

الممارسة الرياضية من أجل الصحة والتّباين في مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بأبعاد الشّخصية والتّكيف الاجتماعي الأكاديمي لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

جعفر فارس العرجان

أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني المشارك، كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، المملكة الأردنية الهاشمية.

ميرفت عاهد ذيب

أستاذ مشارك، كلية الأميره عالية الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، المملكة الأردنية الهاشمية.

المقدمة وأهمية البحث

تعتبر البدانة وزيادة نسب الشحوم في الجسم أحد أكثر العوامل الخطرة إرتباطاً بالعديد من الأمراض (Aballay et al., 2013) كما بينت بعض الدراسات الصلة الواضحة بين عدم ممارسة النشاط البدني (Physical inactivity) والإصابة ببعض الأمراض، لا سيما أمراض القلب والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام (Carlssoon et al., 2013; Teppei et al., 2013) فقد توصل (Kolotkin et al., 2001) إلى الدور الهام للنشاط البدني والتمتع بالوزن الطبيعي في تحسين نوعية الحياة (Quality of life) لدى مختلف الشرائح العمرية في المجتمع.

فيما تناولت بعض الدراسات البحث في احتمالية أن يكون للبدانة والحمول البدني تأثيراً سلبياً على مظاهر الصحة النفسية (Mental health) الشّخصية والتّكيف الاجتماعي (Social adjustment) وزيادة معدلات الشعور بالكآبة (Depression) والتوتر والقلق (Preisset et al., 2013)، كما بينت بعض الدراسات الأخرى أن البدانة يمكن أن يكون لها تبعات على الصعيد النفسي (Psychological) والاجتماعي (Social) والتربوي (Educational) وذلك على إعتبار أن طبيعة التركيب الجسمي (body composition) تؤثر على بعض المفاهيم النفسية ومن أهمها مفهوم الذات البدنية (Willows et al., 2013) (Physical self-concept) فقد توصل (Agarwal et al., 2013) إلى وجود تأثير سلبي للبدانة ولارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI) على مفهوم الذات البدنية والتأثير على الإدراك العام، وعلى طبيعة العلاقات الأسرية.

ومن خلال تتبع نتائج الدراسات التي أجريت على المجتمع الأردني، وبحثت في نسب انتشار البدانة والحمول البدني بين قطاعات المجتمع المختلفة، نجد أن هناك زيادة مضطربة لتلك النسب، فقد توصل (العرجان، ٢٠١٣) في دراسته على معلمي التربية البدنية أن نسبة الانتشار لدى المعلمين (١٣.٣٨٪)، ولدى المعلمات (١٤.٤١٪)، فيما كانت النسبة لدى الإناث في دراسة (العرجان وآخرون، ٢٠١٣) (٥٣.٥٧٪)، وفي دراسة (35.5٪) (Khader et al., 2013) (٠٪)، لدى الذكور، (٦٠.٨٪) لدى الإناث، وفي دراسة دبابنه والقضاه (Dababneh & Qudah, 2011) كانت (١٤.٠٪)، وعلى التوالي، فيما أظهرت الدراسات الخاصة بنسب انتشار الحمول البدني نسباً عالية جداً، فكانت في دراسة (العرجان وآخرون، ٢٠١٣) (٨٩.٢٩٪)، وفي دراسة (العرجان، ٢٠١١) كانت (٤٨.٣١٪) للذكور، (٥٦.٣٧٪) للإناث، فيما كان انتشار الحمول البدني لدى عينة من الأردنيين (٣٩.٧٨٪)، (٦٤.١٦٪) وعلى التوالي (العرجان، ٢٠١٣)، حيث يتضح لنا من نتائج تلك الدراسات أن نسب ارتفاع البدانة والحمول البدني تزداد لدى الإناث الأردنيات وبشكل أعلى من الذكور .

فيما يمثل الشباب الجامعي الثروة الحقيقية لأي مجتمع، والذي يقع على عاتقهم العبء الأكبر في النهوض به، وذلك ما يدعو إلى ضرورة الإهتمام بهذه الشريحة من الشباب، والحرص على تمتعهم بمستوى مناسب من التّكيف الاجتماعي، والصحة النفسية والتي من أبرز مؤشرات وجود مستوى ملائم من تقدير الذات وانخفاض الشعور بالوحدة النفسية (Mooney, 2010) ، فمن خلال انتقال الطالب من مرحلة الدراسة الثانوية إلى الجامعية تبرز مجموعة من التحديات أمامه والتي تتمثل في إقامة العديد من العلاقات الاجتماعية مع الزملاء في الجامعة وتكوين صداقات جديدة، إضافة إلى العلاقات ذات الأهمية الكبيرة من خلال التواصل والتّكيف مع أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الجامعة (العرجان والعصايله، ٢٠١٠) .

حيث يعتبر التّكيف مع الجو الجامعي بمثابة حجر الزاوية في تكوين خبرة إيجابية أو سلبية لدى الطالبة نحو الجامعة، إذ تشكل الدراسة الجامعية مرحلة مهمة ودرجة للطالبة، حيث تواجه مجموعة من الصعوبات المتمثلة في الانتقال من بيئة مدرسية محدودة ومجتمع صغير وتوقعات ومتطلبات معروفة إلى بيئة تعليمية أخرى أكبر في معالمها وأبعادها الأكاديمية، والاجتماعية وحتى العددية منها، ومن ناحية أخرى تفرض البيئة الجامعية على الطالبة مزيداً من الحرية يتبعها تحمل المسؤوليات واتخاذ العديد من القرارات، كما يشير موضوع التّكيف الاجتماعي إلى محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن والإلتزام مع المجتمع الذي يعيش فيه، وأن الفرد الذي يتكيف تكيفاً سليماً إنما يكتسب بذلك مهارات اجتماعية، وقدرات تؤهله للتعامل مع غيره بيسر وسهولة، مما يمكنه من أن يطور باستمرار اتجاهات اجتماعية إيجابية تجاه مجتمعه الواسع أو على صعيد (المجتمع الجامعي) أو مجتمع الأسرة (السباتين، ٢٠١١). كما يعد التّكيف مع الحياة الجامعية مطلباً أساسياً لنجاح الطالبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما أن التّكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهم العام، أما سوء التّكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطالبة داخل البيئة الجامعية، مما ينعكس أثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التّعلم وما بعدها.

وهذا الأمر ما حدى بالباحثين في المؤسسات الأكاديمية إجراء دراسات للمساهمة في وضع البرامج لمساعدة الطلبة على زيادة مستوى التكيف الاجتماعي الأكاديمي خلال دراستهم الجامعية (القضاة، ٢٠٠٧)، ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية، تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، حيث أن لكل عمريتها لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الإمتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة مثال ذلك الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها (العرجان والعضايله، ٢٠١٠)، فيما بينت بعض الدراسات تأثير الحياة الجامعية على اتجاهات الشخصية وأنماطها لدى طلبة الجامعة، فنتيجة لما يتعرض له الطالب الجامعي خلال دراسته من ضغوط يومية، ممثلة في الضغوط الأكاديمية والنفسية والعاطفية والإقتصادية فإن ذلك حتماً سوف يؤثر على نمط الشخصية (القحطاني، ٢٠١٣)، كما تبين أن هناك أثراً لممارسة النشاط الرياضي على نمط الشخصية من خلال زيادة عمليات التوافق النفسي والثقة بالنفس والتمتع بالعزو السببي الداخلي وزيادة مستوى التحصيل الدراسي (Kantooma et al., 2013).

فيما بين بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد، وبطيعة المتطلبات والخصائص النفسية لنوع الرياضة، حيث أن الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي غالباً ما يتصفون بصفات شخصية معينة وذلك من منطلق أن الممارسة الرياضية أو ارتفاع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (health-related physical fitness) يؤدي إلى امتلاك الأفراد لسمات شخصية جديدة أو تطوير وصقل مجموعة من السمات الأخرى المتواجدة أصلاً لديهم (Barrick & Parks, 2005) كما ربطت بعض الدراسات ما بين نمط الشخصية المميز للفرد خاصة الشخصية الإنفعالية والإنطوائية وما بين الإصابة بالعديد من الأمراض خاصة أمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم والسكري. (Schiffer, 2007)

فيما تشير بعض الدراسات الأخرى إلى وجود تأثير للنمط الجسمي من خلال إصابة الفرد بالبدانة أو تمتعه بالوزن الطبيعي على نمط العزو السببي (العرجان وآخرون، ٢٠١٤؛ العرجان وذيب، ٢٠٠٨؛ العرجان والعلوان، ٢٠١١)، فقد توصل (العرجان والعلوان، ٢٠١١) إلى أن النحافة والبدانة والوزن الزائد وعدم ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى إتجاه الطلبة نحو العزو الخارجي، فيما تم استنتاج أن البدانة والوزن الزائد والنحافة الشديدة وعدم ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيراتها السلبية على الناحية الصحية والوظيفية للأفراد المصابين بها وإنما تمتد تأثيراتها على بعض المتغيرات النفسية لا سيما العزو السببي للنجاح والفشل والذي يعتبر من العوامل النفسية التي تلعب دوراً حيوياً في تقدم مستوى الطلبة على الصعيد الأكاديمي والاجتماعي، كما توصل (Kuwahara et al., 2014) إلى ارتفاع العزو السببي الداخلي لدى الأفراد المتمتعين بالوزن الأقرب الطبيعي قياساً إلى الأفراد من ذوي الوزن الزائد أو الذين يعانون من النحافة، وإلى وجود علاقة ما بين عدد مرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة في الأسبوع وقيم العزو السببي الداخلي حيث تبين ارتفاع متوسط العزو السببي الداخلي كلما زادت عدد مرات الممارسة الرياضية، كما توصل (Ying et al., 2014) إلى وجود علاقة عكسية ما بين نمط مؤشر كتلة الجسم وما بين الكافية، مما يعني أن ارتفاع الوزن والإصابة بالبدانة أو النحافة الزائدة غالباً ما يؤدي إلى إصابة الفرد بالكافية، كما بينت دراسة (Puhaj et al., 2013) وجود علاقة عكسية ما بين وزن الجسم ونسبة الشحوم في الجسم من جهة ومفهوم الذات البدنية من جهة أخرى، كما توصل (Ali & Lindstrom, 2005) إلى أن السيدات غير البدنيات يتمتعن بمستوى عالٍ جداً من الصحة النفسية، قياساً إلى انخفاضها لدى السيدات اللواتي يعانين من البدانة والزيادة في الوزن، وفي دراسة نوعية حلل (Miller et al., 1990) السلوكيات الاجتماعية ومدى التكيف الاجتماعي الجامعي لدى عينة من الطالبات البدنيات وغير البدنيات، حيث توصلوا إلى وجود انخفاض حاد في قدرة الطالبات البدنيات على التواصل الاجتماعي، وإلى افتقارهن إلى مجموعة من المهارات الاجتماعية المهمة، قياساً إلى الطالبات المتمتعات بالوزن الطبيعي .

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تعد الجامعة مؤسسة رسمية، تقوم بتوفير الظروف المناسبة لنمو الطالب معرفياً وانفعالياً واجتماعياً، إضافة إلى دورها في تعزيز وتطوير قدراتهم البدنية من أجل تحسين الصحة، من خلال إتاحة المجال وتوفير الإمكانيات والبيئة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي، ضمن قدراتهم البدنية المتباينة، فعندما ينتقل الطالب إلى الجامعة يكون قد قطع شوطاً كبيراً في التنشئة الاجتماعية سواء في الأسرة أو في المدرسة، فيكون قد زود بكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات، والجامعة توسع دائرة هذه المتغيرات في شكل منظم بما يخدم الصحة النفسية والبدنية، وتبعاً لتعريف منظمة الصحة العالمية للصحة (Who, 1995) والتي تعني اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد عدم المرض أو العجز، ومن خلال هذا التعريف يتبين لنا النظرة الشمولية التكاملية لمفهوم الصحة، والتي لا تعني بالمفهوم الضيق عدم الإصابة بالمرض بل تشمل الصحة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة، إضافة إلى سلامة عمل وظائف أجهزة الجسم المختلفة لكي تعمل بكفاءة وتناغم، وتبعاً لذلك الأمر، فقد تبين من خلال الدراسات التي قام بها الباحثان أن موضوع الإصابة بالبدانة والنحافة الشديدة، يشكل عبءاً نفسياً ثقيلاً على الإناث عامة، والطالبات الجامعيات خاصة، وذلك لأسباب تتمثل في التغيرات الاجتماعية العميقة التي حصلت تجاه البدانة للإناث، من خلال التغيير الحاصل على مفهوم الجمال والذي أصبح يرتبط بالتمتع بالوزن المثالي أو الأقل من المثالي، وهذا ما يخالف النظرة القديمة لمعيار الجمال للإناث والذي كان يتمثل في الإكتناز والبدانة، وكما أشارت بعض الدراسات التي ربطت بين إصابة الإناث بالبدانة وما بين حصول مجموعة من التأثيرات السلبية النفسية ممثلة في احتقار الجسد والنظرة الدونية له، وحصول تدني شديد في مفهوم الذات خاصة الذات البدنية، هذا إضافة إلى عدم ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة غالباً ما تؤدي إلى

مشكلات صحية والتي تتمثل في الإصابة بالعديد من الأمراض غير السارية إضافة إلى العلاقة ما بين الخمول البدني والتأثير السلبي على مقومات الصحة النفسية من خلال ضعف الثقة بالقدرات البدنية، وعدم القدرة على مواجهة الآخرين والشعور الذاتي الداخلي بضعف الجسد، والإنطواء والخجل، وهذا ما سوف يؤثر حتماً على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعيين ويقلل من مستوى التكيف الاجتماعي لهم خلال سنوات الدراسة الجامعية، كون الجامعة مجتمعاً مصغراً يمكن أن يمارس فيه الطالب مختلف النشاطات الاجتماعية التي تساعد على تنمية شخصيته وقدراته، وفي ضوء الإطار النظري للدراسة فإن دراسة العلاقة بين الممارسة الرياضية المعزز للصحة ونمط التركيب الجسدي وأبعاد الشخصية والتكيف الاجتماعي لدى المجتمع الجامعي عامة ولدى الطالبات خاصة، يعتبر من الأهمية بمكان، لما لتلك العلاقة وإن وجدت امكانية ليجاد حلول تربوية لها من خلال تفعيل مستوى النشاط الرياضي داخل الجامعات، وبما ينعكس إيجابياً على مستوى الصحة عامة والصحة النفسية خاصة، لأن الجامعة التي يعاني طلبتها من اتجاهات سلبية في شخصياتهم ممثلة في الإنطواء والخجل والإنفعال الزائد، وضعف مستوى التكيف الاجتماعي الأكاديمي، تكون بينتها مغذية لعوامل العنف الجامعي وبما سوف يؤثر حتماً بالاتجاه السلبي على مخرجاتها التعليمية .

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف الى :

1. العلاقة الارتباطية بين كل من الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم من جهة وأبعاد الشخصية من جهة أخرى.
2. الفروق في مجالات التكيف الاجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم.

تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم من جهة وأبعاد الشخصية من جهة أخرى.
2. هل يوجد هناك فروق احصائية دالة في مجالات التكيف الاجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم.

حدود الدراسة :

تتحد الدراسة الحالية بعلاقة الممارسة الرياضية من أجل الصحة والنمط الجسدي بأبعاد الشخصية والتكيف الاجتماعي الأكاديمي، والتي أجريت على عينة من طالبات كلية الاميرة عالية الجامعة بجامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، للعام الجامعي (٢٠١٢-٢٠١٣)

الطريقة وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بإحدى صوره وهو العلاقات المتبادلة .

مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية الاميرة عالية الجامعة، ومن جميع المستويات الدراسية (السنة الاولى إلى الرابعة) من مستوى درجة البكالوريوس، وذلك للعام الجامعي (٢٠١٢-٢٠١٣)، حيث بلغ عددهن تبعاً لمديرية القبول والتسجيل في الكلية (٣٨٠٠) طالبة، فيما تكونت عينة الدراسة من (٦١٤) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، قيسن لهن متغيرات (الوزن، الطول) ثم حسب لهن مؤشر كتلة الجسم لإستخراج النمط الجسدي، ثم التعرف على مدى الممارسة الرياضية اسبوعياً، إضافة إلى تطبيق قائمة ايزنك للشخصية والتي تتكون من بعدين هما: بعد (الإنبساط - الإنطواء)، وبعد (الإتزان - الإنفعال)، ومقياس التكيف الاجتماعي الأكاديمي، والجدول (١) يوضح خصائص عينة الدراسة .

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة

العدد (%)	المستوى الدراسي:	متوسط \pm انحراف	المتغير
١٤٩ (٢٤.٢)	الاولى	١.٤٧ \pm ٢٢.٤٨	العمر (سنة)
١٥٥ (٢٥.٢)	الثانية	١٧.٦ \pm ٦٩.٢٠	الوزن (كغم)
١٠٢ (١٦.٦)	الثالثة	٠.٠٩ \pm ١.٦٤	الطول (سم)
٢٠٨ (٣٣.٨)	الرابعة	٧.٦١ \pm ٢٥.٧٨	مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ^٢)

العدد (%)	المستوى الدراسي:	متوسط \pm انحراف	المتغير
العدد (%)	الدخل الاسري الشهري:	العدد (%)	التدخين:
٢٨٨ (٤٦.٩١)	≥ 400 د. أ	٧٦ (١٢.٣)	نعم
٢٣٦ (٣٨.٤٤)	٤٠١ – ٦٠٠ د. أ	٥٣٨ (٨٧.٦)	لا
٩٠ (١٤.٦٦)	≤ 601 د. أ		
العدد (%)	مستوى تعليم الام	العدد (%)	مستوى تعليم الاب:
٤٨ (٧.٨)	لا تقرأ ولا تكتب	١١ (١.٨)	لا يقرأ ولا يكتب
١٥٥ (٢٥.٢)	المرحلة الابتدائية	١٢٧ (٢٠.٧)	المرحلة الابتدائية
١١٠ (١٧.٩)	المرحلة الإعدادية	١١٩ (١٩.٤)	المرحلة الإعدادية
١٧٩ (٢٩.٢)	المرحلة الثانوية	١٧٠ (٢٧.٧)	المرحلة الثانوية
١٢٢ (١٩.٩)	المرحلة الجامعية	١٨٧ (٣٠.٥)	المرحلة الجامعية
العدد (%)	عمل الأم:	العدد (%)	عمل الاب:
١٤٥ (٢٣.٦)	ربة بيت	٥٥ (٩.٠)	موظف قطاع خاص
٢٠٦ (٣٣.٦)	موظفة قطاع خاص	٣٩٤ (٦٤.٢)	موظف قطاع حكومي
٢٣٤ (٣٨.١)	موظفة قطاع حكومي	١٢٦ (٢٠.٥)	عمل خاص
٢٩ (٤.٧)	عمل خاص	٣٩ (٦.٤)	متقاعد لا يعمل

أدوات الدراسة:

أولاً: قائمة ايزنك للشخصية: (Eysenck,1982)

التي تقيس في مجملها بعدين من أبعاد الشخصية هي: بعد (الإنبساط – الإنطواء) وبعد (الإنفعال – الإتران)، وتتكون هذه القائمة من صورتين متكافئتين الصورة (أ) والصورة (ب) ولكل صورة عدد (٥٧) فقرة، بحيث تكون بدائل الاستجابة من قبل المفحوصين بعبارة (نعم، لا)، منها (٢٤) فقرة لقياس بعد الإنبساط – الإنطواء، حيث تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى ميل الفرد نحو بعد الإنبساط، بينما تشير الدرجة المنخفضة للفرد على هذا البعد إلى ميله نحو بعد الإنطواء، وتحتوي القائمة على (٢٤) فقرة أخرى لقياس بعد الإنفعال – الإتران حيث تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ميل الفرد نحو بعد الإنفعال، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى ميل الفرد نحو بعد الإتران، بحيث تم اعتماد الدرجة (١٢) كدرجة للقطع بين الإرتفاع والإنخفاض على البعدين السابقين، كما ضمت القائمة (٩) فقرات وضعت كمقياس للكذب حيث تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى رغبة المفحوص لاختيار الإجابات المقبولة اجتماعياً.

ثانياً: مقياس التكيف الاجتماعي الأكاديمي :

استخدم الباحثان مقياس التكيف الاجتماعي الأكاديمي والمعد من قبل الباحثان، وذلك بعد الرجوع إلى بعض الدراسات المشابهة في المجال ومنها (السيف، ٢٠٠٦؛ حماد، ٢٠٠٣) والذي يقيس في مجموعه العام مستوى التكيف الاجتماعي الأكاديمي للطالب أثناء دراسته الجامعية، والذي يتكون من (٣٤) سؤالاً، موزعة على ثلاثة مجالات هي: مجال علاقة الطالبة بزميلاتها والتي تقيسه الفقرات ذات الأرقام (١، ٢، ٦، ٨، ١٠، ١٣، ١٦، ١٧، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٤)، مجال علاقة الطالبة بالاستاذ الجامعي والتي تقيسه الفقرات ذات الأرقام (٤، ١١، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٣٣)، مجال علاقة الطالبة مع الإدارة الجامعية والتي تقيسه الفقرات ذات الأرقام (٣، ٥، ٧، ٩، ١٢، ١٩، ٢٢، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١)، واشتمل المقياس على مجموعة من الفقرات السلبية والإيجابية، والذي تم العمل على عكس اجاباتها أثناء التحليل الإحصائي .

ثالثاً: استبيان ممارسة النشاط الرياضي :

تم توزيع استبيان خاصة على أفراد عينة الدراسة تضمنت سؤالاً واحداً وهو: حدد عدد مرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة في الأسبوع مع إعطاء توضيحات للطلبة حول مفهوم الرياضة من أجل الصحة لكي يستعينوا بها أثناء الإجابة .

رابعاً: قياسات الوزن والطول:

تم قياس الوزن باستخدام ميزان طبي من نوع (Seca) وقياسه إلى أقرب (٠.١) كغم، وقياس الطول باستخدام مقياس الطول المدرج إلى أقرب سم، فيما تم حساب مؤشر كتلة الجسم بواسطة معادلة (الوزن كغم/ الطول^٢)، فيما تم تقسيم مؤشر كتلة الجسم إلى (٨) مؤشرات هي: النحافة الحادة (>١٦.٠٠)، النحافة المتوسطة (١٦.٠٠-١٦.٩٩)، النحافة ما قبل الوزن الطبيعي (١٧.٠٠-١٨.٤٩)، الوزن الطبيعي (١٨.٥٠-١٨.٥٠).

(٢٤.٩٩)، الوزن الزائد (٢٥.٠٠ - ٢٩.٩٩)، البدانة القليلة (٣٠.٠٠ - ٣٤.٩٩)، البدانة المتوسطة (٣٥.٠٠ - ٣٩.٩٩)، البدانة الشديدة (≤ ٤٠) (Who, 2004). (كغم/م^٢)

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة :

تم عرض أدوات الدراسة على مجموعة من الخبراء والمحكمين في الجامعات الأردنية، ومن المختصين في اللياقة البدنية، علم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي، بعدد (١٠) من المحكمين، وذلك ببيان آرائهم العلمية حول إمكانية استخدامها في جمع بيانات الدراسة، إضافة إلى التأكد من مدى صدقها للتطبيق على عينة الدراسة تحقيقاً لأهدافها، ثم قام الباحثان بإجراء التعديلات وفقاً لتوصيات وإقتراحات المحكمين، ومن أجل التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، تم إختيار عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالبة بواقع (١٠) طالبات من كل مستوى دراسي (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، بحيث تم استبعادهن فيما بعد من الدخول ضمن عينة الدراسة الأساسية، وطُبقت عليهن أدوات الدراسة الثلاثة (قائمة ايزنك للشخصية، مقياس التكيف الإجتماعي الأكاديمي) لمرتين متتاليتين وبفارق زمني بينهما اسبوعان لنفي احتمالية التذكر لديهن، حيث تم استخدام التطبيق الأول لحساب صدق الإتساق الداخلي من خلال معرفة ارتباط العبارة مع المجال الذي تنتمي إليه، ثم استخدام نتائج التطبيق الأول والثاني لحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختيار وإعادة تطبيقه، حيث يشير الجدول (٢) إلى معامل صدق الإتساق الداخلي والثبات لقائمة ايزنك للشخصية.

الجدول (٢)

معامل صدق الإتساق الداخلي لارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لحساب ثبات قائمة ايزنك للشخصية

رقم	الإتساق الداخلي	الثبات	رقم	الإتساق الداخلي	الثبات	رقم	الإتساق الداخلي	الثبات	رقم	الإتساق الداخلي	الثبات
١	٠.٧٩	٠.٧٦	١٦	٠.٨٥	٠.٨٧	٣١	٠.٧٩	٠.٨١	٤٦	٠.٨٢	٠.٨٩
٢	٠.٨٨	٠.٨٣	١٧	٠.٨٣	٠.٨٥	٣٢	٠.٨١	٠.٧٧	٤٧	٠.٧٧	٠.٨٧
٣	٠.٨٥	٠.٧٧	١٨	٠.٧٧	٠.٨٠	٣٣	٠.٧٦	٠.٨٦	٤٨	٠.٧١	٠.٨٣
٤	٠.٨٢	٠.٧٥	١٩	٠.٧٥	٠.٨٧	٣٤	٠.٧٧	٠.٨١	٤٩	٠.٧٥	٠.٧٥
٥	٠.٧٨	٠.٧٩	٢٠	٠.٧٢	٠.٨٥	٣٥	٠.٨٢	٠.٨٣	٥٠	٠.٨٠	٠.٧٨
٦	٠.٨٠	٠.٨٠	٢١	٠.٧٤	٠.٨٢	٣٦	٠.٧٨	٠.٧٧	٥١	٠.٨٢	٠.٨٦
٧	٠.٨٤	٠.٧٨	٢٢	٠.٨٧	٠.٨٠	٣٧	٠.٧٥	٠.٧٩	٥٢	٠.٨٨	٠.٨٣
٨	٠.٨٩	٠.٨٢	٢٣	٠.٨٠	٠.٨٢	٣٨	٠.٧٩	٠.٨٠	٥٣	٠.٨٧	٠.٨٢
٩	٠.٧٨	٠.٨٨	٢٤	٠.٨٢	٠.٧٨	٣٩	٠.٧٢	٠.٨١	٥٤	٠.٧٧	٠.٧٧
١٠	٠.٨٨	٠.٨٠	٢٥	٠.٨٣	٠.٧٧	٤٠	٠.٧١	٠.٧٥	٥٥	٠.٧٢	٠.٧٥
١١	٠.٨٠	٠.٧٩	٢٦	٠.٨٧	٠.٧٩	٤١	٠.٨٤	٠.٧٦	٥٦	٠.٨٥	٠.٨٠
١٢	٠.٨٣	٠.٨٤	٢٧	٠.٨١	٠.٧٥	٤٢	٠.٧٩	٠.٧٨	٥٧	٠.٨١	٠.٨٤
١٣	٠.٨١	٠.٨٠	٢٨	٠.٧٧	٠.٨٩	٤٣	٠.٨٧	٠.٨٠			
١٤	٠.٨٢	٠.٧٩	٢٩	٠.٧٩	٠.٧٦	٤٤	٠.٨٤	٠.٨٣			
١٥	٠.٧٧	٠.٧٦	٣٠	٠.٧٤	٠.٨٩	٤٥	٠.٨٣	٠.٨٤			
										٠.٨٩	§§
											بعد الانبساط/الانطواء
										٠.٩٠	§§
											بعد الاتزان/الانفعال
										٠.٨٦	§§
											بعد الكذب
										٠.٨٧	§§
											الكلي

§§ =داله عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بصدق الإتساق الداخلي، والثبات قد جاءت جميعاً ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى تحقيق جميع عبارات قائمة ايزنك للشخصية، دلالات عالية في الصدق والثبات، كما يتضح أن معامل الثبات الكلي للقائمة بلغ (٠.٨٧) مما يشير إلى معامل ثبات عالٍ.

الجدول (٣)

معامل صدق الاتساق الداخلي لارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي اليه ومعامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني على مقياس التكيف الاجتماعي الاكاديمي

رقم	الاتساق الداخلي	الثبات	رقم	الاتساق الداخلي	الثبات	رقم	الاتساق الداخلي	الثبات
١	§§٠.٧٩	§§٠.٨٤	١٣	§§٠.٧٧	§§٠.٨٧	٢٥	§§٠.٨٩	§§٠.٨٢
٢	§§٠.٨٦	§§٠.٧٩	١٤	§§٠.٨٧	§§٠.٧٧	٢٦	§§٠.٨٤	§§٠.٨٧
٣	§§٠.٨٠	§§٠.٨١	١٥	§§٠.٨٠	§§٠.٨٩	٢٧	§§٠.٨٧	§§٠.٨٠
٤	§§٠.٨٥	§§٠.٨٩	١٦	§§٠.٨٣	§§٠.٧١	٢٨	§§٠.٧٢	§§٠.٧٩
٥	§§٠.٧٨	§§٠.٧٧	١٧	§§٠.٨٥	§§٠.٧٨	٢٩	§§٠.٧٩	§§٠.٨٤
٦	§§٠.٨٤	§§٠.٧٩	١٨	§§٠.٧٦	§§٠.٨٥	٣٠	§§٠.٨٠	§§٠.٨٥
٧	§§٠.٨٧	§§٠.٨٠	١٩	§§٠.٨٦	§§٠.٨٤	٣١	§§٠.٨٣	§§٠.٨٣
٨	§§٠.٨٠	§§٠.٨٢	٢٠	§§٠.٨٠	§§٠.٧٣	٣٢	§§٠.٨٩	§§٠.٧٨
٩	§§٠.٧٧	§§٠.٧٤	٢١	§§٠.٧٦	§§٠.٨٠	٣٣	§§٠.٨٣	§§٠.٨٦
١٠	§§٠.٧٩	§§٠.٨٦	٢٢	§§٠.٧٥	§§٠.٧٧	٣٤	§§٠.٨٥	§§٠.٨٤
١١	§§٠.٨٠	§§٠.٧٩	٢٣	§§٠.٨٥	§§٠.٨٤			
١٢	§§٠.٨٢	§§٠.٨٨	٢٤	§§٠.٨٠	§§٠.٧٢			
§§٠.٨٨	مجال علاقة الطلبة مع الزملاء في الجامعة							
§§٠.٨٦	مجال علاقة الطلبة مع الاستاذ الجامعي							
§§٠.٨٩	مجال علاقة الطلبة مع الادارة الجامعية							
§§٠.٨٨	الكلية							

§§ = داله عند مستوى (٠.٠١) .

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بصدق الاتساق الداخلي، والثبات قد جاءت جميعا ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى تحقيق جميع عبارات مقياس التكيف الاجتماعي الأكاديمي، دلالات عالية في الصدق والثبات، كما يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بلغ (٠.٨٨) مما يشر إلى معامل ثبات عالٍ

مصطلحات الدراسة :

التكيف الاجتماعي الاكاديمي: ويقصد به مدى توافق الطلبة مع الجو الجامعي إجتماعياً وإنفعالياً وأكاديمياً، وذلك سواء على صعيد العلاقة مع الزميلات، العلاقة مع الأستاذ الجامعي، العلاقة مع الإدارة الجامعية، وهذا التوافق يكون بعد التحاق الطلبة بالجامعة، ويقاس اجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي تتحصل عليها الطلبة على هذا المقياس (تعريف إجرائي) .

الشخصية: يعرفها أيزنيك (Eysenck, 1982) على أنها المجموع العام لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الفرد، وتتفاعل تفاعلا وظيفيا مع أربعة مجالات هي المعرفي، النزوعي، الوجداني والبدني، وذلك لما لتأثرها بعامل الوراثة والبيئة، وتعرف الشخصية الإنبساطية: هي ذلك الفرد من الأشخاص والذي يتميز بوجود العديد من الأصدقاء له، بحيث يكون منفتح اجتماعياً على الآخرين، يحب الإثارة والإحتفالات، مولع بالتغيير والمغامرة، ومحب للمرح والتفاؤل والضحك، وقد تم التعرف على نمط هذه الشخصية في هذه الدراسة بأنه الفرد الذي يحصل على درجة (< ١٣) على بعد (الإنبساط - الإنطواء)، (غانم، ٢٠١٠) .

الشخصية الإنطوائية: يعرف الشخص الإنطوائي على أنه شخص هادئ منسحب، وغالبا ما يكون مولع بالمطالعة والدراسة، ومتحفظ ومترفع إلا مع الاشخاص المقربين، ويميل دائما للتحفظ والتفكير قبل القيام بما أو اتخاذ قرار ما، ولا يحب الاثارة والمغامرة، ويقوم بضبط مشاعره بقوة ونادرا ما يكون عدواني، وهو شخص متسانم ويعطي قيمة للمعايير الخلقية والاجتماعية، وتعرف الشخصية الإنطوائية في هذه الدراسة بأنه من يحصل على الدرجة (> ١٢) فما دون على بعد (الإنبساط - الإنطواء)، (غانم، ٢٠١٠) .

الشخصية الإنفعالية: الشخص الانفعالي يوصف بأنه شخص سريع الغضب، متجهم وعابس معظم الاوقات، وجامد غير مرن وعدواني في تعامله مع محيطه الاجتماعي، ومتقلب وغير مستقر إنفعالياً، ويتميز بالإندفاعية غير المنضبطة مما يُسهل إستثارته، أما المنفعل في هذه الدراسة فهو الشخص الذي يحصل على درجة (< ١٣)، على بعد (الإتران - الإنفعال)، (غانم، ٢٠١٠) .

الشخصية الإترانية: يعرف الشخص المتزن بأنه شخص هادئ ورزين ومنضبط، وحب للراحة وممتلئ بالحيوية، ومتجاوب مع الآخرين، وقيادي ناجح، أما الشخص المتزن فهو من يحصل على الدرجة (> ١٢) على بعد (الاتزان- الانفعال)، (غانم، ٢٠١٠) .

التركيب الجسمي: يعرف التركيب الجسمي على أنه نسب تواجد الشحوم في الجسم نسبة إلى المجموع الكلي للوزن، ويعبر عنه في هذه الدراسة بمؤشر كتلة الجسم، من خلال وجود العلاقة الوثيقة ما بين مؤشر كتلة الجسم والبدانة التي يمكن الإستدلال عليها من خلال القياسات الخاصة بذلك. (Lahmam et al., 2008).

الممارسة الرياضية من أجل الصحة: هي تعبر عن عدد مرات الممارسة الرياضية التي تقوم بها الطالبة في الاسبوع الواحد (تعريف إجرائي).

الأساليب الإحصائية :

للحاجبة على تساؤلات الدراسة تم استخدام تحليل التباين المتعدد (Multiple Analysis of Variance) ومربع كاي. (Chi-Square Test)

عرض النتائج ومناقشتها :

في ضوء تساؤل الدراسة الأول ونصه: هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم من جهة وأبعاد الشخصية من جهة أخرى، يشير الجدول (٤) إلى علاقة الممارسة الرياضية وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم بأبعاد الشخصية

جدول (٤)

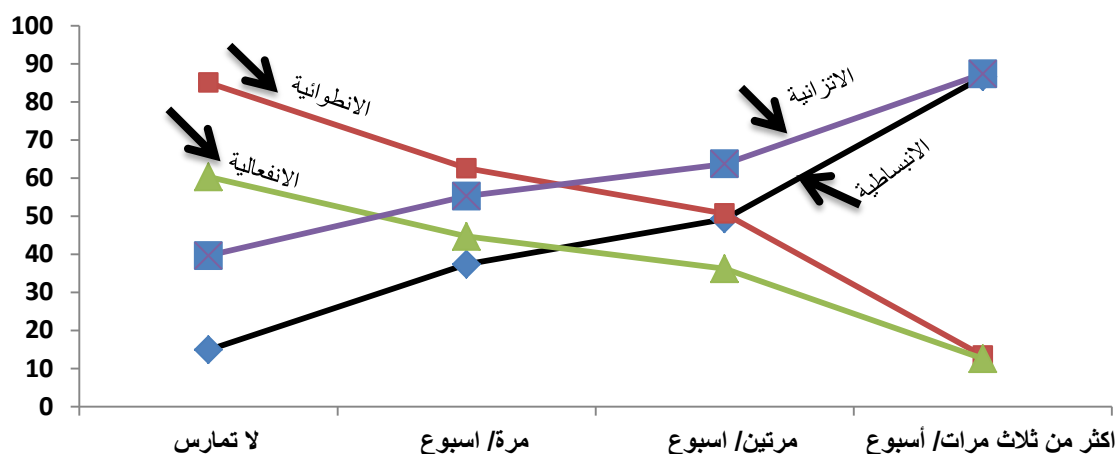
علاقة الممارسة الرياضية وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم بأبعاد الشخصية

أبعاد الشخصية										المتغيرات	
الدلالة	الإتزانة		الإنفعالية		الدلالة	الإنطوائية		الإنبساطية			الممارسة الرياضية:
	%	التكرار	%	التكرار		%	التكرار	%	التكرار		
§§	٣٩.٦٦	١١٧	٦٠.٣٣	١٧٨	§§	٨٥.٠ ٨	٢٥١	١٤.٩ ١	٤٤	لا تمارس (ن=٢٩٥)	
§§	٥٥.٢٨	٦٨	٤٤.٧١	٥٥	§§	٦٢.٦ ٠	٧٧	٣٧.٣ ٩	٤٦	مرة/ اسبوع (ن=١٢٣)	
§§	٦٣.٧٦	٤٤	٣٦.٢٣	٢٥	NS	٥٠.٧ ٢	٣٥	٤٩.٢ ٧	٣٤	مرتين/ اسبوع (ن=٦٩)	
§§	٨٧.٤٠	١١١	١٢.٥٩	١٦	§§	١٣.٣ ٨	١٧	٨٦.٦ ١	١١٠	أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع (ن=١٢٧)	
الدلالة	%	التكرار	%	التكرار	الدلالة	%	التكرار	%	التكرار	تصنيفات مؤشر كتلة الجسم:	
§§	٨.٩٥	١٢	٩١.٠٤	١٢٢	§§	٨٧.٣ ١	١١٧	١٢.٦ ٨	١٧	النحافة(ن=١٣٤)	
§§	٩١.٥٩	٢١٨	٨.٤٠	٢٠	§§	٣٩.٤ ٩	٩٤	٦٠.٥ ٠	١٤٤	الوزن الطبيعي(ن=٢٣٨)	
§§	٦٧.٦٠	٤٨	٣٢.٣٩	٢٣	§§	٥٦.٣ ٣	٤٠	٤٣.٦ ٦	٣١	الوزن الزائد(ن=٧١)	
§§	٣٦.٢٥	٦٢	٦٣.٧٤	١٠٩	§§	٧٥.٤ ٣	١٢٩	٢٤.٥ ٦	٤٢	البدانة(ن=١٧١)	

§§=دالة عند مستوى ٠.٠١، NS = لا يوجد فروق إحصائية دالة .

يتضح من جدول (٤) أن زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية في الاسبوع لعدد أكثر من (٣) مرات/ اسبوع يرافقه زيادة في توجه الطالبات نحو بعد الشخصية الإنبساطية بنسبة (٨٦.٦١٪)، في حين انخفضت نسبة تلك الطالبات المتوجهات نحو بعد الإنطوائية بما نسبته (١٣.٣٨٪)، أما بالنسبة الى بعد الإنفعالية فقد تبين أن نسبة تلك الطالبات المتوجهات نحو هذا البعد بلغت (١٢.٥٢٪)، فيما ارتفعت نسبة الطالبات ممن يمارسن نشاطاً رياضياً لأكثر من ثلاث مرات في الاسبوع نحو بعد الشخصية الإتزانة بما نسبته (٨٧.٤٠٪)، أما بالنسبة إلى اتجاه الطالبات اللواتي لا يمارسن نشاطاً رياضياً فقد تبين انخفاض نسبة توجههن نحو بعد الإنبساطية بنسبة بلغت (١٤.٩١٪)، وارتفعت نسبة توجههن نحو بعد الشخصية الإنطوائية بنسبة (٨٥.٠٨٪)، فيما كانت نسبة من توجهن لبعدها الشخصية الإنفعالية (٦٠.٣٣) ولبعدها الشخصية الإتزانة بنسبة (٣٩.٦٦٪)، وبالتالي فإن الممارسة الرياضية تؤثر في توجه الطالبات نحو نمط الشخصية الإتزانة والإنبساطية، أما بالنسبة إلى علاقة تصنيفات مؤشر كتلة الجسم بأبعاد الشخصية فيتضح من الجدول (٢) أن النحافة والبدانة تساهمان في زيادة توجه الطالبات نحو أبعاد الشخصية الإنطوائية والإنفعالية بنسب وعلى التوالي (٨٧.٣١، ٩١.٠٤)، (٧٥.٤٣، ٦٣.٧٤) وذلك قياساً إلى توجه الطالبات من الوزن الطبيعي نحو بعدي الشخصية الإنبساطية بنسبة (٦٠.٥٠٪) والإتزانة بنسبة (٩١.٥٩٪)

الشكل (١)
علاقة الممارسة الرياضية بأبعاد الشخصية



يتضح من الشكل (١) أنه كلما زادت عدد مرات الممارسة الرياضية المعززة للصحة يزداد التوجه نحو الشخصية الإنزائية، والإنسبائية، في حين أن عدم الممارسة الرياضية يؤدي إلى التوجه نحو الشخصية الإنطوائية والإنفعالية .

فقد أوردت العديد من الدراسات أن هناك تأثيراً للممارسة الرياضية المنتظمة في المساهمة في التقليل من مضاعفات الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Hypokinetic diseases) ، لاسيما هشاشة العظام والسكري وضغط الدم وأمراض القلب، هذا إضافة إلى وجود دور هام للممارسة الرياضية في الوقاية من تلك الأمراض والتعقيدات الصحية الأخرى (Rakobowchuk et al.,2005) إلا أن المجال البحثي لم يقف عند الحد الذي يبحث فيه عن تأثير النشاط الرياضي على الصحة وترقية عمل وظائف الأعضاء، بل إمتد ليشمل تأثيره على النفس ومظاهر الشخصية الإنسانية. (Donaldson & Ronan, 2006)

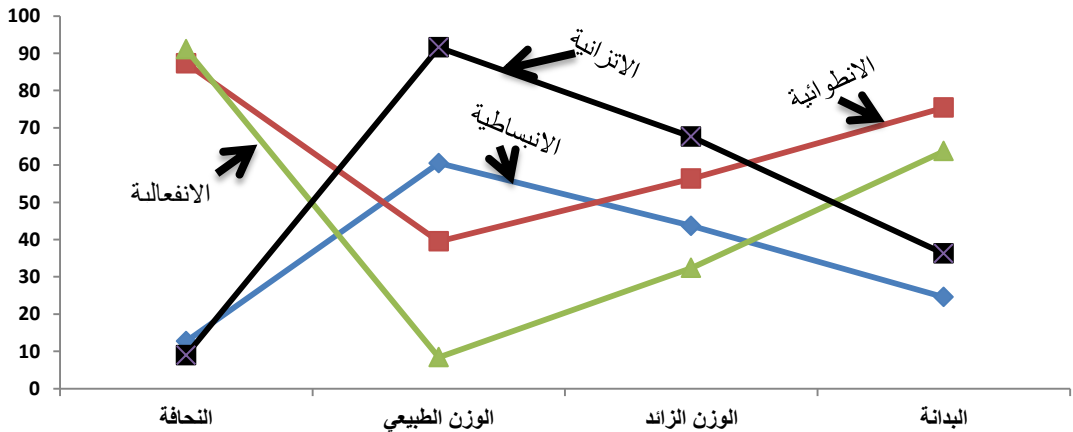
فقد تبين من نتائج الدراسة أن زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية لدى الطالبات يرافقه زيادة توجههن نحو نمط الشخصية الإنسبائية والإنزائية وإنخفاضاً في التوجه نحو نمط الشخصية الإنفعالية والإنطوائية، حيث أظهرت الدراسات التي بحثت في أثر التدريب الرياضي على النواحي النفسية وعلى مظاهر الشخصية الإنسانية وجود قدرأً عالياً من التكيف النفسي للممارسين، فهي تهيبّ المواقف المختلفة التي تشجع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي، وذلك عن طريق تفرغ الانفعالات المكبوتة، هذا إضافة إلى تقليل حالات القلق والتوتر النفسي (Bowker et al.,2003) ، فقد توصل (Morris et al.,2004) إلى الدور الإيجابي والذي يمكن أن يؤديه النشاط البدني في تزويد فئة الشباب بسلوكيات الثبات الإجتماعي والعاطفي وزيادة مستوى التفاعل الإجتماعي لهم، هذا إضافة إلى التأثير الإيجابي على نمط شخصياتهم .

ومن خلال الرجوع إلى الأدب العلمي المنشور في بعض الدول نجد أن هناك بعض الدراسات التي توصلت الى وجود تغييرات ايجابية في مظاهر شخصية الأحداث والجانحين نتيجة لتطبيق البرامج الرياضية ومنها (جابر، ٢٠٠٨)، حيث أصبحوا أكثر ميلاً للبعد الإنزائي والبعد الإنسبائي، حيث يساهم الإستمرار في مزاولة النشاط الرياضي إلى زيادة مستوى الإنزائ، وبالتالي زيادة عمليات التحكم العصبي لرد الفعل تجاه المثيرات المختلفة، وانخفاض مستوى التعبيرات والمظاهر السلوكية العدوانية، حيث توصل (عبد الحق، ٢٠٠١) إلى وجود انخفاض في مستوى التوتر النفسي لدى عينة من طلبة جامعه النجاح نتيجة لتطبيق برنامج رياضي بهدف تطوير اللياقة والصحة، فقد توصل فوكس (Fox, 1999) إلى وجود تأثير للممارسة الرياضية من أجل الصحة على خفض معدلات الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب (Moping) وتحسين جودة الحياة وزيادة القدرة على التكيف مع المحيط الإجتماعي، كما تبين من خلال الرجوع إلى بعض الدراسات والتي بحثت في دور الممارسة الرياضية وتأثيرها على مظاهر الصحة العقلية ونمط الشخصية، وجود مجموعة من التأثيرات الإيجابية ومنها المساهمة في علاج بعض الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية وقاية الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي المعزز للصحة من الإصابة ببعض الأمراض النفسية والمتعلقة بالشخصية وأنماطها بشكل عام، تحقيق هدف جودة الحياة وإمتلاك بعض المهارات الحياتية اليومية لدى الأفراد المصابين بمشكلات نفسية واضطرابات سلوكية (Cuijpers et al.,2014) ، كما توصل (Craft & Landers, 1998) من خلال دراسة تجريبية اجريت على مجموعات من الأفراد الذين يعانون من نمط الشخصية الإنطوائية ولديهم مستويات عالية من الإكتئاب، أن ممارسة النشاط الرياضي باستخدام نظام الطاقة الهوائي المدعم بتمارين المقاومة، أدى إلى وجود تحسن في مظاهر الشخصية يجعلها أقرب إلى الإنسبائية الإنزائية، إضافة إلى التقليل من معدلات الإكتئاب والنظرة السلبية للحياة. إضافة إلى ما تبين من أن للنشاط الرياضي دوراً في تقليل معدلات التوتر والقلق المصاحب للشخصية الإنفعالية (Morris et al., 2004)

وقد فسرت بعض الدراسات الآلية الفسيولوجية لأثر ممارسة النشاط الرياضي على نمط الشخصية وما يترافق معها من مظاهر سلوكية أو نفسية، فمن خلال مجموعة من التكتيفات الفسيولوجية التي تحدث بفعل ممارسة النشاط الرياضي ومنها زيادة التروية الدموية لجميع أعضاء وعضلات الجسم، مما سوف يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم والعضلات، وزيادة الاسترخاء العضلي، وخفض مستوى لزوجة الدم (Koltyn,1997)، إضافة إلى ما تبين من خلال بعض الدراسات التي أجريت بهدف معرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على وظائف الدماغ، والتي أوضحت أن الاستمرار في مزاوله الأنشطة الرياضية وبما يرافقه ذلك من ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (HRPF)، سوف يساهم مساهمة فعالة في تحسين مهارات التذكر، وحصول تحسن في الإدراك الحس-حركي ومجموع المهارات الإدراكية عامة، والمهارات الحركية، إضافة إلى ما أظهرته الدراسات من وجود زيادة في الشعيرات الدموية المغذية للدماغ وزيادة في حجم الدم المتدفق إلى الدماغ وبما يترافق مع كمية متزايدة من الأكسجين الواصل لخلايا الدماغ، وإنتاج خلايا عصبية جديدة ونمو الخلايا العصبية في منطقة (hippocampus) الخاصة المسؤولة عن الذاكرة وإخترانها، وزيادة فعالية النواقل العصبية بنوعها القادمة من الدماغ أو المتجهة إليه ومثال ذلك حمض الجلوتاميك (Glutamic Acid) والاسيتيل كولين (Acetylcholine) مما يؤدي إلى تنمية وتطوير الإتصالات العصبية وانخفاض زمن وصول السيال العصبي لإحداث الإستجابة تبعاً للمثير، وإحداث نمو في أنسجة الدماغ وخلاياه (Kirk et al.,2013; Joyce et al.,2013) كما توصل (Davis et al.,2007) إلى وجود زيادة في النشاط العصبي في المنطقة الأمامية من الدماغ والمسؤولة عن التنفيذ وإتخاذ القرارات لدى الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي قياساً إلى غير الممارسين، فيما يمكن تفسير العلاقة ما بين الممارسة الرياضية ونمط الشخصية المميز للفرد من خلال تأثير الرياضة على تحسين وظائف الأعضاء بشكل يؤدي إلى ترقية الصحة العامة حيث أشار (Fox, 1999) إلى أن الشباب الذين اتصفوا بسلوكيات وجرائم العنف يعانون من انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي ويواجهون مشكلات على الصعيد الصحي والبدني إضافة إلى اتصافهم بانخفاض في مستوى العمليات العقلية وبالتالي غالباً ما ينظرون نظرة تشاؤمية غير إترانية للأمور بشكل عام مما يجعلهم يتميزون بالشخصية العصابية غير الإترانية على عكس الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية بانتظام .

ويمكن أن يتم تفسير ذلك تبعاً لمستوى بعض الهرمونات التي تفرز في الدم بعد مزاوله الأنشطة الرياضية، فهناك مجموعة من الهرمونات التي يتم افرازها بشكل أعلى في الدم بعد مزاوله الأنشطة الرياضية والتي تعطي قدراً عالياً من الإسترخاء النفسي ويقلل من مستويات الشعور بالكآبة والقلق والتوتر، وهذا ما قد يفسر أن زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية الأسبوعية تؤدي إلى التميز بنمط الشخصية الإنبساطية الإترانية، ومن تلك الهرمونات هرمون السيروتونين والذي يسمى هرمون السعادة والذي يحصل عليه الفرد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية المحببة له، ويؤدي إلى تعديل في المزاج مما يمنع الشعور بالاكئاب، بحيث يعتبر هذا الهرمون أحد النواقل العصبية المسؤولة عن نقل السيالات العصبية، كما أنه مضيق للأوعية الدموية (Kranz et al.,2014; Mónica et al., 2014) أحدث التعرف على هذا الهرمون تقدماً في علاج مرض الكآبة خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من الشخصية العصابية والإنفعالية غير الإترانية (Ahdidan et al., 2013; Egami et al., 2013)، إضافة إلى تأثير هرمون إندورفينز والذي يعطي إحساس عالٍ بالسعادة والإقبال على الحياة ويقلل من الشعور بالقلق والاكئاب (Cuijpers et al.,2014).

الشكل (٢)
علاقة تصنيف مؤشر كتلة الجسم بأبعاد الشخصية



يتضح من الشكل (٢) وجود علاقة ما بين الإصابة بالبدانة والوزن الزائد وما بين الشخصية الإنطوائية والإنفعالية، وأن الإصابة بالنحافة يرافقه انخفاض في التوجه نحو الشخصية الإترانية والإنبساطية، فيما يتضح أيضاً أن الطالبات المتمتعات بالوزن الطبيعي ترتفع لديهن نسب الشخصية الإترانية والإنبساطية وتنخفض لديهن نسب الشخصية الإنفعالية والإنطوائية، وهذا يتفق مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى تميز الأفراد البدناء والذين يعانون من الوزن الزائد (خاصة الإناث منهم) بالشخصية العصابية غير الإترانية، والإنطوائية (Sutin et al.,2013; Provencher et al.,2008)، كما توصل (Shim et al.,2013) إلى ارتفاع مؤشرات العصابية، والقلق، والاحباط، والعدوانية، وانخفاض في مفهوم الذات لدى السيدات البدنيات قياساً إلى غير البدنيات.

كما ربطت دراسات كل من (Provencher et al., 2008; Elfhag & Morey, 2008) بين الشخصية العصابية وبين الميل المتزايد نحو تناول الطعام بكثرة، إضافة الى تواجدها المشاعر السلبية التشاؤمية والاكئاب، وذلك الأمر ما تبين من دراسات كل من (Sutin et al., 2013) مقاومة هرمون اللبتين، كما ربطت دراسات اخرى ما بين الإنذفاعية والتي هي أحد أنماط الشخصية العصابية وبين الزيادة في محيط الخصر، وفي اتجاه آخر تبين أن تمتع الإناث بالوزن الطبيعي يرافقه الاتجاه نحو الشخصية الإنبساطية الإترزانية (Kakizaki et al., 2008) ويمكن تفسير ذلك أيضا من خلال ما ثبت من بعض الدراسات والتي أشارت إلى ارتفاع نسبة انتشار البدانة والوزن الزائد والنحافة بين الإناث قياساً إلى الذكور (Zindah et al., 2000) حيث تشير بعض المراجع العلمية إلى أن الضرر النفسي الواقع على الإناث نتيجة لاصابتهن بالبدانة والوزن الزائد أو حتى النحافة الشديدة أكثر حدة قياساً إلى الذكور (Wiederman, 2000)، فهناك مجموعة من المعايير التي تهم المرأة في العصر الحالي، بحيث أن غالبية النساء في المجتمع العربي مهتمات إلى حد كبير جداً بها وهي الزواج فمن المعروف أن أكثر الأمور التي تفكر بها الفتاة الجامعية هو حلم الارتباط وتكوين أسرة، إلا أنه ونتيجة لانتشار وسائل الإعلام والتي تروج لمعايير الوزن المثالي وأن البدانة يمكن أن تقف عائقاً أمام ارتباط الفتاة، فإن الفتاة البدنية غالباً ما سوف تصاب بالفلق والتوتر وصولاً إلى مرحلة الاكئاب من احتمالية تدني فرص الزواج والارتباط وتكوين أسرة مما يمكن أن يجعل شخصيتها أقرب إلى الإنطوائية والعصابية بسبب الضغط العصبي والإجتماعي الواقع عليها والألم النفسي الحاصل لها على صورة الجسد. (Abell & Maryse, 1996)

فقد توصل (Schneider & Florian, 2013) إلى وجود علاقة ما بين الزيادة في مؤشر كتلة الجسم وزيادة معدلات التوتر والقلق والاحباط من احتمالية عدم تحقيق فرصة الزواج وتكوين أسرة، كما توصل إلى أن السيدات المطلقات يقمن بالعمل على محاولات إنقاص وزانهن بعد حصول الطلاق، مما يدل على أن معايير الوزن ذات أهمية في الحصول على فرصة زواج أخرى، كما تعد صورة الجسد من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على شخصية الأفراد، خاصة الإناث، والتي قد يكون لها تأثير سلبي عليهن بالعيش بحالة من عدم الرضا عن صورتها الجسدية (Grilo et al., 2005) وما يترتب على ذلك من تدني مفهوم الذات والنظر بدونية إلى جسدها، وهذا الأمر سوف يؤثر سلباً على نمط الشخصية، من خلال الميل والنزعة إلى الإنطواء والعصابية، فقد توصل (Schulte & Justin, 2013) إلى أن ما نسبته (78%) من الطالبات الجامعيات في دولة الإمارات، يشعرن بعدم الرضا عن الجسد، وأن لديهن صورة سلبية تجاه اجسادهن، إضافة إلى شيوع مظاهر الاكئاب لديهن، وبشكل أعلى من الطالبات اللواتي يشعرن برضا أعلى عن صورة اجسادهن، كما بين (de Wit et al., 2009) وجود علاقة قوية ما بين مؤشر كتلة الجسم لدى الفتيات وما بين مشاعر الاكئاب والاحباط .

فعدم رضا الأنثى عن صورة جسدها، يتحقق من خلال تقييمات الآخرين المحيطين لها في محيطها الإجتماعي، فهي دائماً تبحث عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسدية، إذ كان تقييم الآخرين يحتل مكانة هامة في مدى رضا المرأة عن صورة جسدها، حيث يتحقق رضا المرأة عن ذاتها الجسمية، من خلال احتفاظها بالوزن المناسب حسب نظرته، كما ترى النساء، بشكل خاص، ولأسباب تتعلق بثقافة المجتمع ومسارات التهيئة الإجتماعية فيه، أن هناك علاقة قوية بين تصور اجسامهن البدني وبين تصورهن الشخصي لذواتهن، لذلك نرى الكثيرات ممن يقمن بقياس اجسامهن من خلال المرأة ويقدرن شخصيتهن حسب مقاييس مادية خاصة الوزن، فيما أوردت بعض الدراسات التي بحثت في مظاهر الشخصية للإناث البدينات إلى وجود مجموعة من الاضطرابات النفسية لديهن مثل زيادة مستوى القلق والتوتر والوساس القهري (Compulsive Disorder) الخاص بتناول الطعام وعاداته حيث أشار بجورفال وروسنير (Bjorvell & Rossner, 1992) إلى أن تلك المظاهر هي من مميزات الشخصية العصابية غير الإترزانية، إضافة إلى الضغوط الاخرى التي تقع على عاتق الفتاة المصابة بالبدانة أو النحافة الشديدة والتي يمكن أن تؤثر في طبيعة نمطية شخصيتها والتي تتمثل في معايير الجمال السائدة في العصر الحالي والتي تتطلب أن تكون الفتاة متمتعة بالوزن الطبيعي الأقرب إلى النحافة وليس النحافة الشديدة .

وفي ضوء تساؤل الدراسة الثاني ونصه: هل يوجد هناك فروق احصائية دالة في مجالات التكيف الإجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم، فيشير الجدول (٥) إلى المتوسط والانحراف للتكيف الإجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات المقاسة .

جدول (٥)

المتوسط والانحراف لمقياس التكيف الإجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم.

المتغيرات	مجالات التكيف الإجتماعي الأكاديمي		
	العلاقة مع الزميلات	العلاقة مع الاستاذ الجامعي	العلاقة مع الادارة الجامعية
	متوسط + انحراف		
	الممارسة الرياضية:		
لا تمارس (ن=٢٩٥)	٠.٨١±٢.٧٤	٠.٧٤±٢.٧٨	٠.٦١±٢.٩٥
مرة/ اسبوع (ن=١٢٣)	٠.٥٥±٣.٠٣	٠.٥٧±٣.٠٩	٠.٤٧±٣.١٣
مرتين/ اسبوع (ن=٦٩)	٠.٤٩±٣.٣٦	٠.٥٧±٣.٤١	٠.٤٣±٣.٣٣

مجالات التكيف الإجتماعي الأكاديمي				المتغيرات
الكلية	العلاقة مع الإدارة الجامعية	العلاقة مع الأستاذ الجامعي	العلاقة مع الزميلات	
متوسط ± انحراف				
٠.٧٣ ± ٣.٦٥	٠.٧٣ ± ٣.٦٤	٠.٧٣ ± ٣.٦٢	٠.٧٦ ± ٣.٦٦	أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع (ن=١٢٧)
تصنيفات مؤشر كتلة الجسم:				
٠.٧٢ ± ٢.٩٦	٠.٦٢ ± ٣.٠٢	٠.٧٧ ± ٢.٩٢	٠.٨٣ ± ٢.٩١	ال نحافة (ن=١٣٤)
٠.٦٣ ± ٣.٤٢	٠.٦٤ ± ٣.٤٤	٠.٦٧ ± ٣.٣٩	٠.٦٨ ± ٣.٤١	الوزن الطبيعي (ن=٢٣٨)
٠.٦٣ ± ٣.٠٥	٠.٥٥ ± ٣.٠٩	٠.٧٣ ± ٣.٠٤	٠.٦٨ ± ٣.٠١	الوزن الزائد (ن=٧١)
٠.٧٠ ± ٢.٨٢	٠.٦٠ ± ٢.٩٤	٠.٧٨ ± ٢.٨١	٠.٨٠ ± ٢.٧١	البدانة (ن=١٧١)

جدول (٦)

تحليل التباين المتعدد للتعرف على دلالة الفروق في مجالات التكيف الإجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم

المجالات	التباين	قيمة (ف)	مستوى الدلالة §	الفروق البينية
العلاقة مع الزميلات	الممارسة الرياضية	٢٣.٢٩١	§§(٠.٠٠)	١ ≠ ٢، ١ ≠ ٣، ١ ≠ ٤، ٢ ≠ ٣، ٢ ≠ ٤، ٣ ≠ ٤
	تصنيفات مؤشر كتلة الجسم	٦.١٢٦	§§(٠.٠٠)	٥ ≠ ٦، ٥ ≠ ٧، ٥ ≠ ٨، ٦ ≠ ٧، ٦ ≠ ٨، ٧ ≠ ٨
العلاقة مع الأستاذ الجامعي	الممارسة الرياضية	٢٦.٢٩٥	§§(٠.٠٠)	١ ≠ ٢، ١ ≠ ٣، ١ ≠ ٤، ٢ ≠ ٣، ٢ ≠ ٤، ٣ ≠ ٤
	تصنيفات مؤشر كتلة الجسم	٢.٦٤١	§(٠.٠٤٤)	٥ ≠ ٦، ٥ ≠ ٧، ٥ ≠ ٨، ٦ ≠ ٧، ٦ ≠ ٨، ٧ ≠ ٨
العلاقة مع الإدارة الجامعية	الممارسة الرياضية	١٨.١٧٠	§§(٠.٠٠)	١ ≠ ٢، ١ ≠ ٣، ١ ≠ ٤، ٢ ≠ ٣، ٢ ≠ ٤، ٣ ≠ ٤
	تصنيفات مؤشر كتلة الجسم	٣.٩٨٢	§§(٠.٠٠٨)	٥ ≠ ٦، ٥ ≠ ٧، ٥ ≠ ٨، ٦ ≠ ٧، ٦ ≠ ٨، ٧ ≠ ٨
الكلية	الممارسة الرياضية	٢٥.٧٢١	§§(٠.٠٠)	١ ≠ ٢، ١ ≠ ٣، ١ ≠ ٤، ٢ ≠ ٣، ٢ ≠ ٤، ٣ ≠ ٤
	تصنيفات مؤشر كتلة الجسم	٤.٢٣٤	§§(٠.٠٠٦)	٥ ≠ ٦، ٥ ≠ ٧، ٥ ≠ ٨، ٦ ≠ ٧، ٦ ≠ ٨، ٧ ≠ ٨

§§=دالة عند مستوى (٠.٠١)، § = دالة عند مستوى (٠.٠٥). الممارسة الرياضية (لا يمارس = مجموعة ١، مرة/ أسبوع = مجموعة ٢، مرتين/ أسبوع = مجموعة ٣، أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع = مجموعة ٤)، تصنيفات مؤشر كتلة الجسم (النحافة = مجموعة ٥، الوزن الطبيعي = مجموعة ٦، الوزن الزائد = مجموعة ٧، البدانة = مجموعة ٨).

يتضح من جدول (٦) وجود فروق احصائية دالة في جميع مجالات التكيف الإجتماعي الأكاديمي والتكيف الإجتماعي الكلي تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية، كما يتضح أيضاً أن جميع الفروق البينية تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية جاءت لصالح الممارسة الرياضية لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع الواحد، وهذا يبين دور الممارسة الرياضية وانعكاسه الإيجابي على تكيف الطالبة الجامعية مع محيطها الإجتماعي الجامعي، فمن خلال التحليل الموسع لنتائج (٤٢) دراسة فحصت تأثير ممارسة النشاط الرياضي على صحة الطلاب وتركيبهم الجسمي والتطور الفسيولوجي والأداء الأكاديمي والمعرفي والسلوكي لهم، توصل (Keays & Allison, 1995) إلى وجود دلالات كثيرة على علاقة النواحي الصحية بالنواحي الأكاديمية للطلاب بالإضافة إلى التأثير الإيجابي على الذاكرة وقوة الملاحظة وحل المشاكل واتخاذ القرار ومن خلال ذلك تم استنتاج أن النشاط البدني لا يتعارض مع البرنامج الأكاديمي وقد يكون عاملاً مساهماً في تحسين الأداء الأكاديمي والسلوك العام للطلاب والتخفيف من مظاهر العنف، إضافة إلى تأثير النشاط الرياضي على مستوى تكيف الطلبة مع الحياة الجامعية.

كما تبين من الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى إحداث مجموعة من التكيفات الفسيولوجية ذات الأهمية في تطوير الصحة والوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض (Kolotkin et al., 2001) أما من حيث التكيفات الإجتماعية فتبين أن ممارسة النشاط الرياضي تنتج للفرد الممارس إكتساب العديد من الخبرات الإجتماعية الغنية، والتي تسهم مساهمة فعالة في تكوين نمط الشخصية له، إضافة إلى ما تضيفه من سلوكيات إجتماعية مناسبة، من خلال زيادة قدرته على التحدث مع الآخرين، والإلتزام المجتمعي للمجتمع الذي يتعايش معه، كما أن ممارسة النشاط الرياضي، من خلال جعله نمطاً حياتياً للإنسان، يساهم في تعزيز مستوى قدرة الفرد على الحوار، ومواجهة الآخرين وهذا ما يساهم في زيادة مستوى التكيف الإجتماعي للفرد (ياسين ٢٠٠٨).

كما أن ممارسة النشاط الرياضي تنمي في نفسية الفرد الممارس خدمة الصالح العام، واحترام الغير، بحيث يلعب دوراً هاماً ومحورياً في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والنفسية، والإجتماعية (الخاجه، ٢٠٠٢)، فقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية وعنصرها هاماً في تكوين الشخصية الناضجة، السوية، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية

والسلوكية بغرض تحقيق التوافق النفسي، كما أن الرياضة تربي الفرد على الجرأة والثقة بالنفس، والتحمل، بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الإيجابي، وفي مستوى التوافق والتكيف الاجتماعي (الأمين، ٢٠٠٨؛ جابر، ٢٠٠٨).

كما أن الممارسة الرياضية بشكل عام، فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية، عند الممارسين مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين. كما أنها وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ عن الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للفرد، والخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركه العقلية والإنفعالية والاجتماعية، كما أنها تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات، سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، إضافة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد الفرد في التعويض عن جوانب النقص في شخصيته، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة الرياضية (ياسين ٢٠٠٨)، وبالتالي ونتيجة لتلك التأثيرات الإيجابية للممارسة الرياضية على الجوانب النفسية والاجتماعية، لأن ذلك يساهم في زيادة مستوى تكيف الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي مع محيط الدراسة الجامعية بأبعادها المختلفة .

ومن خلال النظر إلى النتائج المتعلقة بالفروق في متغير التكيف الاجتماعي الأكاديمي تبعا لمتغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم، فيتضح من الجدول (٦) وجود فروق احصائية دالة على جميع مجالات التكيف الاجتماعي الأكاديمي وعلى التكيف الكلي، فيما حين جاءت جميع الفروق البينية لصالح الطالبات المتميزات بالوزن الطبيعي وذلك على جميع مجالات التكيف الاجتماعي الأكاديمي وعلى التكيف الاجتماعي الكلي، فيما يتضح أيضا أن الطالبات اللواتي يتميزن بال نحافة والطالبات اللواتي يتميزن بالبدانة ينخفض لديهن مستوى التكيف الاجتماعي الأكاديمي، حيث جاء المتوسط للتكيف الكلي للطالبات النحيفات (٢.٩٦)، وللطالبات المتمتعات بالوزن الطبيعي (٣.٤٢)، وللطالبات ذوات الوزن الزائد (٣.٠٥)، فيما كان أقل متوسط للتكيف الكلي لدى الطالبات البدنيات (٢.٨٢)، وبالتالي فهذه النتائج تشير إلى أن الإصابة بالبدانة أو النحافة يمثلان عاملا معيقا لتكيف الطالبة اجتماعياً، حيث أن إصابة الفتاة بالبدانة بشكل خاص يولد لديها مجموعة من المشاعر السلبية تجاه جسدها وصورته امامها وهذا ما يؤثر على حياة الشخص وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركات مع الآخرين والنزوع إلى الانعزال عنهم، وعدم الرضا عن الجسد لا يؤثر فقط على حياة الإنسان الاجتماعية وإنما يؤثر على احترامه وتقديره لذاته، فقد بينت الدراسات أنه بغض النظر عن الجاذبية الحقيقية فإن مستوى احترام الشخص لذاته يتأثر تأثيراً كبيراً برضاه عن صورة جسده (Agarwal et al., 2013; Willows et al., 2013; Grilo et al., 2005; Wiederman, 2000)

ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه، كذلك فإن النمط الجسدي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً ومثالياً من وجهة نظر الثقافة التي يعيش فيها الفرد كثيراً ما يكون له تأثير كبير على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية، وكلما كانت صورة الفرد متطابقة أو قريبة من معايير الجسد المثالي السائدة في ثقافته كلما أشعره ذلك بجاذبيته الجسدية وكلما أصبح أكثر شعوراً بالرضا عن ذاته الجسدية، وعلى العكس تماماً فإن مشكلة كبيرة يعاني منها الفرد إذا ما تباعدت صورة جسده المدركة بالنسبة له عن صورة الجسد المثالي السائدة في ثقافته حيث تحتل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها، وهذا ما سوف يؤثر في مستوى تكيف الفرد مع المحيط من حوله .

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة، وحصراً بالعينة المطبقة عليها أمكن للباحثان التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

١. أن زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية لدى الطالبات يرافقها وجود نمط الشخصية الإترانية، والإنبساطية، في حين أن عدم الممارسة الرياضية يؤدي إلى التوجه نحو الشخصية الإنطوائية والإنفعالية .
٢. وجود علاقة ما بين الإصابة بالبدانة والوزن الزائد وما بين الشخصية الإنطوائية والإنفعالية، وأن الإصابة بالنحافة يرافقه انخفاض في التوجه نحو الشخصية الإترانية والإنبساطية، فيما يتضح أيضاً أن الطالبات المتمتعات بالوزن الطبيعي ترتفع لديهن نسب الشخصية الإترانية والإنبساطية وتنخفض لديهن نسب تواجد الشخصية الإنفعالية والإنطوائية.
٣. ينخفض مستوى التكيف الاجتماعي الأكاديمي لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ولدى الطالبات اللواتي يعانين من النحافة الشديدة والبدانة.
٤. لا ينحصر التأثير السلبي للحمول البدني والبدانة على الجانب الصحي من خلال زيادة عوامل الخطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بهما، بل يتعدى ذلك إلى التأثير السلبي على العديد من الجوانب النفسية خاصة ما يتعلق بنمط الشخصية ومستوى التكيف الاجتماعي .

التوصيات :

وفي ضوء ذلك أمكن للباحثان التوصية بما يلي :

١. ضرورة زيادة جرعة الأنشطة الرياضية الموجهة لتنمية العوامل التي تعمل على تحسين مستوى الصحة لدى الطالبات خاصة اللواتي يعانين من البدانة والوزن الزائد، وتوفير المباني والمنشآت والملاعب والإمكانات والمستلزمات الخاصة بالأنشطة الرياضية، والعمل على زيادة نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل تحسين الصحة .
٢. يجب العمل على ادخال ممارسة النشاط الرياضي كجزء هام وفعال في خطط الإرشاد النفسي خاصة لتلك الطالبات اللواتي يعانين من سوء التكيف الإجتماعي الاكاديمي داخل الجامعة، أو تلك الطالبات اللواتي يعانين من مشكلات نفسية أو سلوكية.
٣. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البدانة والخمول البدني على الشكل البدني عامةً والقوام الجيد خاصةً خاصةً لدى الطالبات البدنيات.
٤. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البدانة والخمول البدني على التكيف الإجتماعي وأنماط الشَّخصية والقوام الجيد وصورة الجسد لدى الطالبات البدنيات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. الأمين، واضح أحمد (٢٠٠٨). تأثير ممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة يتسلمت، الجمهورية الجزائرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (٥٤)، ٥٤٨-٥٢٩.
٢. غانم، زياد أمين بركات (٢٠١٠). الشَّخصية الإنبساطية والعصابية وتأثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم، مجلة جامعة النجاح للابحاث. العلوم الانسانية، (٢٤)، ١، ٨١-١٠٧ .
٣. جابر، رمزي رسمي (٢٠٠٨). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشَّخصية لدى الأحداث، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) (٢٢)، ١، ٣٧-٧٠ .
٤. حماد، منير علي أحمد (٢٠٠٣). التكيف الإجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات عند لاعبي كرة القدم في أندية اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن .
٥. الخاجة، هدى حسن (٢٠٠٢). دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، البحرين، (٣)، ٣، ١٥١-١٧٤.
٦. السباتين، احمد اسماعيل أحمد (٢٠١١). أساليب المعاملة الوالديه وعلاقتها بدافعية الانجاز والتكيف المدرسي لدى الطلبة الموهوبين وأقرانهم العاديين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
٧. السيف، عمر ابراهيم (٢٠٠٦). التكيف في البيئة العسكرية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، المملكة العربية السعودية .
٨. عبد الحق، عماد صالح (٢٠٠٢). فاعلية برنامج رياضي موجه لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة أبحاث اليرموك، (١٨)، ٢، ٥٧٣-٦٠٥.
٩. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم (٢٠١١). انتشار السمنة والوزن الزائد والنقص في الوزن لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن ، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، العلوم التربوية، (٣٨)، ملحق ٦، ٢٠١٩-٢٠٣٦.
١٠. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم (٢٠١٣). البدانة والممارسة الرياضية من أجل الصحة والتَّدخين والأمراض المرتبطة بقلة الحركة والعادات الغذائية لدى معلمي التَّربية الرياضية في الأردن، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث "العلوم الإنسانية"، (٢٧)، ١٧٠٤-١٦٦١، ٨.

١١. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم والعلوان، بشير احمد (٢٠١١). التباين في مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بالعزو السببي للنجاح والفشل لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٢٧، ٦- ٢٩.
١٢. العرجان، جعفر فارس، العبيد، زيد، الكردي، نائل (٢٠١٣). الخصائص الجسمية وممارسة النشاط البدني والعادات الغذائية لعينة من الإناث الأردنيات المصابات بهشاشة العظام، المجلة العربية للغذاء والتغذية (٣٠)، ٧٤-٩١.
١٣. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم والعضايله، عدنان (٢٠١٠). المشكلات التي يعاني منها طلبة جامعة البلقاء التطبيقية من وجهة نظرهم، مجلة ابحاث اليرموك، جامعة اليرموك، (٢٦)، ١، ١٢١-١٤٨.
١٤. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم والعلوان، بشير احمد (٢٠١١). التباين في مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بالعزو السببي للنجاح والفشل لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. المجلة العربية للغذاء والتغذية، (٢٧)، ٦- ٢٩.
١٥. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم وذيب، ميرفت عاهد (٢٠٠٨). مركز التحكم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين بعمر (١٤-١٥) سنة. المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والاداء، الجامعة الهاشمية، (١٤-١٥/٥/٢٠٠٨)، الأردن، مجلد ٢، ٣٨٩-٤٠٧.
١٦. العرجان، جعفر فارس عبد الرحيم، العلوان، بشير أحمد والكفاوين، أحمد (٢٠١٤). الخصائص الديمغرافية والصحية والبدنية والعزو السببي لمتعاطي المخدرات والعقاقير المهلوسة في مراكز الإصلاح والتأهيل الأردنية، مقبول للنشر، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، كتاب رقم (٢٣٣/٢٠١٤).
١٧. القحطاني، عبدالهادي بن محمد بن عبدالله (٢٠١٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين، البحرين.
١٨. القضاة، محمد أمين (٢٠٠٧). درجة تكيف الطلبة العمانيين مع البيئة الثقافية في الجامعات الأردنية وعلاقتها بالتحصيل وبعض المتغيرات الاخرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٨)، ٢، ١٠٠-١١٦.
١٩. ياسين، رمضان (٢٠٠٨). علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. Aballay. L., Aldo. R., María. D., Alicia. N., Sonia. E (2013).Overweight and obesity: a review of their relationship to metabolic syndrome, cardiovascular disease, and cancer in South America, Nutrition Reviews, (71), 3, 168-179.
21. Abell, Steven C., and Maryse H. Richards.(1996).The Relationship between Body Shape Satisfaction and Self-Esteem: An Investigation of Gender and Class Differences. Journal of Youth and Adolescence 25, no. 5: 691+. Database on-line. Available from Questia, <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&d=5000444242>.
22. Agarwal. S., Bhalla. P., Kaur. S., Babbar. R (2013).Effect of body mass index on physical self concept, cognition & academic performance of first year medical students, Indian Journal of Medical Research (138) 4, 515-522.
23. Ahdidan. J., Leslie. F., Raben. R., Anders. R., Poul. V and Ole. M (2013). Hippocampal volume and serotonin transporter polymorphism in major depressive disorder, Acta Neuropsychiatrica , (25) ,4, 206-214.

24. Ali. S. M and Lindstrom. M (2005).Socioeconomic, psychosocial, behavioural, and psychological determinants of BMI among young women: differing patterns for underweight and overweight/obesity. *European Journal of Public Health*, (16), 3, 324-330.
25. Barrick. M., Parks. L (2005).Self-monitoring as a Moderator of the Relationships between Personality Traits and Performance, *Personnel Psychology* (58). 3, 745-767.
26. Bjorvell, H., & Rossner, S (1992).A ten-year follow-up of weight change in severely obese subjects treated in a behavioral modification programme. *International Journal of Obesity*, (16), 623-625.
27. Bowker. A., Gadbois. S., & Cornock. B (2003). Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles*,(49).1, 47-58.
28. Carlsson. S., Ahlbom. A., Lichtenstein. P., Andersson. T (2013).Shared genetic influence of BMI, physical activity and type 2 diabetes: a twin study, *Diabetologia* (56), 5, 1031-1035.
29. Craft. L and Landers. D (1998).The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta analysis. *J. Sport Exercise Psychol.* (20). 4. 339-57.
30. Cuijpers. Pim.,Leonore .d.,Adrian. T (2014) The effects of psychological treatments for adult depression on physical activity:A systematic review, *Mental Health and Physical Activity*,(7),1, 6-8.
31. Dababneh. B., El-Qudah .J M. and Al-Bakheit. Alaa A (2011).Nutritional Status and Obesity among Adults of Amman and Al-Balq'a Governorates, *American Journal of Agricultural and Biological Sciences* (6). 3. 339-347.
32. Davis. C., Tomporowski. P., Boyle, C., Waller, J., Miller, P., Naglieri, J., and Gregoski. M (2007).Effects of Aerobic Exercise on Overweight Children's Cognitive Functioning:A Randomized Controlled Trial. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, (78). 5, 510-520.
33. de Wit L., van. A., van Herten. M., Penninx. B., Cuijpers. P (2009). Depression and body mass index, a u-shaped association. *BMC public health* (9).14, 1-6.
34. Donaldson. S. & Ronan. K (2006).The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, (41). 369-389.
35. Egami. M., Yoshiomi. I., Hiromi. N., Yoshito. M and Shigeto. Y (2013). Saliva levels of 3-methoxy-4-hydroxyphenylglycol and clinical efficacy of mirtazapine or selective serotonin reuptake inhibitors in patients with major depression, *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, (28), 1, 7-14.
36. Elfhag. K and Morey. L (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eat Behav*, (9). 3,285-293.
37. Eysenck, H. (1982).The biological basis of cross-cultural differences in personality: Blood group-antigens. *Psychological Reports*, (51). 531-540.

38. Fox. Kenneth. (1999).The influence of physical activity on mental well-being, *Public Health Nutrition*: 2.(3a), 411–418
39. Grilo. C., Masheb. R., Brody. M., Burke-Martindale, C., & Rothschild. B (2005).Binge-eating and self-esteem predict body image dissatisfaction among obese men and women seeking bariatric surgery. *International Journal of Eating Disorders*, (37). 347-351.
40. Jaddou. H., Bateiha. A. & Ajlouni. K (2000). Prevalence, awareness and management of hypertension in a recently urbanised community, eastern Jordan. *J. Hum. Hypertens*, 14 (8), 497–501.
41. Joyce. S., Frederick. W.,Carl. C.,Kuldip. S.,Wanlin. Z.,Perminder. S.,Michael. J. (2013). Age-Specific Effects of Voluntary Exercise on Memory and the Older Brain, *Biological Psychiatry* (73), 5,1, 435–442.
42. Kakizaki. M., Kuriyama. S., Sato. Y., Shimazu. T., Matsuda-Ohmori K, (2008). Personality and body mass index: a cross-sectional analysis from the Miyagi Cohort Study. *Journal of psychosomatic research* .(64) .71–80.
43. Kantomaa. M., Emmanuel. S., Anna. K., Marika. K., Alina. R.,Anja. T., Timo. A., Marjo-Riitta.J., and Tuija. T (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents’ academic achievement, *PNAS* .(110). 5.1917-1922.
44. Keays, J. J. , & Allison, K. R. (1995).The Effects of Regular to Vigorous Physical Activity on Student Outcomes: A Review.*Canadian Journal of Public Health*, (86). 1, 62-65.
45. Khader. Y., Bateiha. A, Ajlouni H, El-Khateeb M, Ajlouni K (2008).Obesity in Jordan: prevalence, associated factors, comorbidities, and change in prevalence over ten years, *Metab Syndr Relat Disord*, (6). 2,113-20.
46. Kirk. I. Erickson., Sarah. E. Banducci., Andrea. M. Weinstein., Angus W. MacDonald, I., Robert. E. Ferrell., Indrani. H.,Janine. D. Flory., and Stephen. B (2013).The Brain-Derived Neurotrophic Factor Val66Met Polymorphism Moderates an Effect of Physical Activity on Working Memory Performance, *Psychological Science* (24).9. 1770–1779.
47. Kolotkin. R., Meter. K., and Williams. G (2001). Quality of life and obesity. *Obes Rev*,(2). 219-229.
48. Koltyn KF. (1997). Physical activity and mental health. Washington DC: Taylor & Francis, 213–26.
49. Kranz. S.,Christina. R.,Ulrike K.,Pia Baldinger. A .,Anna.,Höflich.,Markus. S.,Patrycja.W., .Markus. M.,Dietmar W.,Rupert. L.,Siegfried. K (2014). Effects of hormone replacement therapy on cerebral serotonin-1A receptor binding in postmenopausal women examined with [carbonyl-11C]WAY-100635, *Psychoneuroendocrinology*, 45 , 1–10.

50. Kuwahara. A., Yoshikazu.N., Takayoshi.O., Ichiro.T., Shigeru. H and Toru. H (2004) Reliability and validity of the Multidimensional Health Locus of Control scale in Japan: Relationship With Demographic Factors and Health – related Behavior, *Tohoku J.Exp. Med.*, (203), 37-45.
51. Lahmam. A., Baali A., Hilali MK., Cherkaoui. M., Chapuis-Lucciani. N., Boetsch. G (2008). Obesity, Overweight and Body-Weight Perception in A High Atlas Moroccan Population, *Obes Rev*(9). 2.93-9.
52. Miller. C., Esther. D., Linda. B., Pamela. A., Diane. F (1990) Social Interactions of Obese and Nonobese Women, *Journal of Personality*, (58), 2, 347–479.
53. Mónica. Flores., Julia. Moreno., Gerhard. Heinze., Rafael. Aguilera- Pérez., and Francisco. P (2014). Gonadal hormone levels and platelet tryptophan and serotonin concentrations in perimenopausal women with or without depressive symptoms *Gynecol Endocrinol*,(30).3, 232-235.
54. Mooney. Margarita (2010). Religion, College Grades, and Satisfaction among Students at Elite Colleges and Universities, *Sociology of Religion*, (71), 197 - 215
55. Morris. L., Sallybanks. J., Willis. K., & Makkai. T. (2004). Sport, physical activity and antisocial behavior in youth. *Youth Studies Australia*, (23), 47-52.
56. Preiss. K., Brennan. L and Clarke. D (2013).A systematic review of variables associated with the relationship between obesity and depression, *Obesity Reviews*, (14), 11,906–918.
57. Provencher. V., Begin. C., Gagnon-Girouard. M., Tremblay A., Boivin. S, (2008).Personality traits in overweight and obese women: associations with BMI and eating behaviors. *Eat Behav* .(9). 294–302.
58. Puhelj. S., Črtomir. M and Jurij. P (2013).Physical Self- Concept, Anthropometry and Body Composition in Preadolescents, *Annales Kinesiologiae* ,(4), 1, 17-28.
59. Rakobowchuk. C., McGowan. P., de. Groot., Bruinsma. J., Hartman. S., Phillips.M and MacDonald.M (2005).Effect of whole body resistance training on arterial compliance in young men, *Experimental Physiology* (90).4 , 645-651.
60. Schiffer. A (2007). Failure to consult for symptoms of heart failure in patients with a type-D personality. *Heart*, (9). 7.814–818.
61. Schneider. B & Florian. G (2013).Role of National Divorce Rates in Moderating the Association Between Marriage Duration and Body Mass Index, *Marriage & Family Review* (49), 7, 606-622.
62. Schulte. Sabrina Janine &Justin Thomas (2013). Relationship between eating pathology, body dissatisfaction and depressive symptoms among male and female adolescents in the United Arab Emirates, *Eating Behaviors*, (14). 2. 157–160.
63. Shim. Unjin., Han-Na Kim., Seung-Ju. R., Nam H., Chol S., Seungho. R., Yeon-Ah. S., Hyung-Lae Kim (2013) Personality Traits and Body Mass Index in a Korean Population, *PLoS ONE* (9). 3. e90516.

64. Sutin. A., Ferrucci. L., Zonderman. A., Terracciano. A (2011). Personality and obesity across the adult life span. *J Pers Soc Psychol* .(101). 579–592.
65. Sutin. A., Zonderman. A., Uda. M., Deiana. B., Taub. D (2013). Personality traits and leptin. *Psychosom Med* (75). 505–509.
66. Teppei. M.,Aya. K.,Paul. L.,Reiko. N., Mai. Y.,Yu. I.,Xiaoyun. L.,Zhi. R.,Kimmie. N.,Andrew. T., Chan.,Jeffrey. A., Meyerhardt.,Edward. G.,Charles. S., and Shuji. O (2013). Prospective Analysis of Body Mass Index, Physical Activity, and Colorectal Cancer Risk Associated with β -Catenin (CTNNB1) Status, *Cancer Res*; (75). 5. 1600–10.
67. WHO. (2004)Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.
68. WHO. Exercise for health. WHO/FIMS (1995) Committee on Physical Activity for Health. *Bulletin of the World Health Organisation*; (73). 2. 135–6.
69. Wiederman, M.W (2000).Women’s Body Image Self-Consciousness during Physical Intimacy with a Partner. *The Journal of Sex Research* .(37). 1. 60.
70. Willows. N., Denise R., Kim. D and Katerina M.(2013).High adiposity is associated cross-sectionally with low self-concept and body size dissatisfaction among indigenous Cree school children in Canada, *BMC Pediatrics*, (13):118, 2-7.
71. Ying. L., Lu. M., Yue. L and Yasuto. S (2014).Depression-related differences in lean body mass distribution from National Health and Nutrition Examination Survey 2005–2006, *Journal of Affective Disorders*, (157), 20 . 1–7.
72. Zindah. M., Belbeisi. A., Walke. H. & Mokdad. A.(2008). Obesity and Diabetes in Jordan: Findings From the Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Prev Chronic Dis*, (5). 1, 1-8.

الملخص باللغة العربية

الممارسة الرياضية من أجل الصحة والتّباين في مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بأبعاد الشّخصية والتّكيف الاجتماعي الأكاديمي لدى طالبات كلية الأميره عاليه الجامعية.

جعفر فارس العرجان

أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني المشارك، كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، المملكة الأردنية الهاشمية.

ميرفت عاهد ذيب

أستاذ مشارك، كلية الأميره عاليه الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، المملكة الأردنية الهاشمية.

هدفت الدراسة التعرف على علاقة ممارسة النشاط الرياضي من أجل الصّحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم بأبعاد الشّخصية، وعلى الفروق في التّكيف الاجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية ومؤشر كتلة الجسم، وذلك على عينة من (٦١٤) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، استخرج لهنّ النمط الجسمي، إضافة إلى تطبيق قائمة ايزنك للشّخصية ومقياس التّكيف الاجتماعي الأكاديمي.

أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية ما بين زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة وبعد الشّخصية الإنبساطية، وعلاقة عكسية مع بعد الشّخصية الإنطوائية، وإلى وجود علاقة طردية ما بين زيادة عدد مرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة وبعد الشّخصية الإنبساطية، وعلاقة عكسية مع الشّخصية الإنفعالية، وإلى ارتفاع نسب الطالبات من ذوي بعد الشّخصية الإنبساطية والإنعالية ممن يتميزنّ بالوزن الطبيعي، وإلى ارتفاع نسب الطالبات من ذوي الشّخصية الإنطوائية والإنفعالية ممن يتميزنّ بالحنافة والبدانة، وإلى وجود فروق احصائية دالة في التّكيف الاجتماعي الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية من أجل الصحة ولصالح الطالبات الممارسات لأكثر من (٣) مرات في الاسبوع، ولصالح الطالبات ممن يتميزنّ بالوزن الطبيعي .

ومن خلال ذلك تم التوصية بضرورة زيادة مستوى البرامج الرياضية من أجل الصحة لطلبة الجامعات وذلك لتأثيرها الإيجابي على أبعاد الشّخصية وعلى زيادة مستوى التّكيف الاجتماعي الأكاديمي لهم .

كلمات مفتاحية: الممارسة الرياضية وأبعاد الشّخصية، التّكيف الاجتماعي الأكاديمي، النمط الجسمي.

المخلص باللغة الإنجليزية

Sports practice for health and variation in body mass index(BMI) and their relation to personal dimensions and the socio-academic adaptation among a sample of princess Alla's university college students.

Jafar Faris AL arjan.

Mervat Ahed Deeb

The study aimed at knowing the relation of sports activity practice for health and the classification of BMI with personal dimensions, and the differences in the socio-academic adaptation according to sports practice variations and the BMI.

The sample consisted of (614) randomly chosen female students .The body style was recorded, in addition to the application of Eysenck personal list, and the socio-academic adaptation scale.

The results pointed at the presence of positive relationship between the personalities. Also inverse relationship with the inwardness personality was noticed. The presence of positive relationship between the increase of sports practice time for health and the equilibrium personality, inverse relationship with the emotional personality and to the increase in percentage of students of the extraversion and equilibrium personality, who were characterized by natural weight. And the increase of percentage between students of the inwardness and emotional personalities who are characterized by being underweight or obese. Also the presence of significant statistical deviations of the socio-academic adaptation according to the sports practice variables for the health and for the benefit of practicing sports for more than three times a week. Also for the benefit of students that are characterized with natural weight.

The study recommended the necessity of increasing the level sports programs for health between the university students. Because of the positive effect on the personality dimensions and the increase of the socio-academic adaptation for the university students.

Key words: sports practice, personality dimensions, Academic social adaptation, contrast in BMI

