

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: شعيب بن جامع

الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بمستوى النشاط البدني

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنوية عبد الرحمان الكواكبي

الحروش ولاية سكيكدة

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة :

يعقوب العيد

مشرفا ومقررا

جامعة :

حشايشي عبد الوهاب

مناقشا

جامعة :

حسيني عبد الرزاق

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان.

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ كُلُّهُ، وَإِلَيْكَ يَرْجِعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ، عَلَانِيَتُهُ وَسِرُّهُ. فَحَقُّ أَنْتَ أَنْ تُعْبَدَ، وَحَقُّ أَنْتَ أَنْ تُحْمَدَ، وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

بعد المولى عز وجل أتقدم بخالص وأسمى عبارات الشكر إلى الوالدين ، فمنكماتعلمت أن للنجاح و معنى و تعلمت كيف يكون التفاني والإخلاص...ومعكمآمنت أن لا مستحيل في سبيل الإبداع والرقى قيمة .حفظكمآ الله ،وأجزل لكم العطاء في الدنيا والآخرة.

الشكر وخالص التقدير موصول إلى الأستاذ المشرف "حشايشي عبد الوهاب" ، حقا إن قلت شكرا فشكري لن يوفيك ، أعطيتنا فكفيتنا ، فكان عطاءك مشكورا. جزاك الله خيرا أستاذي الكريم. كذلك واجب الوفاء والإخلاص يدعوننا أن نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى كل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، كما لا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ " زحاف محمد "

وبأرق كلمات الشكر والثناء و قلب ملؤه الإخاء الشكر موصول لإخوتي، و كل العائلة ، وإلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.



الإهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم ونزينا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وجعلنا بالعافية .

أتقدم بإهداء عملي المتواضع هذا إلى:

من أوقدت في قلبي الحنان وبعثت من اجل مراحتي أمي حفظها الله ؛

أبي العزيز والغالي الذي لم يخل علي بأي شيء حفظه الله .

إخوتي الأعزاء الذين أتمنى لهم النجاح في حياتهم .

إلى خطيبي فريال التي أتمنى لها النجاح في دراستها .

إلى كل الأهل والأقارب .

إلى كل الأصدقاء دون استثناء .

إلى كل من مد لي يد المساعدة ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي هذه .

فهرس المحتويات

شكر و عرفان

قائمة الجداول

مقدمة أ.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

أولا : الخلفية النظرية :

1-النشاط البدني

- 1-1-تعريف النشاط 12
 - 1-2-تعريف النشاط البدني..... 12
 - 1-3-ماهية النشاط البدني..... 12
 - 1-4-أنواع النشاط البدني..... 12
 - 1-5- أقسام النشاط البدني..... 13
 - 1-5-1- النشاط البدني التنافسي..... 13
 - 1-5-2- النشاط البدني الترويحي..... 14
 - 1-5-3- النشاط البدني النفعي 15
 - 1-6- خصائص النشاط البدني..... 15
 - 1-7- الأسس العلمية للنشاط..... 15
 - 1-8- أهمية النشاط البدني 16
- #### 2- صورة الجسم
- 2-2- ماهية صورة الجسم..... 16
 - 2-3- مفهوم صورة الجسم..... 17
 - 2-4-تعريف صورة الجسم..... 18
 - 2-5- أنواع صورة الجسم..... 19
 - 2-6- أبعاد صورة الجسم..... 19
 - 2-7- الأنماط الرئيسية لصورة الجسم..... 20
 - 2-8- أهمية صورة الجسم..... 20

- 21.....إضطرابات صورة الجسم لدى المراهقين.....9-2
- 3- الرضا عن صورة الجسم
- 22.....تعريف الرضا عن صورة الجسم.....1-3
- 22.....خطوات الشعور بالرضا عن صورة الجسم.....2-3
- 23.....الأثار النفسية لعدم الرضا عن صورة الجسم.....3-3
- ثانيا : الدراسات المشابهة
- 24.....الدراسات السابقة و المشابهة.....1
- 27.....التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.....2

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

- 1-الكلمات الدالة في الدراسة
- 29.....1-1-صورة الجسم.....1-1
- 29.....2-1- الرضا عن صورة الجسم.....1-2
- 29.....3-1- النشاط البدني.....1-3
- 29.....4-1- المراهقة.....1-4
- 29.....5-1- المرحلة الثانوية.....1-5
- 30.....2-إشكالية الدراسة.....2-إشكالية الدراسة
- 32.....3-أهداف الدراسة.....3-أهداف الدراسة
- 32.....4-أهمية الدراسة.....4-أهمية الدراسة
- 33.....5-فرضيات الدراسة.....5-فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 35.....1-الدراسة الإستطلاعية.....1-الدراسة الإستطلاعية
- 37.....2-المنهج المتبع.....2-المنهج المتبع
- 37.....3-مجتمع البحث.....3-مجتمع البحث
- 37.....4-عينة البحث.....4-عينة البحث
- 37.....5-متغيرات الدراسة.....5-متغيرات الدراسة
- 37.....6-أدوات جمع البيانات و المعلومات.....6-أدوات جمع البيانات و المعلومات

- 7- إجراءات التطبيق الميداني.....41
8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....41

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات.....43
1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....43
1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....43
1-4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....44
1-5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة.....45
2- تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات.....46
2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....46
2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....46
2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....47
2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....47

الفصل الخامس

إستنتاجات و إقتراحات

- 1- إستنتاجات.....49
2- إقتراحات.....49
قائمة المصادر و المراجع.....51

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
36	يمثل عدد التلاميذ الذكور و الإناث بثانوية عبد الرحمان الكواكبي	01
37	يمثل توزيع عبارات مقياس الرضا عن صورة الجسم	02
38	يمثل نوع الإجابة لهذا المقياس باختيار طريقة ليكرت الخماسي	03
38	يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ	04
39	يمثل ثبات مقياس الرضا عن صورة الجسم	05
40	يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ	06
40	يمثل ثبات مقياس النشاط البدني.	07
40	يمثل الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن صورة الجسم	08
41	يمثل الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن صورة الجسم	09
41	يمثل الصدق الذاتي لمقياس مستوى النشاط البدني	10
43	يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الإناث	11
43	يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الإناث	12
44	يوضح الفروق بين أفراد العينة في صورة الجسم تبعاً لمتغير الجنس	13
45	يوضح الفروق بين أفراد العينة في صورة الجسم تبعاً لمتغير الجنس.	14

المقدمة:

إن إرتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، و جعله في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات و التطور ، و في عصرنا هذا إزدادت وتعددت مطالب و مشاكل الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية.

يعتبر النشاط البدني بأشكاله المختلفة أحد ألوان التربية بإعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فبقدر حاجة الفرد للتربية ، فحاجته للنشاط البدني أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق أهدافه و في مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا و قادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

يعد النشاط البدني بالنسبة للتلاميذ عامل أساسي يساعد على إكساب الثقة بالنفس في أداء واجباتهم المختلفة و يقدم لكل واحد منهم وسائل و خيرات ضرورية لتطوير نفسه و نوعية الحياة و إنفتاح الشخصية و أيضا للإندماج في النسيج الإجتماعي، وكذلك يساعده على مقاومة ضغوطات الحياة اليومية.

إن كانت مرحلة المراهقة هي مرحلة جد حساسة بالنسبة للمراهقين ، ومعاناتهم من جراء بحثهم على صورة جسدية مقبولة بالنسبة لهم، و المجتمع المحيط بهم ، كما تعتبر المراهقة هي مرحلة جد حساسة في تطور سورة الجسم ، حيث يحدث تطور مهم للخصائص الجنسية ، وكذلك نمو العلاقات الإجتماعية ، مما يجعل المراهقين يهتمون بمظهرهم ، ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية و السعادة في الحياة بوجه عام.

فعمت التلاميذ يهتمون بشكل جسمهم في المرحلة الثانوية أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأولى (الإبتدائي و المتوسط)، فإذا كان مناسباً تتشكل لديه صورة جسمية إيجابية، و يكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الإيجابي لصورة جسمه و الرضا التام به، و هذا يعده عن كل الأزمات النفسية و الإنتقادات السلبية التي قد تواجهه.

و لعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لمختلف أوجه النشاطات البدنية هو خروجهم من هذه الأزمات و الأفكار السالبة عن جسمهم .

ومن خلال الدراسة الحالية حول الرضا عن صورة الجسم و علاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية التي تناولة خمسة فصول :

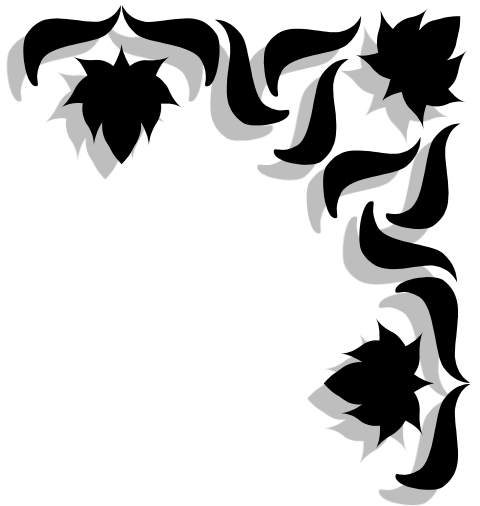
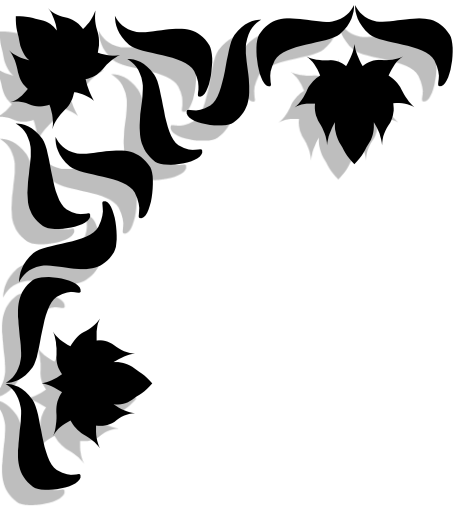
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة الذي يحتوي الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة ،أهداف الدراسة،أهمية الدراسة وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية التي تحتوي على الدراسة الاستطلاعية والتعرف على المنهج المتبع ومجتمع البحث وعيئته ومتغيراته بالإضافة إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وختم هذا الفصل بالاجراءات الميدانية للدراسة والاساليب الاحصائية.

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها.

الفصل الخامس : إستنتاجات وإقتراحات.



الفصل الأول

الخلفية النظرية

و

الدراسات السابقة



1-النشاط البدني :

1-1-تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.(محمد الحمامي،1990،ص29)

1-2-تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن والحمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد إستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على إعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز "لارسن" الذي أعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .(أمين أنور الخولي،2001،ص29)

1-3-ماهية النشاط البدني:

إن التربية الرياضية كوسيلة للنشاط البدني تعتبر إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من مختلف العلوم، وتستخدم النشاط البدني المختار الموجه لإعداد الأفراد إعدادا متكاملا بدنيا و إجتماعيا و عقليا كما أنها تكيف الفرد بما يتلائم مع حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره و التقدم به، وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة حيث تشمل أنشطتها على برامج تربوية مختلفة و سلوك إجتماعي مميز.(علي بشير الأفندي،1983،ص15)

1-4-أنواع النشاط البدني :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الإستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمارين الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو مايسمى بنشاط الفرق و من أمثلة ذلك كرة السلة ، كرة اليد، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الإجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك و منها :

1-4-1- ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف و أغلب ماتكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبدول طوال اليوم.

1-4-2 ألعاب بسيطة :

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.(محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، 1965، ص39)

1-4-3-ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي. (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، 1965، ص40)

1-5-1 أقسام النشاط البدني :

تقسيم النشاط البدني إلى 3 أنواع وهي :

-النشاط البدني التنافسي.

-النشاط البدني الترويحي.

-النشاط البدني النفعي.

1-5-1-1- النشاط البدني التنافسي :

1-5-1-1-1 مفهوم النشاط البدني التنافسي :

يستخدم تعبير المنافسة إستخداما موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها و تحقق عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شئ ما أو لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح و بذل جهد ، وهكذا تشتد المنافسة كلما إقتربت من باب نهاية المبارات ، و لقد قدم "شوا" نقلا عن روس و هاج تصنيفا للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي :

- منافسة بين فردين .

- منافسة بين فريقين.

- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة وعموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط البدني فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل هدف معين ، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر ، كما يعمد أشخاص إلى إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها و تضرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر إلتصاقا بالنشاط الرياضي من غيره ، في سائر أشكال النشاط البدني و اللعب و الألعاب.. إلخ، ذلك

باعتبار أن روعة الإنتصار وبهفته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي كإحترام قوانين الألعاب و قواعد التنافس،الإلتزام بالوائح والتشريعات، و الروح الرياضية، التنافس الشريف و غيرها من الأطر و المعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس و التعاون. (أمين أنور الخولي،1996،ص190)

1-5-1-2- إجابيات النشاط البدني التنافسي:

يتميز النشاط البدني التنافسي بإجابيات عديدة و سنذكر نموذجين من العمليات الإيجابية التي يحتويها النشاط البدني الرياضي التنافسي.

أولا : عمليات التوافق الإجتماعي :

- 1- الإستسلام : وهو عملية إجتماعية تتبع الهزيمة و هو القبول بنتيجة المبارات التي قامت على دعائم من إدارة محايدة و وفق قواعد اللعب .
 - 2- التحكيم :يعتمد على التحكم في تقرير الطرف الفائز و يتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير.
 - 3- الوساطة : و تقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع.
 - 4- التسامح :عندما تشتد الصراعات فإن الحل هو التسامح الذي يساهم بقدر كبير في توفيره، و تغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين.
- ثانيا: التعاون :

يقدم النشاط البدني الرياضي التنافسي ظروفًا ثرية لتحقيق التعاون و إكتسابه للممارسين بإعتبار الإنجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها إنما هي ثمرة التعاون و التآزر بين اللاعبين فيما بينهم ومن هذا يمكن أن نقول بأن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس في آن واحد و يكون مثلا في الرياضات الجماعية. (أمين أنور الخولي،1996،ص191).

1-6-2- النشاط البدني الرياضي الترويحي :

1-6-2-1- مفهوم الترويح :

الترويح حالة إنفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب و الرضا و يتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز و الإجداد و الإنتعاش و القبول و البهجة و قيمة الذات و هو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و يحقق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

1-6-2-2- مفهوم النشاط البدني الترويحي:

تتصل الرياضة إتصالا وثيقا بالترويح فلقد ولدت و ترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الإجتماعية إرتباطا بالرياضة ، فطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه و يعتقد رائد الترويح " بواتيل" أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة و خاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية و الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و الجماعات في ضوء الإعتبارات المختلفة كالسن ، الميول ، و مستوى المهارة... إلخ ، الأمر الذي يعمل على تخطي إنفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينهم.

1-6-3- النشاط البدني الرياضي النفعي :

في الحقيقة إن مفهوم النشاط البدني الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع و الفائدة على الفرد من الناحية النفسية و العقلية و الإجتماعية و البدنية و الصحية ، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي و التنافسي إلا أنه توجد هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية و هامة ، و من بين هذه الأنشطة مايلي :

- المسابقات الرياضية المفتوحة.
- التمرينات الصباحية.
- تمارين الراحة النشطة .
- تمارين اللياقة من أجل الصحة.
- المهرجانات الرياضية.
- رحلات الخلاء و التجوال .

1-7- خصائص النشاط البدني :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط إجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية
- يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الإنتباه و التركيز.
- لا يوجد لأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضح و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي بإستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و المجتمع، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الإستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.(عصام عبد الخالق،1982،ص19)

1-8- الأسس العلمية للنشاط البدني:

إعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهما لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

1-8-1- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة

كالجهاز الدوري التنفسي العظمي .(إبراهيم رحمة،1998،ص9)

1-8-2- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و المعرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و إنفعالاته،وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

1-8-3- الأسس الاجتماعية :

ويقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة، الإهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال

أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.(محمد حسن علاوي،1994،ص161)

1-9- أهمية النشاط البدني :

إهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية، و التي إتخذت أشكال إجتماعية كاللعب، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، و الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة، لها الجوانب النفسية و الإجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه لأنشطة في تنظيمها إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن إهتمام الإنسان و تقديره.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره "سقراط" مفكرة الإغريق و أبو الفلسفة عندما كتب : "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف "شيلر" Shiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية تمدنا بتهديد الإرادة و يقول " أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المرابي الألماني "جون موتن" أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم. (محمد بقدي،2010-2011،ص41).

2- صورة الجسم:

2-1- ماهية صورة الجسم:

تعد صورة الجسم متغير نفسي هام إلا أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه، ويعد بول شيلدور أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفه بأنها صورة جسمنا التي نشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو

طويل أو قصير ولهذا فإن للصورة الجسمية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها وإن تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسمه وما هو حجم أجزائه ، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة ، وبالتالي يقول أن مفهوم صورة الجسم يضم مفهومين داخلين متداخلين هما:

- أ- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسم وهو مفهوم معرفي إدراكي .
 - ب- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري
 - ت- يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون ، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسم ، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه. ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسم ليس مفهوماً جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض وإنما هي مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية المعرفية فهي تتشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص مع الآخرين وكذلك مع الصور التي يراها الآخرون في وسائل الإعلام المرئية ، كما أنها تتغير حسب المراحل العمرية للشخص وحسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسمه. (هيام سعدون عبود، 2002، 54).
- وصورة الجسم من وجهة نظر "مريم سليم" هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه ، وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية، ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته ولجسمه من جهة ، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى ، ووضع "بانسون" تصوراً لمراحل إدراك الفرد لجسمه عبر مراحل حياته .

وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر بانسون أن الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة. (مريم سليم، 2002، 42).

2-2- مفهوم الجسم:

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوماً سلبياً حول جسمه، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الإطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة ، إذ تبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل غالباً ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكسوماتية.

وبناء على ما تقدم، فإن مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيما يكونه الفرد من صور حول جسمه، ويبدو أن العلاقة طردية بينهما، فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الجسم نتوقع أن تحتل صورة الفرد عن جسمه.

إذا فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتآزر أعضائه وعضلاته وجاذبيته، ولكنه يتحدد في مدى تمتع الفرد أيضا بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فإن نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية.
(علاء الدين الكفاني، 1995، ص20).

2-3- تعريف صورة الجسم:

صورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا على حد تعبير " فرويد" إنما هو في الأساس أنا جسمي body ego ويرى "فرانسيسكو القيم" أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهره الظاهرة النفسية ، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذا انفصل الأنا عن الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ إذا أن الأنا كما يرى فرويد هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي و الذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكون صورة الجسم و سيرورتها و الحال هذه يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعده السوية واللاسوية و هي ترتبط إرتباطا عضويا بمراحل النمو.

(عبد القادر طه وآخرون، 1997، ص52).

ويعرف طومسون Thompson صورة الجسم : " بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم و شكل و تركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة ، ويتماشى مع ما ذكره روزين وآخرون (Rosen et al) من أن صورة الجسم هي : " صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي وبصفة عامة ينقسم إلى ثلاثة مكونات :

- مكون إدراكي : يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.
- مكون ذاتي : يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا و الإنشغال أو الإهتمام و القلق بشأن صورة الجسم.
- مكون سلوكي : يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.(الدسوقي ، 2006، ص14).

ويرى "كمال دسوقي" (1988) أن صورة الجسم هي "الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أي لحظة، والخبرات الإنفعالية و الخيالات.(كمال دسوقي، 1988، 1991).

2-4- أنواع صورة الجسم :

تتنوع صورة الجسم باختلاف التصورات الذهنية و كيفية تكوينها التي من خلالها تساهم في تكوين الشخصية :

2-4-1- الصورة الجسمية الموجبة :

وهي كل إنعكاس إيجابي على ما يؤديه من سلوك و يظهره من إنفعالات ، و ما يوليه من إهتمام و رعاية و محافظة عليه و الحرص على أن يكون في أحسن صورة ممكنة .

2-4-2- الصورة الجسمية السالبة :

وهي أن يظهر الفرد خجل من جسمه و الشك في قدراته و الإحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام رفاقه و قد يتطور هذا الإحساس إلى مركب نقص مما يعرقل حياته و يعكر نفسيته، مما قد يجعله يختار طريق الإنسحاب و الإنطواء بعيدا عن الأفراد الآخرين وقد يختار الأساليب العدوانية والعنف لإقاع الأذى بأولئك الذين يمتلكون أجساما أفضل وأحسن وأقوى و يختار بعض منهم آخر لتعويض النقص في المجال الجسمي، صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه و يحس برفقهم له أو العكس إستهزائهم به مما يؤدي إلى مشاعر النقص لديه و يعمق الجرح النرجسي و النفسي لديه و يجعله في صراع دائم مع جسمه .

2-4-3- الصورة الجسمية المتذبذبة :

والمتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى بكل ما يحمله الرفض من الإستفزاز و القلق و الخوف من الأشياء قد تكون وهمية فهو لم يحقق المطلوب مع جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط بل أيضا مع الآخرين.(الريماوي،1998،ص210).

2-5- أبعاد صورة الجسم:

يتفق الباحثون على نحو متزايد أن لصورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد وهي كالتالي:

منهم من يرى أن:صورة الجسم تتبلور حول أربعة أبعاد هي:

- ✓ صورة أجزاء الجسم.
- ✓ الشكل العام للجسم.
- ✓ الكفاءة الوظيفية للجسم.
- ✓ الصورة الإجتماعية للجسم.(الشراوي،2001،ص136).

هناك أيضا من يرى أن أبعاد صورة الجسم تنحصر في :

- ✓ بعد يتعلق بالوزن.
- ✓ بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية.
- ✓ بعد يتعلق بالتآزر العضلي.
- ✓ بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

إن صورة الجسم تنقسم إلى ستة أبعاد متمثل في :

- ✓ الجاذبية و التناسق بين مكونات الوجه الظاهرية .
- ✓ التآزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية و الداخلية و المظهر الشخصي العام.
- ✓ التناسق بين الجسم و القدرة على الأداء لإعضاء الجسم المختلفة.
- ✓ التناسق بين حجم الجسم و شكله.
- ✓ مستوى التفكير.(شقيير،1999،ص204).

وهناك منظور آخر تمثل في بعد الرضا عن الوزن و بعد النحافة كصفة جديدة للحياة و بعد الرسائل البين شخصية عن الحياة وبعدها تقدير ممارسة التمارين الرياضية.(فايد،2008،ص201).

2-6- الأنماط الرئيسية لصورة الجسد:

2-6-1- النمط الرياضي:

يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر.

2-6-2 النمط البدني:

يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهون حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارز.(أسماء سليمان،2016،11).

2-7- أهمية صورة الجسم:

يذكر "بيفر" أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى "بريكي جيمس" أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني ، وأن صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا . فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر "إليزابيث" أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار . وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر "كاش" أن صورة الجسم السلبية ترتبط بإنفعالات مختلفة مثل القلق والاشمئزاز، اليأس، والغضب ، والحسد، والحجل أو الارتباك في المواقف المختلفة . ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالاتنا النفسية ، ففي مسح واسع عن صورة الجسم ، أجراه كاش ووينستد و جاندا تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي ، اظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة الجسم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسبا ، وفي المقابل ذوي المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي . ويرى كاش وآخرون أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق ، والاكئاب وانخفاض تقدير الذات ، وعدم الرضا الجنسي والاختلال الاجتماعي.(رضا إبراهيم محمد الأشرم،2008،31).

ويشير "جياراتانو" إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة ، فالناس اللذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض ، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة ، إن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا ، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين. (علاء الدين كفاني، 1995، 20).

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفسية و الجسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقديم المجتمع.

وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السلي للذات.

فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وان نكون مقبولين اجتماعيا .

هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية ، كما يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع إجتماعي ونفسي فسيولوجي ، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكتئاب والاتجاهات وغيرها.

(علاء الدين كفاني، 1995، 20).

2-8- اضطراب صورة الجسم لدى المراهقين:

يعد اضطراب صورة الجسم شكلا من أشكال الاضطرابات النفسية التي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة، ويشار إليه من الناحية التاريخية على أنه القلق على جمال و صحة الجسم ، والخوف من التشوه والعجز، ويعتبر الانهماك المستمر بالمظهر الجسمي بمثابة مؤشر على خلل نفسي ، مما يستوجب جهود الوقاية منه، وعلاج اضطراب صورة الجسد لتجنب صعوبات أكبر في الوظائف النفسية الاجتماعية مستقبلا ، حيث يرتبط الاضطراب بشكل وثيق بالأكل الشره، وزيادة الوزن، وشيوع الشعور بالخجل والذنب، والسعي مجددا للنحافة وهكذا بلا نهاية، والتي تتحول فيما بعد إلى اضطرابات أساسية كالقلق والخوف الاجتماعي، فقد يصل الأمر إلى الجراحة لإحداث تغييرات جسمية لا لزوم لها، أو استخدام مدعمات وبدائل غذائية، ومنشطات، وقد يصل الأمر إلى حد محاولة الانتحار.

(حشاشيشي عبد الوهاب، 2011، 114)

2-9- الرضا عن صورة الجسم :

لدى كل منا صورة داخلية عن جسمه بمقاييسه و تكوينه و الشكل الذي يجب أن يكون عليه فإذا إتفقت تلك الصورة الداخلية مع الحقيقة الظاهرة للفرد إنعكس ذلك على سلوكياته و ظهر بمظهر الواثق المتصالح مع جسمه و العالم و أدى ذلك إلى إمكانية تحقيق نجاحات عديدة خاصة في الجانب الإجتماعي المرتبط بالتعامل مع الآخرين و الإندماج في المحيط

الأسري ، كما يعتبر الرضا عن الجسم من أهم الحالات التي على الناس الوصول إليها، لأنّها تجعلهم يترقّعون عن كلّ ما لا يناسبهم، وبالتالي يختارون الأفضل لهم، وكلّ ما يناسبهم، مع الأخذ بالاعتبار أنّ عدم الرضا عن الجسم ومجرد السخط عليه لا يغيّر من الواقع شيئاً، وإنّما يؤثر على منهج الحياة بطريقة سلبية، لذلك يجب على الإنسان أن يعرف الخطوات الصحيحة التي تزيد من شعوره بالرضا عن جسمه ، وأن يحاول تطبيقها، ليغيّر من واقعه.

2-10-10- خضوات الشعور بالرضا عن الجسم:

2-10-1- الشعور بالنعمة :

يتوجّب على الإنسان قبل أن يتدبّر، ويصنّف نفسه ضمن فئة المظلومين أن يشعر بالنعمة التي هو فيها، وأن يتذكّر أنّ كثيرين غيره يتمنّون أن يصلوا إلى الحال الذي هو عليه ولا يعجبه، فالصحّة الجيدة نعمة من الله تستوجب الشكر وتعني عن الكثير من الأشياء إن كانت متوفرة، وكذلك توفر عمل للشخص فهذه نعمة تستوجب الشكر، وتزيد من الشعور بالرضا عن الجسم و النفس.

2-10-2- تقبل الجسم كما هو:

يتوجب على الشخص أن يتقبّل جسمه كما هو، وألا يشعر بالسخط على أيّ شيء هو غير راضٍ عنه ولا يستطيع تغييره كلون البشرة، ونحول الجسد؛ لأن قبول ذلك يعتبر مفتاحاً لتقبّل الآخرين، وعدم الشعور بالوحدة، كما أنّه يلغي فكرة أنّ وجود الشخص مع الآخرين بلا فائدة أو بلا جدوى، الأمر الذي يشعره بالرضا عن جسمه.

2-10-3- معرفة أن إرضاء الجميع أمراً مستحيلاً:

يعتبر عدم إرضاء جميع الناس أمراً مستحيلاً، فلا أحد يحظى بالقبول التام من جميع الناس، لذلك يتوجّب على الشخص أن يتقبّل آراء الناس، وألا يأخذ منها السليبي؛ لأنّ ذلك لن يغيّر شيئاً، وإنّما سيزيد من إحباطه، وسيحدّ من إبداعه، لذلك يفضّل الأخذ بالآراء الإيجابية ومحاولة تطوير الجسم و النفس، لزيادة الشعور بالرضا.

2-10-4- تجنب مقارنة النفس بالآخرين:

تعتبر مقارنة النفس بالآخرين سبباً لتعقيد النفس، وتأخيرها عن الآخرين، لذلك يتوجّب على الإنسان أن يبحث عما يميّزه عن الآخرين، وأن يحاول إبراز اختلافاته عنهم، وذلك كفيل بأن يشعره بالرضا عن جسمه؛ لأنّه سيسهر أنّه يمتلك شيئاً لا يمتلكه غيره

2-10-5- البحث عن نقاط القوة:

يجب الأخذ بالاعتبار أنّ كلّ إنسان لديه نقاط قوّة ونقاط ضعف، وأنّ الشخص الخدق هو من يبحث عن نقاط قوّته ويبرزها، ويؤمن بها، ولا يسمح للآخرين بأن يشككوا بها، ويحاول في ذات الوقت معالجة نقاط ضعفه، علماً أنّ الإنسان عندما يفكر بنفسه بطريقة إيجابية فإنه يحب جسمه و نفسه أكثر، ويرضى عنهما أكثر.

2-10-6- طلب المساعدة من المختصين:

ينصح بطلب مساعدة المختصين في حال لم تفعل محاولة الشخص لتقبّل جسمه والرضا عنه؛ لأنهم سيدلون الشخص على الطريق الصحيح لدعم ذاته ، ومحاولة حبّ جسمه و، والرضا عنه.

2-11- الأثار النفسية لعدم الرضا عن صورة الجسم :

من المهم في البداية أن نتأمل الفرق بين تعبير "إختلال صورة الجسم" و تعبير "عدم الرضا عن صورة الجسم" لأن عدم الرضا عن صورة الجسد ينتج عن إختلال صورة الجسد، ومن الممكن أن نجد عدم الرضا عن صورة الجسم دون إشتراط وجود إختلال في الصورة العقلية للجسم ، و على أية حال فإن هذا التعبير يشير إلى مفهوم معرفي و شعوري أعم و أشمل من تعبير عدم الرضا عن صورة الجسم .

إن التطور الفكري لظاهرة إختلال صورة الجسم فعند المرضى المسلمين يتجنبون دائما التصريح بإحساسهم بعدم الرضا عن جسمهم حتى ولو كان موجودا لديهم لأن عدم الرضا عند الكثيرين يعتبر حراما، فهناك من يقول أني أشعر بالرضا دائما أو كثيرا ، ومنهم من كان يتابع ذلك بقوله أعوذ بالله من عدم الرضا .

أما عند الغرب الدين نزعو القداسة عن الجسد ، لا ترى ما يمنع من الإعلان عن عدم الرضا و من ثم البحث عن طريقة لتعديل ما لا يرضى عنه الشخص سواءا بالطب أو الحمية ، أو الجراحة.

ولعل أعمق عواقب عدم الرضا عن صورة الجسد من الناحية النفسية هو إنخفاض تقدير الذات، و تقدير الذات هو عبارة عن مجموعة إتجاهات الفرد نحو نفسه سواء كانت موجبة أو سالبة، فصاحب التقدير المرتفع لذاته هو شخص يحترم نفسه و يعتبرها ذات قيمة، و يشعر بالكفاءة و الثقة في نفسه و يتميز بالقدرة على الشجاعة في التعبير عن أفكاره و آرائه و مشاعره تجاه الآخرين، فيكون علاقات إجتماعية ناجحة و يكون أكثر قدرة على الإبتكار، و أما صاحب التقدير المنخفض لجسمه فيعتقد أنه غير كفاء ، و يفترق إلى الثقة بنفسه ، و يتصرف بطريقة لا تجلب التقدير الإيجابي.

2-12- العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية:

إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغير نظرا لتفاعلها مع عدة عوامل هي:

- المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسد في العشرينات مختلفة عن الأربعينات مخزون الذاكرة والحواس حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من صور ترى في وسائل الإعلام.
- آراء وتعليقات الآخرين حيث يبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل ثم الزملاء في المدرسة والعمل والطرف الآخر.
- الثقافة السائدة في المجتمع ويتعلق الأمر مثلا بالفرد السمين الذي يجد صعوبة في الدراسة والعمل وحتى الزواج نظرا لتهكم الغير عليه حيث يعتبر رمزا للقبح والغباء.
- القيم الاجتماعية الشائعة ويتعلق بشكل وحجم الجسد المرغوب حيث أصبحت الرشاقة رمز للإثارة والنجاح.
- الحالة المزاجية حيث تتأثر صورة الجسد بالحالة المزاجية خاصة النساء فهن يملن إلى رؤية أجسادهن إلى المرأة أقل جاذبية وأكثر ضخامة عندما يكن في مزاج سيء.
- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كذلك التي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس وكذلك الناتجة عن العاهة أو مرض أو حادث.
- إحساس الشخص اتجاه نفسه وتقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف نفسي.

(محمد النوبي محمد علي، 2010، 36-37)

ثانيا :الدراسات السابقة و المشابهة :

1-الدراسات السابقةو المشابهة :

❖ الدراسة الأولى:

دراسة رجاء حين إسماعيل (2018) بعنوان " تأثير نشاط بدني ترويجي في بعض السمات الإنفعالية لطالبات الثاني متوسط" حيث هدفت إلى إعداد برنامج بدني ترويجي يتلائم وعينة البحث والتعرف على بعض السمات الإنفعالية (الإكتئاب،العصبية،القابلية للإستثارة)، و التعرف على تأثير البرنامج البدني الترويجي على السمات الإنفعالية موضوع البحث، حيث إتبع المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، وتم تطبيقها على عينة مكونة من 60 طالبة من (ثانوية الإزدهار للبنات) الصف ثاني متوسط وتم تطبيقها على عينة مكونة من 60 طالبة من (ثانوية الإزدهار للبنات) الصف ثاني متوسط، و إستخدمت الباحثة مقياس فرايبورج للشخصية في أبعاده الثلاث (الإكتئاب ، العصبية ، القابلية للإستثارة) فضلا عن إعداد برنامج الترويجي واستغرق برنامج النشاط البدني الترويجي 8 اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع لمدة 45 دقيقة للحصة الواحدة،وتكون البرنامج البدني من ثلاث اقسام القسم التحضيري والرئيسي والختامي، اما القسم التحضيري فهو عبارة عن احماء وتهيئة العضلات والقسم الرئيسي هو الالعاب الرياضية والترويجية والتمارين السويدية، والقسم الختامي تضمن التهدئة وعودة اجهزة الجسم الى الراحة ، وتوصلت إلى النتائج التالية:حقق النشاط البدني الترويجي تطورا إيجابيا في الإختبارات البعدية لمقياس السمات الإنفعالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية .

❖ الدراسة الثانية :

دراسة الطالب محمد لعزازقة(2016)، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة المسيلة، حول " الرضا عن صورة الجسم و إنعكاسه على الممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" ،حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على إنعكاس الرضا عن صورة الجسم على الممارسة الرياضية بصفة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ،و إتمدت على المنهج الوصفي، وقد إشمطت العينة على (200) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بكا من ثانوية رقيعي البشير و الثانوية الجديدة بصالح باي ولاية سطيف ،وقد طبق على أفراد العينة مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداد الباحث،وقد توصلت النتائج إلى أنه يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين التلاميذ دو الممارسة العالية و الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، كما يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين التلميذات ذوات الممارسة العالية و التلميذات ذوات الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الدراسة الثالثة:

دراسة K;Tiwari , (2014) حول "الرضا عن صورة الجسم يعزز تقدير الذات"،حيث هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على تأثير الرضا عن صورة الجسم على تقدير الذات، وقد إشمطت العينة على 400 ذكر و أنثى تتراوح أعمارهم بين(15-20 سنة) ومن مناطق الريف و المدينة و تم قياس الرضا عن صورة الجسم بمقياس شكل

الجسم النسحة المعدلة (cooper , taylor and fairburn 1987) و قياس تقدير الذات بمقياس (Rosenberg,1965)، وقد توصلت النتائج إلى مايلي :الإناث أكثر رضا عن الجسم مقارنة بالذكور ، و أن أفراد المدينة أكثر عدم رضا عن الجسم مقارنة مع أفراد الريف كذلك أسفرت النتائج على أن الذكور لهم مستوى عالي من تقدير الذات مقارنة مع الإناث.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة قام بها "حشايشي عبد الوهاب" سنة 2011 لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة سيدي عبد الله الجزائر3، تتمحور حول "صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" هدفت إلى التعرف وكشف العلاقة من عدمها بين صورة الجسم للتلاميذ الذكور بمرحلة التعليم الثانوي ومشاركتهم في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية، وقد شملت العينة على التلاميذ الذكور دون الإناث والمقدر عددهم ب72 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من حيث المستوى الاجتماعي وخصائص التلاميذ البدنية والمهارية، وقصدية من حيث المستوى التعليمي، من تلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي، وقد استعمل الباحث لجمع البيانات حول صورة الجسم مقياسا لفظيا، والمتمثل في مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور من إعداد الباحث نفسه، واستعان كذلك باختبار إسقاطي، والمتمثل في اختبار رسم الشخص لكارين ماكوفر، كما استخدم أداة أو نظام الملاحظة المنتظمة والمستمرة لغايتهم وآخرون وهذا للتعرف على كمية وشدة مشاركة التلاميذ بنشاطات درس التربية البدنية، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية وبين تقدير صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ذكور، بالإضافة إلى وجود معنوية في صورة الجسم (استعمال اختبار إسقاطي) بين مشاركة التلاميذ في أنواع نشاطات الدرس، وبالأخص النشاطات الفردية والجماعية.

❖ الدراسة الخامسة:

د.بان محمد خلف، د.ندى عبد السلام صبري محمد جاسم محمد (2011)، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد السابع عشر لسنة 2012، بعنوان " قياس مستوى النشاط البدني و الطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب"، حيث هدفت إلى قياس مستوى النشاط البدني لهم و مقارنتها بمعدل الطاقة المصروفة و معرفة إن كان هذا المقدار من الطاقة المصروفة هو معزز للنشاط البدني أو لا ، حيث إتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من 100 طالب كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد تتراوح أعمارهم ما بين 18-25، وتوصلت إلى النتائج التالية: إلى أن مستوى النشاط البدني للفئة العمرية 18-25 سنة للشريحة المثقفة من طلاب الكليات جيد من كمية الطاقة المصروفة و التي بدورها تعزز من الصحة العامة للفرد.

الدراسة السادسة :

وقام عبد الحافظ (Abedalhafiz, 2004) بدراسة لتقصي العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الصفوف السابع و الثامن و التاسع من الأمريكيين ذوي الأصول العربية ، وقد طبق الباحث مقياس روزنبرغ لتقدير الذات و مقاييس أخرى وطبقت على عينة قوامها 147 من التلاميذ الإمبريكيين من أصول عربية ، و من أهم النتائج التي توصل إليها :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و مستوى تقدير الذات بالنسبة للإناث في حين أن النتائج لم تظهر علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و مستوى تقدير الذات بالنسبة للذكور.

❖ الدراسة السابعة:

دراسة قام بها " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان " ممارسة التربية البدنية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي 12-15 سنة" بجامعة الجزائر، وهدفت الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة جسم المراهقين وهل يختلف تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم على اختلاف ممارستها وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن تماشيا مع هذه الدراسة،وقدرت عينة بحثه ب76 تلميذ وتلميذة أما أداة الدراسة فاختار الباحث اختبار مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، اختبار "t" للدراسة دلالة الفروق وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج من بينها : عدم إمكانية التربية البدنية والرياضية أن تؤثر بصورة واضحة على ممارستها في إبعادها الحركية والصحية وذلك مقارنة بالذكور الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. الممارسات للتربية البدنية والرياضية إدراكها لصورة جسمها وبعدها الحركي لا يختلف بصورة معنوية عما هي عليه زميلاتها الغير ممارسة.

❖ الدراسة الثامنة:

دراسة Figençok (1990) حول " الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين الأتراك " حيث هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين الأتراك و إذا كانت تختلف حسب السن و الجنس و المكانة الإجتماعية و الإقتصادية و تبعا للبلوغ للجنسي المبكر و المتأخر و المشاركة في النشاطات البدنية و تبعا لتردد التعريض للمعلومة حول النمو الجسمي و مظهره في وسائل الإعلام و قد شملت العينة على 269 أنثى و 286 ذكر من تلامسذ مرحلة التعليم الثانوي في سن بين (11-18 سنة) و طبق عليها مقياس الرضا عن صورة الجسم وقد توصلت النتائج إلى أن الذكور أكثر رضا عن أجسامهم من الإناث، كما أن التلاميذ ذوي البلوغ المبكر و التلاميذ اتدوات البلوغ المتأخر لديهم مستوى عالي من الرضا عن أجسامهم ، و كذلك أسفرت النتائج عن وجود فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين الممارسين للنشاطات البدنية و غير الممارسين و هي لصالح التلاميذ الممارسين .

الدراسة التاسعة:

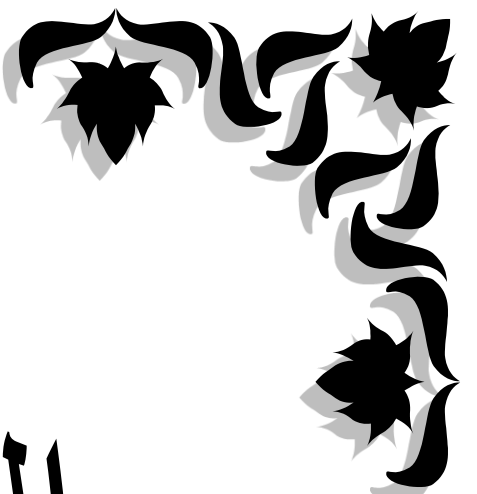
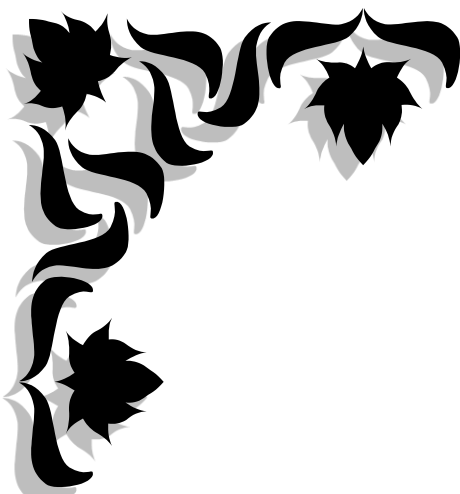
فيصل حميد الملا عبد الله، بعنوان " تأثير تدريس مساق الصحة و الرياضة على تغيير إتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني " حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريس مساق الصحة و الرياضة على تغيير إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني، حيث اتبع المنهج الوصفي التحليلي ، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (75) طالبا ، و توصلت إلى النتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الخبرة السابقة. وذلك لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة في ممارسة النشاط البدني .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح طلبة تخصص علم النفس .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

2- التعليق على الدراسات :

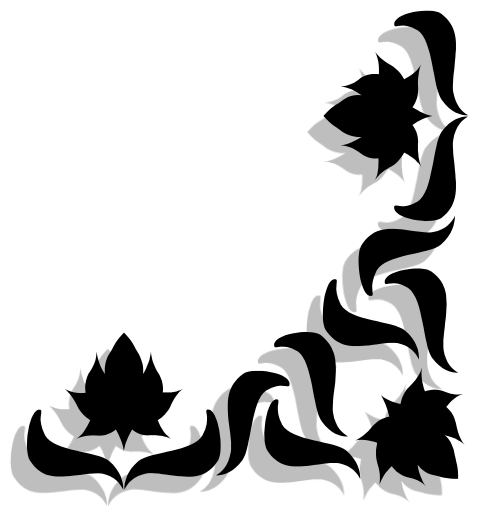
من خلال مراجعة الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين و كذا المتعلقة بمستوى النشاط البدني ، فقد تأكد للباحث و تعززت لديه أهمية هذا البحث، حيث إستخلص من مجمل هذه الدراسات إلى : إعتقاد معظمها على المنهج الوصفي ، و أغلبها موجهة إلى المراهقين سواء المتدربين في الأطوار التعليمية أو المراهقين العاديين ، كما أستخدمت في معظمها أدوات القياس اللفظي سواء للرضا عن صورة الجسم أو النشاط البدني . و قد تمكن الباحث من خلالها بالإستفادة من :

- إختيار منهج البحث المناسب للدراسة و المتمثل في المنهج الوصفي.
- إعتقاد الباحث على تصميم مقياس (لفظي) للرضا عن صورة الجسم عند التلاميذ إنطلاقا من هذه الدراسة و غيرها.
- إختيار العينة من كلا الجنسين، سن المراهقة ، و تلاميذ المرحلة الثانوية ، و الأفراد المزاولين لمختلف أشكال النشاط البدني.
- دراسة الفروق في الرضا عن صورة الجسم بين التلاميذ حسب الممارسة العالية و المنخفضة في النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي.
- إختيار الأساليب الإحصائية التي تخدم الدراسة.



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة



1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- تعريف صورة الجسم:

الصورة لغة: وهي الشكل أو النوع التي أنشأها الله وقدرها.

الجسم: وهو البدن أو الأعضاء من الناس .

اصطلاحا: هو صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم. (زينب محمود شقير، 304، 2005).

إجرائيا: وهي الصورة أو الفكرة التي يأخذها الفرد عن شكل جسمه سواء بصورة إيجابية أو سلبية، وما يرافق ذلك من مشاعر وانفعالات.

1-2- الرضا عن صورة الجسم:

1-2-1- مفهوم الرضا

لغة : ضد السخط و منه قوله صلى الله عليه و سلم "اللهم إن أعود بك برضاك من سخطك و بمعافاتك من عقوبتك و أعود بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك " (رواه مسلم).

ويراد به تقبل مايقضي به الله عزوجل من غير تردد ولا معارضة.وهو إرتفاع الجزع في أي حكم كان.

إصطلاحا:وهي الشعور بالرضا والسعادة والتقبل التام لصورة الجسم حسبما يدركه الفرد (أنور عبد العزيز العبادسة، 51، 2013).

إجرائيا: هو مايقبسه إستبيان الرضا عن صورة الجسم المستخدم في الدراسة الحالية.

1-3- النشاط البدني :

يقصد به المجال الكمي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تغير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد إستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على إعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen الذي إعتبر النشاط البدني بمزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .

1-4- تعريف المراهقة:

لغة: ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ، وراهقت الشيء أي اقتربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.(أحمد رضا، 21، 1995).

اصطلاحا: المراهقة هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في الفرد، جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسدية.

(عبد الرحمان اليسوي، 22، 1987).

إجرائيا: هي المرحلة التي تقابل في خصائصها و صفاتها مرحلة التعليم الثانوي.

1-5- المرحلة الثانوية :

إصطلاحا : يرى " جون ديوي" إن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة إجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف إجتماعية و تعني بالقابليات المختلفة ، وتعد الطلاب و الطالبات إعداد ثقافيا و مهنيا عاما ، يساعدهم على إنتخاب مهنة لسد حاجتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة . (عباس عبد العلوان، 1994، ص131).

إجرائيا : التعليم الثانوي هو ذلك التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي و يقابل مرحلة المراهقة أحد أهم مراحل النمو عند الإنسان و يمتد من إنتهاء المرحلة المتوسطة و ينتهي عند مدخل التعليم العالي .

1- إشكالية الدراسة:

تباين الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية بين الإقبال بلهفة وحماس و بين التكاسل و حتى الإحجام ، و هذا التباين يظهر حول المادة عموماً، أو في بعض الحصص حول ألوان من النشاط البدني وهذه الظاهرة تجعل أستاذ المادة يهتم بما يستثير التلاميذ للقيام بالممارسة ، كموضوع الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني ، و خاصة الدوافع النفسية و الإجتماعية كموضوع الإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني . (حشايشي عبد الوهاب، 2011) وقد قسم جيرالد كينيون (G.Kenyon 1968) النشاط البدني إلى ستة أبعاد أو خبرات .

(Thomas(r);1990;89)

و أن الفرد يختار لون النشاط ويمارسه أو يتجه نحوه كما يخبره هو ، فقد تكون ممارسته الرياضية لحاجته للصحة وبذلك فهو يتجه نحوه كخبرة اجتماعية ، وهكذا فالفرد قد يتخذ اتجاهات مختلفة نحو أبعاد النشاط البدني تبعاً لما كونه من خبرة حولها و حسب هذا التقسيم فإن اتجاهات التلاميذ الإيجابية نحو الممارسة الرياضية عموماً، قد تختلف من تلميذ إلى آخر حسب لون النشاط البدني ، أو حسب نظرتهم لذات النشاط البدني الرياضي ، فالإتجاه يجعل الفرد يفكر بطريقة معينة، ويسلك و يستجيب للمواقف تبعاً لتلك الطريقة.

الحديث عن تلاميذ المرحلة الثانوية يعني التعامل مع فئة المراهقين باهتمامهم ودوافعهم التي تختلف عن باقي الفئات الأخرى من العمر ، فمركز الصراعات عند المراهق يتمثل في معظم الحالات في جسده عموماً وحول مظهره الخارجي خصوصاً ، حيث تغيرت صورته الجسدية من خلال البلوغ و ظهور النضج الجنسي ، إلى صورة جديدة في السنوات الأخيرة من المراهقة قد تكون مغايرة لما يطمح ، و لا تلي مقاييس الصورة المقبولة في المجتمع ، و في هذا يقول أحمد المطيلي: " إن الاشتغال بالمظهر الخارجي ظاهرة طبيعية يعرفها كل مراهق تقريباً لأنها جزء من التجارب التي يخبرها في علاقته بذاته و بالناس من حوله، فالتحولات الجسدية أو الاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة مع ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار عليه في شكله الجديد إذ تتخذ ملامح الوجه وتقاطع الجسم شكلها النهائي وتتحدد قامته ووزنه ويزداد وعيه بصورة جسده من خلال مقارنته مع افراد محيطه كالأب والمدرس وأبطال القصص والأفلام الخيالية وما إلى ذلك (أحمد المطيلي، 1996، 150).

حسب عماد الدين إسماعيل فالمرهق يتطلع لأن يستقر نموه الجسمي على الوضع الذي يرضي المقاييس المقبولة لدى المجتمع ، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق هذا الهدف ، كأن يكون بديناً أو نحيفاً، قصيراً، أو غير مناسب بشكل أو بآخر من حيث المقاييس الجسمية المتعارف عليها، فإنه غالباً ما يكون في وضع لا يحسد عليه ، مما يؤثر على حالته الإنفعالية وسلوكه الاجتماعي (عماد الدين إسماعيل محمد وآخرون، 1974، 44).

و بما أن ممارسة النشاط البدني تلعب دوراً هاماً في تحقيق الأغراض الصحية و النفسية و الإجتماعية و في تقويم بعض التشوهات الجسدية ، كما أن معظم إهتمامات الطلبة تكون مركزة حول جسمهم .

و بالنظر إلى مستوى مختلف الأنشطة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و تباينها ،

وانطلاقاً من الدراسات السابقة حول صورة الجسم عند المراهق و الرضا أو بعدم الرضا عنها تؤثر على مختلف الأنماط السلوكية و الحركية سواء بالإيجاب أو بالسلب ومنه برز لي كباحث طرح التساؤل التالي:
هل توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم و مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
ومنه إنبثقة الأسئلة الجزئية التالية :

- هل توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الإناث ؟
 - هل توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟
- 3-أهداف الدراسة:**

- معرفة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم و مستوى النشاط البدني لدى الإناث .
- معرفة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم و مستوى النشاط البدني لدى الذكور .
- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .

4-أهمية الدراسة:

- معرفة الأهمية البالغة التي تلعبها الصورة الجسمية للتلاميذ ومدى تأثيرها على مستوى النشاط البدني في هذه المرحلة.
- تساهم الدراسة في معرفة إجابيات الرضا عن صورة الجسم .
- معرفة الفروق بين الجنسين من حيث مستوى النشاط البدني و الرضا عن صورة الجسم.
- تفتح الدراسة الباب لإجراء المزيد من الإجراءات العلمية حول الموضوع .

5-فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة:

للرضا عن صورة الجسم علاقة إرتباطية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

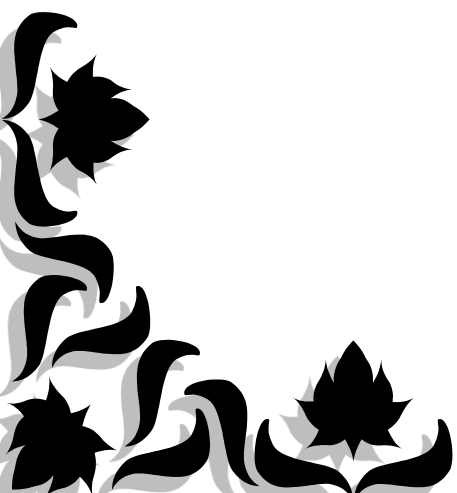
5-2- الفرضيات الجزئية:

- ◇ توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم علاقة بمستوى النشاط البدني لدى الإناث.
- ◇ توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم علاقة بمستوى النشاط البدني لدى الذكور.
- ◇ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .
- ◇ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراس



1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف على ميدان الدراسة وعينة الدراسة ومن أجل تحديد العينة وخصائصها ونوع الأدوات الصالحة لاختبار الفروض، وكذا للتعرف على مختلف الصعوبات التي يمكن أن تواجهني عند إجراء الدراسة ومن ثم تفاديها، قمت بدراسة استطلاعية في بداية أبريل 2019 بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بالحروش ولاية سكيكدة، تم من خلالها تحديد مجتمع الدراسة والمقدر (239) من التلاميذ الذكور والإناث وكذلك تم التعرف على العينة المطلوبة للدراسة الميدانية، بالاستعانة بأساتذة المادة.

1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

قمت بتحقيق مجموعة من النتائج أثناء دراستي الاستطلاعية ومن أهمها الحساب والتحقق من ثبات أداة القياس وصدقها ومعرفة مجموعة من الجوانب الغامضة من الإجراءات الميدانية لهذه الدراسة منها مدى تجاوب التلاميذ مع أداة القياس والاستقبال الحسن من طرف موظفي الثانوية ومساعدتهم لي في إجراء دراستي الميدانية بكل أريحية.

1-2- وصف الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (10) تلاميذ (05) ذكور و (05) إناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية.

2-3- إجراءات الدراسة:

قمت بزيارة ثانوية عبد الرحمان الكواكبي بدائرة الحروش ولاية سكيكدة وقمت بتوزيع المقياسين على عينة من التلاميذ مكونة من (10) تلاميذ (05) ذكور و (05) إناث و بعد الوصول إلى النتائج قمت بإعادة نفس العملية السابقة على نفس العينة من التلاميذ، (اختبار و إعادة الاختبار)، ثم قمت بمقارنة الإجابات الأولى مع الإجابات الثانية وقمت بحساب معامل الثبات بيرسون.

ولإيجاد معامل الثبات للاختبار، قمت باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (TestRe Test) على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (10)، إذ تم تطبيق المقياسين (الرضا عن الصورة الجسم و مستوى النشاط البدني) على العينة الاستطلاعية كما أعيد تطبيقهما مرة ثانية بعد مرور فترة زمنية (أسبوعين) من التطبيق الأول على نفس العينة، وتم استخراج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وهذا بعد تفريغ البيانات في برنامج SPSS ، إذ اظهرت أيضا حساب الصدق للمقياسين (الرضا عن الصورة الجسم و مستوى النشاط البدني).

و من خلال اعتمادي على طريقة الصدق الذاتي وهو عبارة عن حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات كل مقياس وذلك من خلال المعادلة التالية: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

جدول رقم (01): يبين حساب الصدق والثبات المقياسين (رضا عن الصورة الجسم، نشاط البدني) للعينة الاستطلاعية

النتيجة	الصدق الذاتي	دالة الاحصائية	معامل الثبات بيرسون بين الاختبارين	المقياسين
ثابت وصادق	0.976	دالة عند 0.01	0.953**	مقياس رضا عن الصورة الجسم
ثابت وصادق	0.963	دالة عند 0.01	0.929**	مقياس نشاط البدني
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 القيمة r الجدولية (0.735) عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 درجة الحرية = عينة الاستطلاعية - 1 = 10 - 1 = 09				

من نتائج الجدول أعلاه نجد ان معامل الثبات بين الاختبارين (TestRe Test) للمقياس رضا عن الصورة الجسم بلغ قيمة 0.953 وهو اكبر من القيمة الجدولية = 0.753 عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 ومنه قيمة معامل الارتباط دالة احصائيا وبحساب الصدق الذاتي للمقياس (رضا عن الصورة الجسم) وجدنا قيمته بلغت 0.976. ومنه فان مقياس رضا عن الصورة الجسم على درجة عالية من الثبات والصدق.

اما بالنسبة لمقياس نشاط البدني من نتائج الجدول أعلاه نجد ان معامل الثبات بين الاختبارين (TestRe Test) بلغ قيمة 0.929 وهو اكبر من القيمة الجدولية = 0.753 عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 ومنه قيمة معامل الارتباط دالة احصائيا وبحساب الصدق الذاتي للمقياس وجدنا قيمته بلغت 0.963. ومنه فان مقياس النشاط البدني على درجة عالية من الثبات والصدق.

1-4-4- المجال الزمني والمكاني:

1-4-1- المجال الزمني:

امتدت حيثيات الدراسة من 2019/12/08 إلى غاية 2019/06/13 انقسمت على عدة مراحل منها مرحلة جمع المادة العلمية أي الجانب النظري ومرحلة تعديل وضبط أداة الدراسة والإجراءات المنهجية للدراسة ثم مرحلة الدراسة الاستطلاعية ثم مرحلة جمع ومناقشة بيانات الدراسة إلى استخلاص النتائج.

1-4-2-المجال المكاني:

شملت دراستنا الميدانية المتعلقة بتلاميذ المرحلة الثانوية لدائرة الحروش ولاية سكيكدة، حيث تضمنت ثانوية عبد الرحمان الكواكبي .

1-4-3-المجال البشري:هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- المنهج المتبع:

انطلاقا من موضوع الدراسة والذي يدور حول " الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة حيث يهتم بدراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو الأحداث أو الأوضاع.

3-مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية لثانوية عبد الرحمان الكواكبي لدائرة الحروش -ولاية سكيكدة - .

وبعد الاتصال بأساتذة التربية البدنية والرياضية و المدير، بثانوية عبد الرحمان الكواكبي زدونا بتعداد التلاميذ الذين يدرسون فالسنة الثالثة ثانوي المتمثل عددهم ب (239) تلميذا و تلميذة موزعة كما هو موضح في الجدول رقم (01):

الجدول رقم(02) يمثل عدد التلاميذ الذكور و الإناث بثانوية عبد الرحمان الكواكبي

الثانوية	عدد التلاميذ الذكور	عدد التلاميذ الإناث
ث/ عبد الرحمان الكواكبي	57	182
المجموع	239	

4-عينة البحث:

اشتملت عينة البحث في تلاميذ العلوم التجريبية إناثا وذكورا حيث كان عددهم (60) تلميذ وتلميذة من مجموع (239) ويمثل العدد (60) عينة البحث وهي تمثل نسبة 25.10% من المجتمع الأصلي للدراسة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة عشوائية.

5-متغيرات الدراسة :

5-1-المتغير المستقل:الرضا عن صورة الجسم.

5-2-المتغير التابع : مستوى النشاط البدني.

6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ الحقائق وأهداف هذا البحث وتمثلت أدوات بحثنا في:

6-1-1-مقياس الرضا عن صورة الجسم:

صمم هذا المقياس من طرف الطالب الباحث لعازقة محمد، مذكرة تخرج ماستر 2016/2017. حيث إعتد على جملة من المقاييس ذات الصلة مثل: مقياس صورة الجسم لمحمد حسن علاوي، مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور لحشايشي عبد الوهاب، اختبار تجنب صورة الجسم لرزين وآخرون، ومقياس شكل الجسم لكوبير وآخرون ومقياس الرضا عن صورة الجسم وانعكاسه على الممارسة الرياضية وللتأكد من أن هذا المقياس يلاءم البيئة الحالية وباستخدام الدراسة الاستطلاعية قمنا بحساب معاملات ثبات مقياس الرضا عن صورة الجسم وصدقه.

6-1-1- وصف المقياس:

يتضمن المقياس 22 عبارة إيجابية وسلبية وهي مصاغة على طريقة "ليكاتر" يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل عبارة طبقاً لدرجة انطباقها على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح وفيما يلي عرض أرقام العبارات الإيجابية والسلبية في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يمثل توزيع عبارات مقياس الرضا عن صورة الجسم

العبارات	أرقام العبارات
العبارات الإيجابية	22,20,19,18,17,14,13,12,11,10,09,03
العبارات السلبية	21,16,15,08,07,06,05,04,02,01

6-1-2- طريقة التصحيح:

قام الباحث باستخدام طريقة "ليكاتر" وفق مقياس متدرج يمثل خمسة إجابات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يمثل نوع الإجابة لهذا المقياس باختيار طريقة ليكاتر الخماسي

نوع الإجابة		نوع العبارة
دائماً	غالبا	أحيانا
نادرا	أبدا	
05	04	03
01	02	04
05	04	03
01	02	04

6-2- مقياس استبانة قياس مستوى النشاط البدني:

استخدم الباحث في هذه الدراسة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين (التقرير الذاتي خلال سبعة أيام)، لكنيشكو والسكي وآخرون kentC.Kowalsk et al من جامعة ساسكاتشون.

6-2-1- وصف مقياس مستوى نشاط البدني:

يتكون المقياس من 08 أسئلة وهو تقرير ذاتي لمستوى النشاط البدني خلال أسبوع.

- لحساب ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة تم تطبيقها على بعض المدارس الثانوية بولاية سطيف. وقد كانت نتائج معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار 0.83 عند (27) تلميذ (17.85 سنة)، و 0.78 عند (52) تلميذة (17.23 سنة). كما تم حساب الثبات بألفا كرو نباخ على عينة تقدر ب(50 تلميذ، و 50 تلميذة) وجاءت النتائج جد مرضية حيث تفوق 0.60 في كل بنود الاستبانة سواء عند التلاميذ أو التلميذات؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات في البنود الثمانية عند الذكور (0.797) وعند الاناث (0.764).

- لحساب صدق الأداة المستخدمة في الدراسة محققا من خلال نتائج أبحاث لكنيشكوالسكيوآخرونفي هذا الميدان على الأداة الأصلية باللغة الإنجليزية، حيث تم تطبيقها على عينة تتكون من 41 تلميذ و 44 تلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وتمت مقارنتها مع نتائج استبيان تمارين وقت الفراغ، وتقييم النشاط ومقابلة استدعاء النشاط، حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي $r=0.73$ ، $r=0.57$ ، $r=0.59$ ، وهي معاملات تؤكد صلاحية الأداة في قياس مستوى النشاط البدني لدى المراهقين.

6-2-2- طريقة تطبيق المقياس:

لقد اعتمدت في تطبيق المقياس من خلال توزيعه على تلاميذ العلوم التجريبية، وذلك من خلال الإجابة على العبارات المطروحة في المقياس بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

6-3- الشروط العلمية للأداتين:

6-3-1- الثبات لأداة قياس الرضا عن صورة الجسم:

لحساب ثبات المقياس اعتمد الباحث على نتائج ثبات لعزازقة محمد في دراسة تم تطبيقها على ثانويتين بصالح باي ولاية سطيف، واعتمد على طريقة: لاختبار- إعادة الاختبار، وذلك بحسب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمد في هذه الطريقة على توزيع أداة البحث مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ويشير إلى ثبات الأداة، حيث طبق المقياس على عينة مكونة من 40 تلميذا (20 ذكور، 20 إناث). كما يبينه الجدول.

الجدول رقم (05) يمثل ثبات مقياس الرضا عن صورة الجسم

المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الرضا عن صورة الجسم	0.96	0.001

ويلاحظ من الجدول السابق أن معامل الرضا هذا المقياس مرتفع.

وللتأكيد أكثر قمنا بحساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل فقد بلغ ثبات المقياس 0.560 وهي قيمة متوسطة ومنه

نستطيع القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرو نباخ		
عدد العبارات	ألفا كرو نباخ	المقياس
22	0.560	صورة الجسم

6-3-2- الثبات لأداة قياس مستوى النشاط البدني:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0,860 في الاستبيان الأول. الجدول رقم (07): يمثل ثبات مقياس النشاط البدني.

عدد العبارات	ألفا كرو نباخ	المقياس
30	0.860	المقياس الأول: النشاط البدني

6-3-3- الصدق لأداة قياس الرضا عن صورة الجسم:

اعتمد الباحث على نتائج لعزازقة محمد في قياس صدق الاستبيان على صدق المحكمين، وذلك بتوزيعه على خمس أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كما تم حساب صدق الأداة من خلال حساب الصدق الذاتي للأداة كما هو مبين في الجدول.

الجدول رقم (08) يمثل الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن صورة الجسم

الصدق الذاتي	المقياس
0.748	الرضا عن صورة الجسم

وللتأكد من صدق أداة الدراسة وملاءمتها للبيئة الحالية قمنا باستخدام ما يلي:

الصدق الذاتي: ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس، وللتأكد أكثر قمنا بقياس الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلال المعادلة التالية:

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

الجدول رقم (09) يمثل الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن صورة الجسم

المقياس	الصدق الذاتي
الرضا عن صورة الجسم	0.989

6-3-4- الصدق لأداة قياس مستوى النشاط البدني:

للتأكيد أكثر قمنا بقياس الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلال المعادلة

التالية: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

الجدول رقم (10) يمثل الصدق الذاتي لمقياس مستوى النشاط البدني

المقياس	الصدق الذاتي
مستوى النشاط البدني	0.748

7- إجراءات التطبيق الميداني:


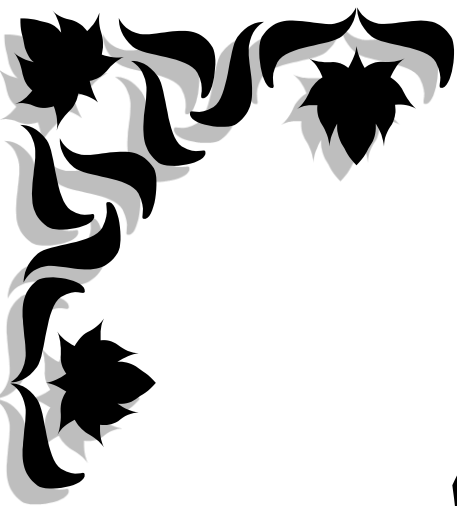
بعد اختيار العينة وتحديدتها تم تطبيق مقياس (الرضا عن صورة الجسم على أفراد العينة، وقد تم ذلك وفقا لطلب الإجابة من كل تلميذ لتزويدنا بهذه المعلومات، كذلك اختيار نوع الإجابة التي تعبر عن رأيه أكثر والتأكيد له بأنه ليست هناك إجابات خاطئة وأخرى صحيحة وإنما مدى تطابق رأيه مع هذه العبارات.

وفي الأخير مراجعة إجابات التلاميذ والتأكد من أنهم أجابوا على جميع العبارات، وقد تم توزيع المقياس واسترجاعه خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه (نفس اليوم) وهذا بغية منا للوصول إلى الإجابات التلقائية من أفراد العينة.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد تم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض الدراسة وهي:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون: تم إستعماله لحساب معامل الثبات لمقياس الرضا عن صورة الجسم.
- ✓ معامل الارتباط بيرسون: تم إستعماله لدراسة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم و مستوى النشاط البدني.
- ✓ اختبار "ت" t teste: لدراسة الفروق في الرضا عن صورة الجسم و مستوى النشاط البدني بين تلاميذ.
- ✓ اختبار "ت" t teste: لدراسة الفروق في الرضا عن صورة الجسم مستوى النشاط البدني بين تلميذا.



الفصل الرابع

عرض النتائج

و

تفسيرها و مناقشتها



1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم علاقة بمستوى النشاط البدني لدى تلميذات مرحلة التعليم الثانوي:

جدول رقم (11): يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الإناث

القرار	صورة الجسم	قيم علاقة الارتباط بين المتغيرات لدى الإناث	
لا توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرين	-0.111	معامل الارتباط بيرسون	مستوى النشاط البدني
	0.485	Sig	
	42	عدد العينة (N)	

من خلال الجدول أعلاه نجد أن:

قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني تبلغ: ($R_{cal}=0.111$)، وقيمة sig يساوي

(0.485) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين

($R_{cal}=0.111$)، غير دالة إحصائياً عند (0.05)، ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين

صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الإناث لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية (H_0)

ونرفض الفرضية البديلة (H_1): أي لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الإناث لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم علاقة بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

جدول رقم (12): يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الإناث

القرار	صورة الجسم	قيم علاقة الارتباط بين المتغيرات لدى الذكور	
لا توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرين	-0.208	معامل الارتباط بيرسون	مستوى النشاط البدني
	0.407	Sig	
	18	عدد العينة (N)	

من خلال الجدول أعلاه نجد أن:

قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور بلغ: ($R_{cal}=0.208$)، وقيمة sig

يساوي (0.407) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين

المتغيرين ($R_{cal}=0.208$)، غير دالة إحصائياً عند (0.05)، ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية

بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1):

أي لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .

الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين أفراد العينة في صورة الجسم تبعاً لمتغير الجنس										
القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	
غير دال عند 0.05	0.528	0.635	58	0.29982	2.9874	18	0.895	0.018	ذكور	الاتجاهات
				0.26585	3.0368	42				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.018)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في صورة الجسم والتي بلغت عند الذكور (2.9874) وعند الإناث (3.0368) يمكن القول بأن هناك فروقا بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (0.635) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الثالثة القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة احصائية للرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس".
وبعد المعالجة الاحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (14) يوضح الفروق بين أفراد العينة في صورة الجسم تبعاً لمتغير الجنس.										
القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	
دال عند 0.05	0.001	3.708	58	0.75851	2.8956	18	0.366	0.831	ذكور	الاتجاهات
				0.61990	2.1438	42			إناث	

من خلال الجدول رقم أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.831)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.
وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في صورة الجسم والتي بلغت عند الذكور (2.8956) وعند الإناث (2.1438) يمكن القول بأن هناك فروقا بينهما، ويؤكد ذلك قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (3.708) جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وقبول فرضية البحث الرابعة القائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- مناقشة نتائج فروض الدراسة :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على : توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم وعلاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلميذات مرحلة التعليم الثانوي.

ومن خلال الجدول رقم (11) :

الذي يوضح أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الاناث لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1): أي لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الاناث لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهذه النتائج مخالفة لما توصلت إليه دراسة عبد الحفيظ 2004 حيث أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و مستوى تقدير الذات بالنسبة للإناث في حين أن النتائج لم تظهر علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات بالنسبة للذكور.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه :

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ومن خلال الجدول رقم (12) :

الذي يوضح أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1) أي لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى الذكور لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذه النتائج أكدتها دراسة " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 حيث أسفرت النتائج على عدم إمكانية التربية البدنية والرياضية أن تؤثر بصورة واضحة على ممارستها في إبعادها الحركية والصحية وذلك مقارنة بالذكور الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. الممارسات للتربية البدنية والرياضية إدراكها لصورة جسمها وبعدها الحركي لا يختلف بصورة معنوية عما هي عليه زميلاتها الغير ممارسة.

كما أن هذه النتائج تعكس ما توصلت إليه دراسة د. حشايشي عبد الوهاب حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية وبين تقدير صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ذكور، بالإضافة إلى وجود معنوية في صورة الجسم (استعمال اختبار إسقاطي) بين مشاركة التلاميذ في أنواع نشاطات الدرس، وبالأخص النشاطات الفردية والجماعية.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس. ومن خلال الجدول رقم (13) :

الذي يوضح بأن هناك فروقا بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (0.635) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الرابعة القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة احصائية للرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذه النتائج تعكس ماتوصلت إليه دراسة **K;Tiwari (2014)** و أسفرت النتائج على أن الإناث أكثر عدم رضا عن الجسم مقارنة بالذكور ، و أن أفراد المدينة أكثر عدم رضا عن الجسم مقارنة مع أفراد الريف كذلك أسفرت النتائج على أن الذكور لهم مستوى عالي من تقدير الذات مقارنة مع الإناث.

وكذلك دراسة دراسة **Figençok (1990)** وأسفرت النتائج على أن الذكور أكثر رضا عن أجسامهم من الإناث، كما أن التلاميذ ذوي البلوغ المبكر و التلاميذ ادتدوات البلوغ المتأخر لديهم مستوى عالي من الرضا عن أجسامهم ،النتائج إلى أن الذكور أكثر رضا عن أجسامهم من الإناث، كما أن التلاميذ ذوي البلوغ المبكر و التلاميذ ادتدوات البلوغ المتأخر لديهم مستوى عالي من الرضا عن أجسامهم .

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

ومن خلال الجدول رقم (14) :

الذي يوضح أن هناك فروقا بينهما، ويؤكد ذلك قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (3.708) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وقبول فرضية البحث الرابعة القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% وهذا ما إتفق مع دراسة

و هذا يوافق ما جاءت به دراسة فيصل حميد الملا عبد الله حيث أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ودراسة الطالب محمدلعزازقة(2016)وقد توصلت النتائج إلى أنه يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين التلاميذ دو الممارسة العالية و الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، كما يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين التلميذات ذوات الممارسة العالية و التلميذات ذوات الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.



الفصل الخامس

إستنتاجات

و

إقتراحات



1- استنتاجات و إقتراحات:

1-1 استنتاجات:

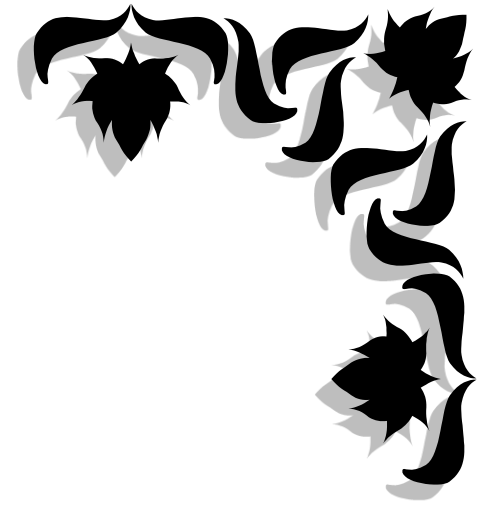
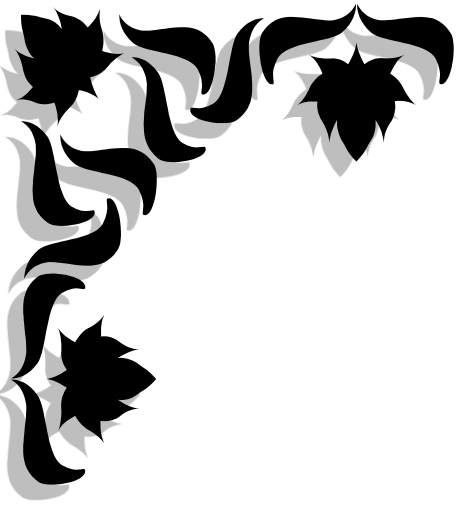
في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصلنا إلى الإستنتاجات التالية :

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الإناث ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغير ينغير دالة إحصائيا عند (0.05).
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى الذكور. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغير ينغير دالة إحصائيا عند (0.05).
- لا توجد فروق معنوية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.01$ في الرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ألفا $\alpha=0.01$ لمستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس. ومن خلال نتائج الفرضيات الأولى و الثانية أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الرضا عن صورة الجسم و النشاط البدني بين كل من التلاميذ و التلميذات فإننا نستنتج أن مستوى النشاط البدني لا يتباين بإختلاف الرضا عن صورة الجسم لدى تلامسذ المرحلة الثانوية. وكذلك إستخلصنا من نتائج الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق في الرضا عن صورة الجسم لذا الجنسين الذكور و الإناث لذا تلاميذ المرحلة الثانوية عكس ذلك في مستوى النشاط البدني أنه توجد فروق بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

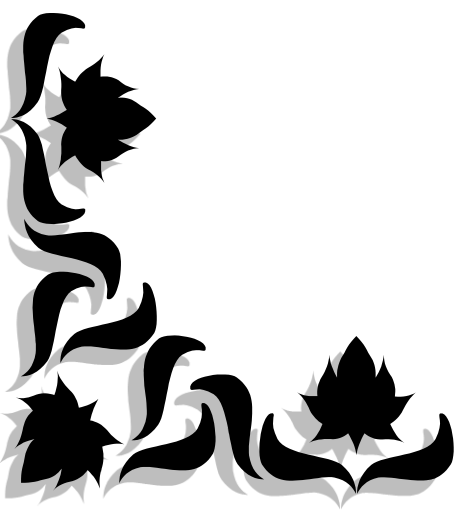
1-2- إقتراحات :

من خلال نتائج الدراسة التي توصلت إليها أ وصي بما يلي :

- توعية الأولياء و المجتمع بالدور الذي تلعبه ممارسة مختلف الأنشطة البدنية.
- توفير وسائل ضرورية للممارسة الرياضية لتشجيع التلاميذ على النشاط البدني بمختلف أشكاله و أوجهه.
- عقد ندوات بيداغوجية و علمية للتعرف على كل ماهو جديد في مجال ممارسة الأنشطة البدنية و مدى تأثيرها على الرضا الجسمي.
- إلمام التلاميذ بضرورة القيام بالأنشطة البدنية سواء داخ أو خارج المدرسة و محاولة تغيير النظرة السلبية لها إلى نظرة إيجابية
- دراسة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم و بعض المتغيرات الأخرى التي لا تقل أهمية عن النشاط البدني .
- توعية التلاميذ سواء في المدارس أو في البيت عن أهمية الرضا عن صورة الجسم.
- ضرورة توعية الأباء إلى أهمية مساندتهم لأبنائهم خاصة في مرحلة المراهقة حتى يتمكنو من مواجهة مشكلات هذه المرحلة العمرية.
- تحسيس الأساتذة بالإهتمام بالمشاكل النفسية و الإجتماعية التي يعاني منها المراهق و مساعدته في حلها .
- التوعية على ضرورة الإهتمام بالصورة الجسمية من خلال القيام بمختلف الأنشطة البدنية.



قائمة المراجع



قائمة المراجع :

- 1- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان، 1998.
- 2- أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية و الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 3- أمين أنور الخولي ، أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1996
- 4- الدسوقي ، مجدي محمد، إضطرابات صورة الجسم "الأسباب ، التشخيص ، الوقاية ، العلاج ، سلسلة الإضطرابات النفسية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2006.
- 5- المطيلي أحمد (لماذا يكره المراهق جسده؟) ، مجلة ثقافية تصدر شهريا عن وزارة الإعلام. العدد 457، الكويت، ديسمبر 1996.
- 6- الريماوي ، محمد عودة، علم النفس ، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع، 1998.
- 7- هيام سعدون عبود، صورة الجسد و علاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002.
- 8- زينب محمود شقير، الشخصية السوية و المضطربة، ط3، دار النهضة المصرية، القاهرة، 2005.
- 9- محمد بقدي، مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة الشلف ، 2010-2011.
- 10- محمد الحمامي، أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 11- محمد سلامة آدم و توفيق حداد ، علم النفس الطفل ، ط1، معاهد التكنولوجيا للتربية ، 1973.
- 12- محمد علي محمد النوي ، مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا و جسديا ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2010.
- 13- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 14- محمد عاد لخطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمات الإجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1965.
- 15- مريم سليم، علم نفس النمو، دار النهضة العربية ، بيروت، ط2002، 1.
- 16- عبد القادر طه، فرج ، وآخرون ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، ط1، دار النهضة العربية ، لبنان، 1997.
- 17- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، ط1، دار المعرفة الجامعية ، مصر، 1995.
- 18- عماد الدين محمد إسماعيل وآخرون، كيف نربي أطفالنا (التنشئة الإجتماعية للطفل في الأسرة العربية)، ط2، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1995.
- 19- علاء الدين كفاني ، صورة الجسم و بعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995.
- 20- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982.
- 21- فايد، حسين علي، سلسلة علم النفس دراسات في السلوك و الشخصية، ط1، مؤسسة طيبة للنشرو التوزيع، 2008.22- عباس عبد العلوان ، التعليم الثانوي ، تجارب علمية عربية ، المؤسسات الجامعية ، للنشر ، 1994.

الرسائل الجامعية و الأطروحات :

- 1- أسماء سليمان، دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكارتي، دراسة ميدانية لبعض أندية الكارتيه لمدينة السيلة ، مذكرة شهادة الماستر، 2016.
 - 2- أنور عبد العزيز العبادسة ، الرضا عن صورة الجسم و علاقته بالإكتئاب لدى عينة من المراهقت الفلسطينة بقطاع غزة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراء، 2013.
 - 3- الشرباوي ، محمد أنور ، علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات لدى المراهقين ، رسالة ماجستير، الزقزيق ، كلية التربية عين الشمس، 2001.
 - 4- - حشايشي عبد الوهاب ، صورة الجسم و علاقتها بالمشاركة في نشاطات التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراء بجامعة سيدي عبد الله 3، 2011.
 - 5- رضا إبراهيم محمد الأشرم، صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقات البصرية ، دراية لنيل شهادة الماجستير بجامعة الزقزيق، 2008.
 - 6- رضا إبراهيم محمد الأشرم، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقات البصرية، لنيل شهادة الماجستير ، بجامعة الزقزيق ، 2008.
- المراجع الأجنبية :

1-Thomas ; Raymond ; L'Education Physique ;Ed P.U.F. Paris ;1977.

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية

مقياس الرضا عن صورة الجسم

في إطار القيام بدراسة حول :

الرضا عن صورة الجسم و علاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

نقوم بإجراء دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية "جامعة المسيلة"، تحت عنوان "الرضا عن صورة الجسم و علاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، ويرجى العلم أن جميع الأسئلة المطروحة ضمن هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي وأن إجاباتكم ستكون محاطة بالسرية الكاملة والعناية العلمية الفائقة .
و أخيرا تقبلو مني فائق التقدير و الإحترام .

معلومة هامة :

الجنس : ذكر () أنثى ()

ملاحظة :

ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الرقم	عبارات الاستبيان	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر بالحجل عند مزاولتي أي نشاط بدني أمام زملائي					
02	أشعر بالرضا عن تناسق عضلاتي					
03	أفكر كثيرا بمحاولة إنقاص وزني					
04	أحجل من مضهر جسمي					
05	تخدلني لياقتي البدنية عند إنجاز مايوكل إلي من أعمال					
06	أشعر أن جسمي ضعيف					
07	أتمنى لو أستطيع تغيير بعض ملامح الوجه أو الجسم					
08	أنا راضي على مرونة جسمي					
09	أنا سعيد بمظهري الجسمي					
10	أنا راض عن لياقتي البدنية					
11	أنا راضي على صحتي الجسمية					
12	يعجبني أدائي عند ممارسة الألعاب الرياضية					
13	أرى جسمي كثير التعرض للمرض					
14	يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي					
15	أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية					
16	يعجبني مظهر جسمي كما يبدو عليه في الصور					
17	ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني الكثير من الحركة و النشاط					
18	لا أحب أن يراني زملائي و أنا أمارس الرياضة					
19	أحب إستعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة البدنية					
20	أشعر بالمرونة و التوازن في حركات جسمي					
21	ينتابني القلق عند التفكير في طول قامتي					
22	يعجب زملائي بأدائي المهاري و رشاقة حركاتي					

استبانة النشاط البدني للمرحلة الثانوية

الاسم واللقب: السن:

الجنس: المستوى:

الثانوية:

في هذه الاستبانة نحاول كشف مستوى النشاط البدني عندك خلال الأسبوع الماضي (السبع أيام الماضية)، وهذا يشمل أنواع الرياضة أو الرقص الذي يجعلك مرحا أو يشعرك بالتعب في ساقيك أو الألعاب التي ترفع من شدة تنفسك مثل ألعاب المطاردة ، الوثب ، الجري ، التسلق وغيرها.

تذكر:

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة — فهذا ليس اختبارا.

- من فضلك أجب على كل الأسئلة بصدق ودقة قدر الإمكان — فهذا مهم جدا.

1- هل حدث وقمت بأي نشاط من النشاطات التالية في وقت فراغك خلال السبع أيام الماضية (الأسبوع الماضي)؟ إذا كان نعم، كم مرة (ضع علامة X على دائرة واحدة بكل صف).

7 فأكثر	6-5	4-3	2-1	لا	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الكاراتي
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الوثب
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	لعبة المطاردة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	المشي للتمرين
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ركوب الدراجة الهوائية
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الهرولة أو الجري
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الأيروبيك
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	السياحة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الجيدو
7 فأكثر	6-5	4-3	2-1	لا	

- الرقص
- كرة القدم
- الكرة الطائرة
- كرة السلة
- بناء الأجسام
- كرة اليد
- تنس الطاولة
- التسلق

أنشطة أخرى:

-
-

2- في الأسبوع الماضي كم من الوقت كنت نشطا جدا خلال حصة التربية البدنية؟

- لا أمارس التربية البدنية.....
- قليلا جدا.....
- في أحيان كثيرة.....
- دائما.....

3- في السبع أيام الماضية، ماذا فعلت كالعاد إلى جانب تناولك للغداء؟

- جلست (أتحدث، أقرأ، أعمل الواجبات المدرسية).....
- وقفت أو تجولت في المكان.....
- ركضت أو لعبت قليلا.....
- ركضت ولعبت قليلا.....
- ركضت ولعبت بشدة معظم الوقت.....

4- في السبع أيام الماضية، كم يوما مارست فيه الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط مباشرة بعد خروجك من المدرسة؟

- لا يوجد.....
- مرة واحدة في الأسبوع الماضي.....
- 2 او 3 مرات في الاسبوع الماضي.....
- 4 مرات في الاسبوع الماضي.....
- 5 مرات في الاسبوع الماضي.....

5- في السبع أيام الماضية، كم ليلة مارست فيه الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط؟

- لا يوجد.....
- مرة واحدة في الأسبوع الماضي.....
- 2 او 3 مرات في الاسبوع الماضي.....
- 4 أو 5 مرات في الاسبوع الماضي.....
- 5 أو 7 مرات في الاسبوع الماضي.....

6- في نهاية الأسبوع الماضي، كم مرة مارست فيها الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط؟

- لا مرة.....
- مرة واحدة.....
- 2 او 3 مرات.....
- 4 أو 5 مرات.....
- 6 مرات فأكثر.....

7- أي من العبارات التالية ينطبق وصفها عليك أفضل من غيرها خلال السبع أيام الماضية؟ اقرأ كل العبارات قبل أن تقرر الإجابة على التي تصفك.

- كل أو جل وقت فراغي قضيته في فعل أشياء تنطوي على القليل فقط من الجهد البدني.....
- قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي لحوالي 1- 2 مرة (مثلا: لعبت الرياضة، ذهبت للجري، قمت بالسباحة، ركبت الدراجة الهوائية، مارست الأيروبيك.....
- قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي لحوالي 3- 4 مرات.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي لحوالي 5-6 مرات.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي لأكثر من 7 مرات.....

8- سجل كم مرة قمت بالنشاط البدني (مثلا: لعب الرياضة، الألعاب، القيام بالرقص، أو أي نشاط بدني آخر) بكل يوم من أيام الأسبوع الماضي؟

	لا توجد قليلا جدا	متوسط كثيرا	كثيرا جدا
الأحد.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الاثنين.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الثلاثاء.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الأربعاء.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الخميس.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الجمعة.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
السبت.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9- هل كنت مريضا بالأسبوع الماضي أو منعك أي شيء من فعل نشاطك البدني المعتاد؟

نعم..... اذا كان نعم ، ما الذي منعك من فعل ذلك ؟

لا.....

الفرضية العامة

		النشاط_البدني	صورة_الجسم
النشاط_البدني	Pearson Correlation	1	-.167-
	Sig. (2-tailed)		.201
	N	60	60
صورة_الجسم	Pearson Correlation	-.167-	1
	Sig. (2-tailed)	.201	
	N	60	60

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
النشاط_البدني	ذكر	2.8956	.75851	.17878
	أنثى	2.1438	.61990	.09565
صورة_الجسم	ذكر	2.9874	.29982	.07067
	أنثى	3.0368	.26585	.04102

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	T	df
النشاط_البدني	Equal variances assumed	.831	.366	4.022	58
	Equal variances not assumed			3.708	27.201
صورة_الجسم	Equal variances assumed	.018	.895	-.635-	58
	Equal variances not assumed			-.605-	29.021

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference
النشاط_البدني	Equal variances assumed	.000	.75175	.18693
	Equal variances not assumed	.001	.75175	.20276
صورة_الجسم	Equal variances assumed	.528	-.04940-	.07782
	Equal variances not assumed	.550	-.04940-	.08171

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
النشاط_البدني	Equal variances assumed	.37757	1.12593
	Equal variances not assumed	.33585	1.16764
صورة_الجسم	Equal variances assumed	-.20518-	.10637
	Equal variances not assumed	-.21652-	.11771

العلاقة ذكور

		النشاط_البدني	صورة_الجسم
النشاط_البدني	Pearson Correlation	1	-.208-
	Sig. (2-tailed)		.407
	N	18	18
صورة_الجسم	Pearson Correlation	-.208-	1
	Sig. (2-tailed)	.407	
	N	18	18

الإناث

		النشاط_البدني	صورة_الجسم
النشاط_البدني	Pearson Correlation	1	-.111-
	Sig. (2-tailed)		.485
	N	42	42
صورة_الجسم	Pearson Correlation	-.111-	1
	Sig. (2-tailed)	.485	
	N	42	42

Correlations

		تطبيق الاول	تطبيق الثاني
تطبيق_الاول	Pearson Correlation	1	.953**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
تطبيق_الثاني	Pearson Correlation	.953**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		تطبيق الاول	تطبيق الثاني
تطبيق_الاول	Pearson Correlation	1	.929**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
تطبيق_الثاني	Pearson Correlation	.929**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :

الرضا عن صورة الجسم و علاقته بمستوى لنشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

التساؤل العام: هل توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
أهمية الدراسة:

- معرفة الأهمية البالغة التي تلعبها الصورة الجسمية للتلاميذ ومدى تأثيرها على مستوى النشاط البدني في هذه المرحلة.
- معرفة الفروق بين الجنسين من حيث مستوى النشاط البدني و الرضى عن صورة الجسم.

الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم بمستوى النشاط البدني لدى تلميذات مرحلة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة إرتباطية للرضا عن صورة الجسم بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

إجراءات الدراسة :

عينة الدراسة: تحتوي على 60 تلميذ و تلميذة سنة ثالثة ثانوي .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : إستبانة قياس النشاط البدني و استبيان قياس الرضا عن صورة الجسم

نتائج الدراسة:

- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلميذاتمرحلة التعليم الثانوية.

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس.

إستنتاجات و إقتراحات:

- إلمام التلاميذ بضرورة القيام بالأنشطة البدنية سواء داخل أو خارج المدرسة و محاولة تغيير النظرة السلبية لها إلى نظرة إيجابية

- دراسة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم و بعض المتغيرات الأخرى التي لا تقل أهمية عن النشاط البدني

Study Summary:

Study Title :

Satisfaction with the image of the body and its relation to the level of physical activity among high school students.

The general question is: A correlative relationship to satisfaction with the body image is related to the level of physical activity in the students of the stage Secondary education.

Research importance:

-know the importance of the physical image of students and their impact on the level of physical activity at this stage.

-knowledge of gender differences in terms of physical activity and satisfaction with body image.

2. Partial hypotheses:

-There is an association of satisfaction with body image with the level of physical activity among secondary school students.

- There is a correlation between satisfaction with the body image and the level of physical activity among secondary school students.

- There were statistically significant differences in satisfaction with the body image among secondary school students due to the gender variable.

-There were statistically significant differences in the level of physical activity among secondary school students due to the gender variable.

Study procedures:

Sample of the study: contains (60) students and a third year secondary school.

Methodology: descriptive approach.

Tools used in the study: identification of physical activity measurement and questionnaire to measure satisfaction with the body image

Results Study:

- There is no statistically significant correlation between the body image and the level of physical activity among secondary school students.

-There was no statistically significant correlation between the body image and the level of physical activity among secondary school students

-There were no statistically significant differences of satisfaction with the body image attributable to the gender variable.

-There are statistically significant differences in the level of physical activity attributable to the gender variable.

Suggestions and suggestions:

- Familiarity with the need to carry out physical activities both inside and outside the school and try to change the negative perception to a positive view
- Studying the relationship between satisfaction with the body image and some other variables that are no less important than physical activity