

أثر بعض القياسات الأنثروبومترية على صورة الجسم عند المراهقين الذكور  
الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية  
دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر \_غرب\_

**The effects of some anthropometry measurements on the  
body of the male teenagers participating in physical  
education and sport in the high school.  
A field study in some high schools of Algiers \_west\_**

أ.د / فتحي بلغول جامعة الجزائر 3 _ الجزائر _ <a href="mailto:fethistaps@yahoo.fr">fethistaps@yahoo.fr</a>	د/ علي زروقي سيد احمد* جامعة الجزائر 3 _ الجزائر _ <a href="mailto:alizerrouki.seyyidahmed@univ-alger3.dz">alizerrouki.seyyidahmed@univ-alger3.dz</a>
---	---

تاريخ القبول: 2021/03/15

تاريخ الاستلام: 2020/01/28

**الملخص:**

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر بعض القياسات الأنثروبومترية "الطول والوزن" على صورة الجسم التي تعتبر متغير أساسي في الصحة النفسية وتحقيق الذات عند المراهق، ونظراً لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي، وعينة من المراهقين الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات ولاية الجزائر \_غرب\_ الذي قدر بـ 120 مراهق، حيث تم الإعتماد على الطريقة العمدية في اختيارها، أما لجمع البيانات الخاصة بالدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام كل من مقياس صورة الجسم، واستمارة البيانات تتعلق بالقياسات الأنثروبومترية (الطول\_الوزن) عند عينة الدراسة، أما في ما يخص الأساليب الإحصائية فقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS)، وخلصت الدراسة الى وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور حسب متغير الطول (طويل\_ قصير القامة) وذلك لصالح طوال القامة، وكذلك وجود فروق بين المراهقين الذكور حسب متغير كتلة الجسم (المراهقين ذو الجسم الرياضي والجسم الغير الرياضي) وكان ذلك لصالح الفئة الأولى، بينما تم التوصل الى عدم وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور حسب متغير الوزن (المراهقين ذو الجسم النحيف وذو الجسم البدني).

**الكلمات المفتاحية:** القياسات الأنثروبومترية؛ صورة الجسم؛ المراهقة؛ التربية البدنية والرياضية

\* المؤلف المرسل: علي زروقي سيد احمد ، الإيميل: [Ahmzsidou33@gmail.com](mailto:Ahmzsidou33@gmail.com)

## Abstract

This study aims at finding the effects of some anthropometry measurements “weight and height” on the body image which is considered as a fundamental variable in the psychological health and the self-realization for the male teenagers. Based on the nature of study we followed the descriptive approach besides of a deliberately - chosen sample of 120 male teenagers practicing sport in some high schools in the west of Algiers. In the process of data-collecting and attending the objectives we used the body image and an application form of the anthropometry measurements “weight and height” in the sample of the study. While we used for the statistical methods the statistical package for the social sciences (SPSS).the study has shown the existence of some differences in the body image among the male teenagers according to the “weight and height” variables for the tallest. As well as differences based on the body mass (teenager with athletic bodies and others without) for the first category, while it has been reached the absence of any differences between teenagers based on the weight variable (those with fat and lean bodies).

**Key words: The anthropometry measurements, The body image, Teenager , Physical education and sport.**

## مقدمة وإشكالية:

يمر الإنسان بمجموعة من المراحل عبر مسار حياته، والتي تختلف عن بعضها البعض في الكثير من الخصائص وعلى رأسها الجسمية التي تواكب بالخصوص مرحلة المراهقة، حيث أن هذا الأخير يمر بمجموعة من التغيرات، الجسمية، العقلية، النفسية والاجتماعية السريعة، لذلك فإن علماء النفس يسمون هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها من القائمين على أمر الأبناء، خاصة فيما يتعلق بالقياسات الجسمية والمظهر العام، التي تشغل اهتمام المراهقين الذكور في المرحلة العمرية (15\_18) التي تواكب المرحلة الثانوية، حيث يؤكد المختصين في مجال علم النفس النمو أن هذه التغيرات تتدخل فيها مجموعة من العوامل منها الوراثية، المعيشية والبيئية... حيث ترتبط مرحلة المراهقة الوسطى بمرحلة البلوغ وما ينجم عنها من تغيرات نتيجة النشاطات الهرمونية التي تتوافق مع التغيرات الجسمية والفسولوجية في ذروتها، وهذه التغيرات تشمل حجم الجسم ونسب أعضاء الجسم ونمو الخصائص الجنسية الأولية والثانوية، إلا أن هذه التغيرات تحدث بنسب مختلفة وغير متناسقة حيث يلاحظ أن الأطراف تنمو أسرع من الجذع وهذا يشعر المراهق بالإحراج والخجل حيث أن طول الجسم وتناسقه وملامحه الجميلة لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه وتزيد من إستجابات القبول والرضا وتدفع الفرد إلى التجاوب مع قدراته وحل مشكلاته بشكل مثمر (الظاهر، 2004: 147). ومن الملاحظ كذلك ما هو منتشر كثيرا بين أفراد هذه الفئة بالذات

ظاهرة زيادة الوزن المفرطة (السمنة) التي يرجعها المختصين الى مجموعة من العوامل منها الوراثية، نوعية الأغذية المتناولة، نقص الحركة وممارسة الرياضة .... وبمقابل ذلك نجد كذلك النحافة المفرطة التي تعتبر كذلك ظاهرة عصرية سببها مجموعة من العوامل منها الوراثية، الأمراض النفسية "كالإكتئاب" وفقدان الشهية العصبي.... فكل من السمنة والنحافة يدخل المراهق في نوع من التشتت والتفكير المستمر الذي يأتي نتيجة تعليقات المجتمع والمقارنات التي يقوم بها مع أجسام الآخرين المحيطين به حيث أنه يَأثر ويتأثر بهم، وهذا ما يشكل خطراً على صحته النفسية وصورته الجسمية بالخصوص لأن الأمر يتعلق بالجاذبية خصوصاً في عصر وسائل التواصل الاجتماعي (SOCIAL MEDIA). وهذا ما يؤكد كل من Brennan and Kevany, (1985) في دراسة لهما لعلاقة القياسات الأنثروبومترية (الوزن والطول) بصورة الجسم، حيث توصلوا الى أن البنات اللواتي يعانون من زيادة في الوزن صورتهم الجسمية مضطربة وكان هذا سائداً بين المراهقات الأكبر سنناً في العينة، كما تم التوصل كذلك الى أن نسبة 51% من العينة المدروسة يعتبرن أنفسهن بدينات وثقيلات جداً. لذلك أصبح المراهقون يولون أهمية مفرطة لصورتهم الجسمية ومظهرهم، لأنها موجودة في كل زمان ومكان بحياتهم. وذلك لما تتميز به فترة المراهقة من تطور سريع في النمو العضوي والجسمي، الذي يخلق لدى هذه الشريحة زيادة الانتباه والتركيز على أجسامهم ومظهرهم الجسدي، وهذا ما يسبب لهم المخاوف في العديد من جوانب الحياة، وهذا ما يشرح أن مشاكل صورة الجسم هي أهم المشكلات التي تؤثر على الشباب في مجتمع اليوم، لذا فإن المراهقة هي مرحلة مركزية لبدء دراسة تطوير صورة الجسم واستهداف الوقاية من مشاكلها لدى الذكور والإناث. (Lina A and al,2016:3).

لكن النظرة التقويمية للجسد لا تكون ثابتة في مرحلة المراهقة كما أنها تتأثر الى درجة كبيرة بنظرة الآخرين إليه حيث تؤثر الانتقادات التي توجه إلى المراهق من قبل والديه أو من قبل جماعة الأقران بدرجة كبيرة في الفكرة التي يكونها عن جسده إضافة إلى الدور الذي تؤديه وسائل الإعلام بواسطة التركيز على أجسام العارضات والرياضيين، فمقارنة المراهق جسده بالنماذج التي تعرض له تؤدي إلى رسم صورة سلبية لجسده (Winzeler, 2005). وتقبل التغيرات الجسمية الرهيبة التي تواكب هذه المرحلة وحسن التعامل معها أصبح يورق الكثير من المراهقين ويهدد صحتهم النفسية وهويتهم الشخصية، حيث أن صعوبة إدراك المراهق لذاته وتقبل صورة جسمه الواقعية يؤدي الى خلق الكثير من المشاكل النفسية من أهمها تشوه صورة الجسم الذي بدوره يؤدي إلى إنخفاض

في مستوى تقدير الذات وإضطراب في الشخصية. ومن الاستنتاجات التي توصل اليها المراهقين الذكور حول مظهرهم الجسمي ودرجة الجاذبية التي يتمتعون بها سواء بين أقرانهم أو الراشدين والبيئة التي يعيشون فيها تؤدي دورا كبيرا في أنماط التفاعل والتواصل المختلفة سواء في البيت أو المدرسة أو أي مكان آخر ويمكن أن تؤثر بقوة في تحقيقهم لذواتهم. (أبوجادوا، 2007: 415-416)

هذا ما جعل ممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه الوسيلة المناسبة لتحقيق الجسم الرياضي والمثالي عند هذه الفئة، وذلك لما لها من دور إيجابي في بناء جسم رياضي متناسق وخالي من الدهون والعاهات، ما يحقق لهم الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي وهذا ما يؤكد (سي العربي شارف، 2017) بعد تطبيقه لبرنامج تدريبي مقترح الذي كان له الدور الإيجابي والفعال على بعض القياسات الجسمية والأنتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن مما يساعد في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

من خلال ما تم طرحه سابقاً نطرح التساؤل التالي:

\_ هل للقياسات الأنتروبومترية (الطول \_الوزن) أثر على صورة الجسم عند المراهقين الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟

### 1\_1\_ الأسئلة الفرعية:

1\_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الطول (الطويل \_ القصير)؟

2\_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الوزن (البدن \_ النحيف)؟

3\_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم رياضي والذين لا يتمتعون بجسم رياضي؟

### 2\_ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للقياسات الأنتروبومترية (الطول \_الوزن) أثر على صورة الجسم عند المراهقين الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية المرحلة الثانوية.

### الفرضية الجزئية:

1\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الطول (طويل \_ قصير القامة).

2\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الوزن (بدين \_ نحيف الجسم).

3\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند مستوى 0.05 بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم رياضي والذين لا يتمتعون بجسم رياضي في صورة الجسم.

### 3\_ أهداف الدراسة:

\_ معرفة الفروق بين المراهقين الذكور في صورة الجسم تبعا لمتغير الطول (طويل القامة \_ قصير القامة) وكذلك التعرف على الأثر الذي يمكن أن تتركه صفة الطول في نفسية المراهق ومعرفة الصفة المرغوب فيها.

\_ معرفة الفروق بين المراهقين الذكور في صورة الجسم تبعا لمتغير الوزن (بدين \_ نحيف) وكذلك التعرف على الأثر الذي يمكن أن يسببه الوزن في نفسية المراهق ومعرفة النمط المرغوب فيه.

\_ التعرف على الفروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم رياضي مثالي والذين لا يتمتعون بجسم رياضي.

### 4\_ أهمية الدراسة:

1\_ تناولت الدراسة الحالية موضوعاً مهماً في الصحة النفسية يتعلق الأمر بمتغير صورة الجسم، فهي مكون هام وأساسي في شخصية الفرد، وحينما تكون موجبة وصحيحة يكون السواء "الرضا"، وعندما تكون سالبة أو محرفة يكون اللاسواء "عدم الرضا".

2\_ التعرف على الطريقة التي ينظر بها المراهق الى نفسه من خلال مختلف خصائصه " طوله ووزنه" والسعي الى تحقيق الصورة المثالية وهذا ما يتيح لنا المجال لوضع برنامج ارشادي نفسي يساعد هذه الفئة على تجاوز هذه المرحلة الصعبة من حياة النشء.

3\_ الوصول الى تفسيرات يمكن من خلالها التنبأ بأهم الأثار التي يمكن أن تتركها الاختلالات في القياسات الأنثروبومترية على صورة الجسم.

### 5\_ مصطلحات الدراسة:

مفهوم القياسات الأنثروبومترية: كلمة (أنثروبومترية Anothropometry) يعني بها قياس أحد أجزاء جسم الإنسان أو الجسم كله، وهي مشتقة من الكلمتين الإغريقيتين (Anthropo)

ويعني بها الإنسان و (Metry) وهي قياس، وهي فرع من فروع الأنثروبولوجيا (Anthropolog)

التي تبحث في قياس الجسم البشري. (ماهر أحمد العيساوي، 2010: 1)

\_ هي التي تبحث في قياس الجسم البشري ولها أهمية في تقويم نمو الفرد، وهي مؤشر يعبر عن

حالة النمو عند الأفراد للتعرف على الوزن والطول والمحيطات والأعماق. (حسانين، 2000:28)

صورة الجسم: هي الصورة التي يكونها الشخص لجسمه في عقله وقد تكون مطابقة للمظهر

والهيئة الجسمية الحقيقية الواقعية، وقد تختلف. (Latha et al,2006 :78)

\_ وبعبارة أخرى "هي الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو

سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية" (محمد صابر،

2008:6)

## 6\_ الدراسات السابقة والمشابهة:

1\_ دراسة " سي العربي شارف " بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات

الأنثروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن (15- 17 سنة)"

هدفت البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الأنثروبومترية

للمراهقين الزائدي الوزن والذي تتراوح أعمارهم ما بين (15-17 سنة)، وقد افترض الباحث وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات الأنثروبومترية بين عيني البحث لصالح العينة

التجريبية، ونظراً لطبيعة البحث اعتمد الباحث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدماً بذلك

مجموعة من القياسات الأنثروبومترية طبقت على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عيني

البحث المتجانسين والمتكافئتين عينة ضابطة مكون من 10 تلاميذ ذكور وأخرى تجريبية مكونة

من 10 تلاميذ ذكور يدرسون في الثانوي تم اختيارهم بطريقة عمدية باعتبارهم الأكثر وزناً بين

التلاميذ السنة الثانية وذلك بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية، وبعدها قام الباحث بتطبيق البرنامج

التدريبي المقترح والمكون من 12 وحدة تدريبية على العينة التجريبية، وللتحقق من فرضيات

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي

المقترح كان له الدور الإيجابي و الفعال على بعض القياسات الجسمية والأنثروبومترية للمراهق

الزائدي الوزن ويساعد في النقييل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي وعليه يوصي

الباحث بضرورة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني والإهتمام بالقياسات الأنثروبومترية.

## 2\_ دراسة " N. Brennan and J. Kevany "

## Anthropometry and body image in a selected sample of adolescent girls

## "القياسات الأنثروبومترية وصورة الجسم عند عينة من المراهقات البنات"

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية وصورة الجسم عند عينة من المراهقات الفتيات في منطقة "Dublin" حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية إستناداً الى سجل المدرسة الخاص بالتلاميذ، حيث تم ارسال 243 رسالة الى أولياء العينة المختارة لطلب الإذن بمشاركة بناتهم، حيث تكونت العينة من 218 فتاة أعمارهم بين (14\_ 17 سنة)، حيث تم استخدام استمارات ذاتية من الإدارة التي تتعلق بالتلاميذ، وكذلك تسجيل القياسات الأنثروبومترية التالية (الطول، الوزن، سماكة الجلد) وإستخدامها لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمؤشر للسمة، وكذلك مقياس صورة الجسم، وإحصائياً تم الإعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والإجتماعية (SPSS). وفي الأخير تم التوصل الى أن البنات اللواتي يعانون من زيادة في الوزن صورتهم الجسمية مضطربة وكان هذا سائداً بين المراهقات الأكبر سنناً في العينة، كما تم التوصل كذلك الى أن نسبة 51% يعتبرن أنفسهن بدينات وثقيلات جداً، بينما 14.3 تبين من العينة أنها زيادة طفيفة في الوزن، وتشير كذلك النتائج إلى أن المراهقات المصابات بالسمنة لهم عواقب نفسية واجتماعية سلبية وخيمة تؤدي بهم الى عدم الجاذبية الإجتماعية. وفي الأخير يوصي الباحث الى ضرورة توعية المراهقات في تحديد مستويات الوزن المناسبة وتطوير مفاهيم واقعية عن مؤشر كتلة الجسم.

## 3\_دراسة " Kantanista, A And all "

## "Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years"

صورة الجسم، مؤشر كتلة الجسم، النشاط البدني الرياضي لدى المراهقين الذكور والإناث (14\_16 سنة)

هدفت الدراسة الى التحقق من العلاقة بين صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني الرياضي لدى المراهقين الذكور والإناث، حيث شملت الدراسة على 1702 أنثى و1547 ذكر تتراوح أعمارهم بين 14\_16 سنة، وتم الإعتماد على مقياس صورة الجسم ومقياس فحص مستوى النشاط البدني (من المنخفض الى المرتفع) وتم تحديد مؤشر كتلة الجسم للمشاركين بناءً على قياس الطول والوزن، وتم التوصل إلى أن صورة الجسم كانت مؤشراً أقوى لدى الذكور مقارنة بالإناث، وتشير كذلك الى أن صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم مهمان في ممارسة

النشاط البدني لدى المراهقين ويجب أخذها بعين الاعتبار عند إعداد البرامج التي تهدف إلى تحسين النشاط البدني الرياضي.

### 7\_ منهج البحث:

لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يعد من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، كما يهدف الى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر. ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتدوينها فقط، لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول الى تعميمات بشأن الظاهرة وموضوع الدراسة.

### 8\_ مجتمع وعينة البحث: يتضمن مجتمع البحث على عينة البحث أو المفردات التي شملتهم

الدراسة من المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعض ثانويات ولاية الجزائر \_ غرب. ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية. حيث تم إختيار الباحث عينة عشوائية منتظمة من المراهقين الذكور والذي قدر ب 150 مراهق وتم تصنيفهم في الجدول وذلك من خلال عملية تحديد الجسم المثالي والنحيف والبدن الطويل القصير والمثالي مقسمين على النحو التالي:

المراهق المثالي		المراهق النحيف		المراهق البدن		المراهق القصير		المراهق الطويل		
النتيجة	الوزن	الطول	النتيجة	الوزن	النتيجة	الوزن	النتيجة	الطول	النتيجة	الطول
74	73	1.74	55	52	66	72	62	1.55	72	1.75
68	84	1.82	64	58	70	78	77	1.50	67	1.82
67	70	1.72	63	45	73	75	69	1.56	67	1.77
80	75	1.74	73	42	64	80	61	1.52	80	1.72
73	78	1.75	53	53	67	73	62	1.60	73	1.69
74	70	1.68	78	50	70	74	55	1.49	74	1.88
68	77	1.75	53	58	68	68	62	1.60	68	1.75
62	79	1.80	70	62	60	69	55	1.59	62	1.80
78	71	1.70	72	49	76	79	64	1.62	79	1.77
67	73	1.72	69	66	73	67	70	1.58	66	1.72
76	72	1.69	66	55	71	75	57	1.62	55	1.69



69	65	1.65	63	59	71	89	60	1.55	69	1.75
71	80	1.85	69	61	67	71	61	1.65	71	1.85
76	65	1.66	73	60	70	69	59	1.56	60	1.86
64	72	1.71	71	64	67	74	72	1.61	64	1.71
78	70	1.73	69	47	69	77	74	1.63	77	1.73
73	70	1.69	66	52	66	72	66	1.59	72	1.69
67	69	1.70	70	66	63	82	60	1.60	66	1.70
67	74	1.75	73	65	69	75	50	1.55	65	1.75
71	76	1.82	64	66	73	70	69	1.62	70	1.82
73	70	1.67	67	63	71	73	74	1.57	73	1.77
74	69	1.72	70	64	69	74	60	1.68	74	1.72
68	62	1.69	68	58	55	73	61	1.59	68	1.69
67	63	1.66	78	65	65	85	59	1.64	65	1.66
59	59	1.75	65	59	53	79	72	1.65	69	1.75
67	70	1.82	74	66	78	77	74	1.62	76	1.82
76	77	1.77	67	55	66	75	66	1.57	74	1.77
69	69	1.72	72	59	69	69	60	1.62	69	1.72
73	75	1.69	69	53	75	73	50	1.67	73	1.69
62	73	1.66	66	62	68	72	69	1.65	62	1.66

(1) جدول يوضح عينة الدراسة

**8\_1\_1 طريقة تحديد عينة الدراسة:**

لقد اعتمدنا على ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم (BMI) . او ما يعرف بالإنجليزية Body mass index المقياس المتعارف عليه عالمياً في القياسات الجسمية لتميز الوزن الزائد Anthropometric measurment عن السمنة أو البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله. وهو حاصل على إعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. ويحسب مؤشر كتلة الجسم

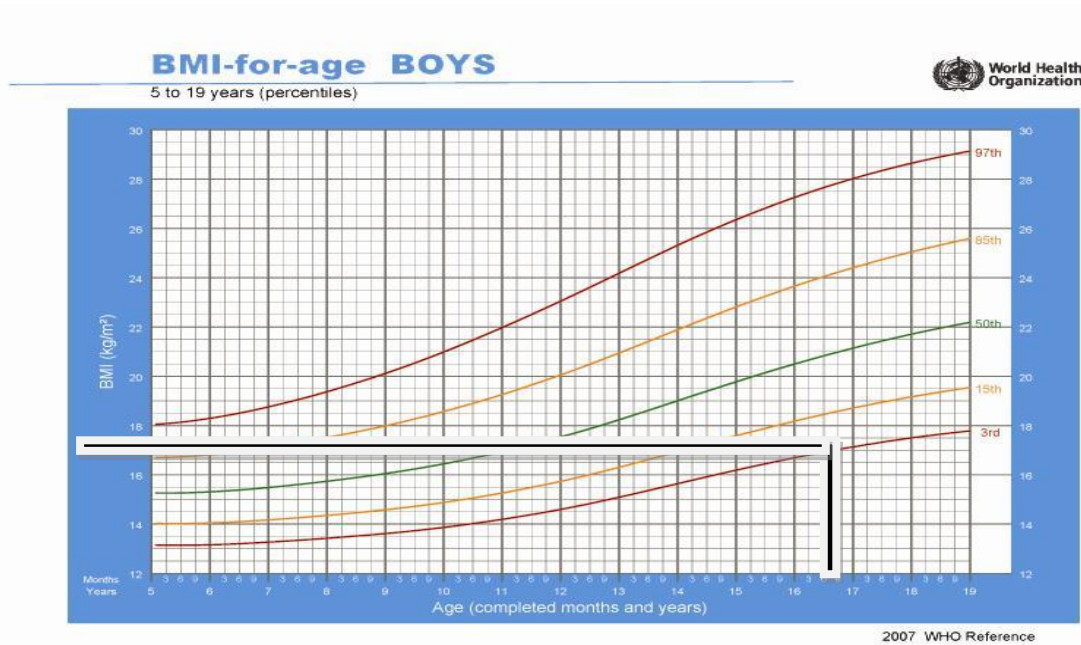
كالتالي: الوزن (كغ)/ مربع الطول (م) = مؤشر كتلة الجسم

التصنيف	BMI
نحافة	اقل من 18.5
وزن طبيعي	18.5 الى 24.5
زيادة وزن	25 الى 29.9
سمنة	اكبر من 30

جدول يوضح تقييم مؤشر كتلة الجسم عند البالغين

### \_ مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال: Body mass index for children

لقد طرح سؤال يقول: هل يمكن تصنيف مؤشر كتلة الجسم الخاص بالبالغين مع الأطفال ؟ أجابت منظمة الصحة العالمية على هذا السؤال بأنه لا يمكن ذلك، لأن البالغين عندما يصلون إلى سن 20 سنة يكون هناك ثبات في الطول بينما هناك تغير في الوزن. أما الأطفال فيكونون في مرحلة نمو وتطور فيكون زيادة في الطول وزيادة في الوزن، فلذلك لا يمكن استخدام النقاط الحدية الخاصة بمؤشر كتلة الجسم الخاص بالبالغين على الأطفال.



شكل (01): صورة توضح منحنى مؤشر كتلة الجسم للذكور لمنظمة الصحة العالمية

(أسماء ابو بكر، 2017)

\_ مثال توضيحي لكيفية العمل على المنحنى:

\_ تلميذ عمره 17 سنة ووزنه = 60 كغ وطوله = 1.72 م/سم

\_ نحسب مؤشر كتلة الجسم. وتصنيف هذا التلميذ بالتحديد على المنحنى.

نطبق المعادلة:  $\frac{\text{الوزن}}{(\text{الطول} + \text{الطول})}$

\_ أولا: نضرب الطول في الطول  $1.72 + 1.72 = 3.44$

\_ ثانيا: نقسم الوزن على 3.44 لتصبح  $3.44 / 60 = 17.44$

\_ إذن مؤشر كتلة الجسم = 17.44

خلال رسم النقطة على المنحني نلاحظ أن مؤشر كتلة الجسم يقع فوق المنحنى الخاص بالنحافة فمنه نقول أن التلميذ نحيف.

**9\_ أدوات الدراسة:**

**9\_1\_ وصف المقياس:**

**مقياس صورة الجسم:** صممه الباحثة " سامية محمد صابر محمد عبد النبي " وذلك بالرجوع إلى

الإطار النظري وبعض المقاييس السابقة، حيث يتكون من (27) عبارة و يقع في بعدين.

البعد الأول: إدراك الفرد لجسمه و الذي يكون موجبا او سالبا و يشمل على 19 عبارة .

البعد الثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين ويشمل بدوره على 8 عبارة .

\_ العبارات السالبة : (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).

\_ العبارات الموجبة : (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21،

23، 26).

**9\_2\_ المعاملات العلمية لأداة البحث :**

**أ\_ مقياس صورة الجسم:**

\_ **معامل الثبات:** لقد تم حساب معامل الثبات للمقياس بالإعتماد على معامل " الفا كرومباخ " و

ذلك التي كانت نتائجها تدل على أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات عالية قدرت ب 0.81 وهذا ما

يجعلنا نعتمد عليها في هذه الدراسة.

\_ **معامل الصدق:** لقد تم حساب معامل الصدق انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات

للمقياس وفق المعادلة التالية :  $\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$

معامل الصدق  $0.90 = \sqrt{0.81}$  ومنه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وهو كفيل

بأن نعتمد عليه في هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية: تم معالجة البيانات الخاصة بالبحث إحصائياً عن طريق برنامج "SPSS" وذلك لقدرته الكبيرة على تحليل المعطيات وحل المعادلات الإحصائية بدقة كبيرة كما أنه يوفر علينا الوقت الكثير. وقد استخدمنا لتحقيق أهداف البحث القيام بالخطوات الإحصائية التالية :

1\_ اختبار (ت) T. Test.

2\_ المتوسط الحسابي.

3\_ الإنحراف المعياري .

4\_ معامل " الفا كرومباخ" لحساب ثبات الأداة.

10\_ تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: هل هناك فروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الطول (الطول \_ القصير)؟.

جدول رقم (1): يمثل قيمة دلالة الفروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الطول ( الطول \_ القصير).

المتغيرات	الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
المراهقين طوال القامة		69.33	5.68	0.001	58	0.05	دال
المراهقين قصار القامة		63.66	7.11				

دال عندما تكون قيمة " P " اقل او تساوي 0.05.

\_ من خلال الجدول رقم (1) والذي يبين الفروق من خلال متغير الطول (طويل \_ قصير ) في صورة الجسم واطهرت النتائج المتحصل عليها من خلال هذا الجدول ما يلي :  
وجدنا من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي للذكور طوال القامة قدر ب 69.33 وبنحراف معياري 5.68، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور قصار القامة 63.66 وبنحراف معياري 7.11 عند درجة الحرية 58، وقيمة " t " بلغت ( 0.001) ومنه نستنتج ان قيمة " t " هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 لصورة الجسم، ومن هنا فإننا نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري.

لقد نصت نتائج هذه الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الطول وهذا بالنسبة الى النتيجة المبينة في

الجدول اما اذا رجعنا الى قيمة الوسيط لمقياس صورة الجسم التي حددت ب  $\tau = 67$  اي اذا كانت الدرجات اعلى من 67 فنقول انها تشير الى صورة الجسم الموجبة و اذا كانت اقل من قيمة الوسيط  $\tau = 67$  فنقول ان صورة الجسم سلبية، ومن خلال الرجوع الى نتائج الجدول يتوضح لنا ان قيمة متوسط درجات المراهقين طوال القامة هي 69.33 وعند المراهقين قصار القامة تمثلت في 63.33 اي انها سلبية مقارنة بقيمة الوسيط، ومن هنا نقول ان المراهقين طوال القامة يتمتعون بصورة جسم ايجابية مقارنة بقصار القامة التي دلت نتائجها مقارنة بقيمة الوسيط ( $\tau = 67$ ) على ان صورة الجسم لديهم سلبية وهذا راجع الى تأثير التصنيفات الاجتماعية وما هو متداول بين المراهقين عن طبيعة الجسم المرغوب فيه عند الذكور، فكلما كان المراهق طويلا كان يشعر بالرضا و التقدير من طرف الآخرين والذي ينعكس عليه بالإيجاب ويعزز ثقته بنفسه وتوافقه النفسي الاجتماعي واذا كان قصيراً ولم يتلقى التوجيه و المتابعة الجيدة فإنه سوف يؤثر سلباً على شخصيته ويفقده تقديره في ذاته .

تعتبر المرحلة التي يمر بها المراهقين الذكور في المرحلة الثانوية من اصعب المراحل في حياته لأن هذه المرحلة تواكب استمرارية احد اهم التغيرات الطبيعية التي تحدث لجسمه الا وهي النمو سواء كان جسمياً او في تجهزته التناسلية وذلك كله ما يعرف بالنشاط الهرموني، ففي فترة قصيرة يفاجئ بظهور علامات غريبة ودخيلة عليه كعرض في الأكتاف وزيادة سريعة في الطول، تغيرات في نبرات الصوت، ظهور الشعر في مناطق مختلفة من جسمه، هذا من جهة ومن جهة اخرى هناك من يحدث له اختلال في النشاط الهرموني نتيجة عوامل مختلفة وهذا ما يسبب له بطئ في الكثير من التغيرات اللازمة والضرورية، حيث اكدت دراسات في علم النفس أن من أهم الأمور التي تشغل بال الكثير من الشباب في هذه المرحلة هو عامل الطول الذي يختلف من فرد الى فرد باختلاف العوامل الوراثية

والظروف البيئية التي تحيط بالنشء والعوامل الاجتماعية والصحية وأن 70% من التعليقات التي يتلقاها عن جسمه تتمثل في الطول، وكذلك التحدث مع الأصدقاء حول هذا العامل الأساسي في تحديد شخصية المراهق ، كما ان المراهقين في هذه المرحلة يتجهون نحو تكوين صداقات جديدة ومتنوعة وذلك وفق تصنيفات اجتماعية يفرضها المجتمع الذي يعيش فيه المراهق كالأُسرة والأصدقاء والمعلومات التي تسوق الى ذهنه عن طريق وسائل الإعلام والتي تتعلق بالجسم المثالي والأنسب.

**الفرضية الثانية:** هل هناك فروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الوزن (البدن \_ النحيف)؟.

**جدول رقم (1):** يمثل قيمة دلالة الفروق في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الوزن ( البدن \_ النحيف).

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "t"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية المتغيرات
غير	0.05	58	0.79	5.42	68.06	المراهق البدن
دال				6.12	67.66	المراهق النحيف

**دال** عندما تكون قيمة "t" أقل أو تساوي **0.05**.

\_ من خلال الجدول رقم (1) والذي يبين الفروق من خلال متغير الوزن (بدن \_ نحيف) في صورة الجسم وظهرت النتائج المتحصل عليها من خلال هذا الجدول ما يلي :

لقد توصلنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول ان المتوسط الحسابي للذكور البدنيين قدر ب 68.06 وانحراف معياري 5.42، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور النحيفين 67.66 وانحراف معياري 6.12 عند درجة الحرية 58، وقيمة " t " بلغت (0.79) ومنه نستنتج ان قيمة " t " هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، ومن هنا فإننا نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري .

لقد أظهرت نتائج هذه الفرضية على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الوزن ( بدن \_ نحيف) حيث نرى ان النتائج الموضحة في الجدول تبين ان قيمة الوسيط لكلى العينتين متقاربتين فعند المراهقين البدنيين نجده تقدر ب 68.06 وعند النحيفين تقدر ب 67.66 وهي متقاربة جدا ذلك ما يعني ان الزيادة والنقص المفرط في الوزن يؤثر سلباً على نفسية المراهق فالبدنة والنحافة كلاهما غير مطلوبين عند المراهقين الذكور.

يتوجه اغلب اطباء الصحة النفسية وعلم التغذية والطب عامة الى محاولة اجاد تفسيرات وحلول لظاهرة العصر والتي أصبحت تنتشر بشكل كبير في العالم عامة ومجتمعنا خاصة الا وهي الزيادة في الوزن (البدانة) وذلك لعدة عوامل منها العوامل الوراثية، اجتماعية، بيئية، غذائية والتي

تؤدي الى مضاعفات من بينها مشاكل في التنفس والنوم والربو والإكتئاب ولتجنب ذلك يجب اتباع تغذية صحية سليمة، ويجب الاهتمام بالرضاعة والتقليل من الدهون، حيث ان عدم الامام اولياء الأمور والمدرسين في المؤسسات التعليمية بنوعية الغذاء المناسبة للمراحل العمرية المختلفة وكذلك الإفراط في تناول الوجبات السريعة والمشروبات، وكذلك الأكل امام التلفاز وقضاء ساعات طويلة في العاب الفيديو ما يجعلهم جالسين في مكانهم دون حركة مع اهمالهم التام لممارسة الرياضة التي من شأنها أن تسقطهم في فخ الوزن الزائد نتيجة عدم حرق الدهون والسعرات الزائدة، وبمقابل ذلك نجد مشكل اخر يعاني منه المراهقين الا وهو نقص الوزن أو ما يسمى ب النحافة التي تعتبر انخفاض في وزن الجسم بدرجة كبيرة عن الحد الصحي حسب الطول والسن، ويطلق مصطلح النحافة المفرطة على من يقل مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 18، ورغم ان مشكلة السمنة المفرطة أكثر شهرة وانتشاراً إلا أن النحافة المفرطة تعتبر مؤشر خطير ينبغي الانتباه له وعلاجه لما يشكله من خطر على الصحة النفسية وحياة الشخص، حيث النحافة المفرطة تؤدي إلى الإصابة بالكثير من الأمراض ومنها ضعف المناعة و هشاشة العظام والضعف العام فضلا عن المشكلات النفسية و الإجتماعية المتعلقة بالمظهر العام للجسم الذي يؤثر على صورة الجسم التي تعتبر موضوعنا في هذه الدراسة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جعفر العرجان، 2015) الذي توصل الى وجود علاقة سلبية بين البدانة والتحصيل الدراسي عند المراهقين في المرحلة الثانوية. وتتفق كذلك مع دراسة ( N. Brennan and J :1985 Kevany) الذي توصل الى أن البنات اللواتي يعانون من زيادة في الوزن صورتهم الجسمية مضطربة وكان هذا سائداً بين المراهقات الأكبر سنناً في العينة، كما تم التوصل كذلك الى أن نسبة 51% يعتبرن أنفسهن بدينات وثقيلات جداً، بينما 14.3 تبين من العينة أنها زيادة طفيفة في الوزن، وتشير كذلك النتائج إلى أن المراهقات المصابات بالسمنة لهم عواقب نفسية واجتماعية سلبية وخيمة تؤدي بهم الى عدم الجاذبية الإجتماعية .

**سؤال الفرضية الثالثة:** هل هناك فروق بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم مثالي والذين لا يتمتعون بجسم مثالي في صورة الجسم؟

**الفرضية الثالثة:** هناك فروق بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم مثالي والذين لا يتمتعون بجسم مثالي في صورة الجسم.

**جدول رقم (1):** يمثل درجة الفروق بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم مثالي و الذين لا

يتمتعون بجسم مثالي في صورة الجسم.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "t"	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية المتغيرات
دال	0.05	88	0.001	5.21	70.67	المراهقين المثاليين
				6.88	65.67	المراهق الغير المثاليين

دال عندما تكون قيمة "ت" اقل او تساوي 0.05.

\_ من خلال الجدول رقم (3) والذي يبين الفروق بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم

مثالي و الذين لا يتمتعون بجسم مثالي في صورة الجسم تبين لنا التالي:

لقد توصلنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول ان المتوسط الحسابي للذكور ذو الجسم

المثالي قدر بـ 70.67 وبتباين معياري 5.21، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور ذو الجسم

الغير مثالي 65.67 وبتباين معياري 6.88 عند درجة الحرية 88، وقيمة "t" بلغت

(0.001) ومنه نستنتج ان قيمة "t" هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، ومن هنا فإننا نقبل

الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري .

توضح لنا نتائج الدراسة أنه هناك فروق دالة إحصائياً بين المراهقين ذو الجسم المثالي

والمراهقين ذو الجسم الغير المثالي لصالح المراهقين ذو الجسم المثالي وذلك بالرجوع الى مؤشر

كتلة الجسم الذي يعتبر من اهم الطرق الحديثة التي اصبح يعتمد عليها لتفقد الصحة الجسدية

وتفسير الأمراض النفسية التي اصبح يتعرض لها افراد المجتمع والمراهقين بالخصوص، فكما

اقترب المراهق من الجسم المثالي الطبيعي كان صورة الجسم عنده حسنة وهذا ما يحقق له تقبل

الذات فهذا ما ينعكس على تقديره لذاته الذي يعتبر القيمة التي يعطيها المراهق لنفسه فمن هذا

المنطلق يستطيع تحديد شخصيته و العيش بسلام مع أفراد مجتمعة، أما اذا كان هناك زيادة في

مؤشر كتلة الجسم الذي يكون بسبب زيادة تناول السرعات الحرارية وتناول الأطعمة الضارة

كالكربوهيدرات والمواد الدهنية والوجبات السريعة التي تسبب اخلال بين الطول والوزن المناسب الذي

يؤدي الى السمنة التي تعتبر من أكثر أسباب الوفاة على مستوى العالم، لأنها تسبب الكثير من

الأمراض منها الأمراض النفسية كتشوه صورة الجسم، الاكتئاب، التوحد والعديد من الانعكاسات



الغير مرغوب فيها في وقود مجتمعا (المراهقين)، أما اذا تحدثنا عن انخفاض مؤشر كتلة الجسم الذي تعتبر النحافة عنوانه وذلك نتيجة عادات خاطئة في تناول الطعام أو اسباب وراثية أو فقر الدم أو فرط الغدة الدرقية أو بعض الأمراض النفسية فذلك قد يعرض الى الإصابة بالعديد من الأمراض والمشاكل الصحية منها الضعف العام في الجسم كله، هشاشة العظام وكثرة الإصابة بالكسور، وفي الأخير نقول انه يجب الانتباه جيداً لمؤشر كتلة الجسم عند ابنائنا والمراهقين وحسابه بشكل صحيح حتى نضمن لهم صحة افضل ، ونبدهم قدر الإمكان عن اي مشاكل صحية قد تصيبهم، لأن ذلك يؤثر على كل شيء في حياته. وتتفق هذه الدراسة مع ما توصل اليه ( Pantelis Theo Nikolaidis,Dionisis Zisimato:2014) ان مؤشر كتلة الجسم له علاقة مباشرة مع رياضة الجري، وانه كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم انخفض الأداء في رياضة الجري ورياضة سحب وامتداد الأطراف العليا للجسم، وان الوزن الطبيعي يصاحبه اداء افضل في هذه الاختبارات بالمقارنة مع زيادة الوزن وكذلك دراسة (جعفر العرجان، 2015) الذي توصل الى ان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومؤشر كتلة الجسم له علاقة بالرغبة الدراسية و تأثير على التحصيل الدراسي لديهم. وتتفق كذلك مع ما توصل اليه (Kantanista, A And :1985) all ) أن صورة الجسم كانت مؤشراً أقوى لدى الذكور مقارنة بالإناث، و أن صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم مهمان في ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين ويجب أخذها بعين الإعتبار عند إعداد البرامج التي تهدف إلى تحسين النشاط البدني الرياضي.

## 11\_ الاستنتاجات والتوصيات :

### 11\_1\_ الاستنتاجات:

1\_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الطول ( الطويل \_ القصير)، وكان ذلك لصالح المراهقين طوال القامة حيث كانت صورة الجسم عندهم ايجابية مقارنة بقصار القامة معنى ذلك أن الطول له تأثير كبير على صورة الجسم عند المراهقين الذكور .

2\_ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في صورة الجسم بين المراهقين الذكور تعزى لمتغير الوزن ( بدين \_ نحيف)، ونستنتج من خلال ذلك ان كلا من البدانة والنحافة خاصيتان غير مرغوب فيهما عند المراهقين الذكور ويؤثران سلباً على صورتهم الجسمية.

3\_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين الذكور الذين يتمتعون بجسم مثالي و الذين لا يتمتعون بجسم مثالي في صورة الجسم، وكان ذلك لصالح الذكور الذين يتمتعون بجسم مثالي وذلك راجع الى تناسب وزنهم مع طولهم على العكس من ذلك نجد أن المراهقين الذين لا يتمتعون بجسم مثالي صورة الجسم عندهم سلبية ومشوشة وهذا ما يشكل خطراً على صحتهم الجسمية والنفسية بسبب اختلال في مؤشر كتلة الجسم.

## 11\_2\_ التوصيات :

\_ العمل على ايجاد استراتيجيات وطنية لمواجهة انتشار البدانة بين طلاب المدارس من خلال شقيها الرياضي والغذائي.

\_ توعية المراهقين الذين تظهر عندهم اختلالات في النمو (الزيادة السريعة في النمو او بطئ في النمو) أن ذلك تتدخل فيه عوامل عديدة وراثية، هرمونية وان طول القامة ما هو الا عامل ثانوي فقط والأساس في الجوهر والشخصية.

\_ القيام بدورات تحسيسية وتوعوية في البرامج التلفزيونية والمؤسسات التعليمية لتوعية الآباء والمربين بخطورة البدانة والنحافة المفرطة على الصحة النفسية والجسدية عند المراهق.

\_ إستشارة الدافعية الداخلية والخارجية عند المراهقين نحو ممارسة الرياضة من خلال إظهار أهميتها ودورها في الحفاظ على صحة الإنسان.

\_ نشر ثقافة حساب مؤشر كتلة الجسم الصحيحة وتعليمها للمراهقين لكي نبعدهم قدر الإمكان عن أي مشاكل صحية قد تصيبهم، لأن ذلك يؤثر على مستقبلهم وكل شيء في حياتهم .  
\_ ضرورة زيادة مستوى النشاط الرياضي الموجه وتفعيله لتنمية الصحة لدى طلبة المدارس.

## 12\_ خاتمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة في حياة الفرد، حيث تتضح فيها معالم الشخصية وتبنى الهوية الذاتية عند هذا الأخير، هذا ما زاد الإهتمام الكبير بهذه المرحلة الحساسة التي تتعلق بشريحة تعتبر وقود المجتمع، ويرجع ذلك الى الصورة النمطية التي تغيرت في الوقت الراهن مقارنة بالماضي في أواسط هذه الفئة بالذات، حيث كان في وقت مضى الجسم البدين سواء كان عند "طويل أو قصير القامة " يرمز الى الصحة والجمال، حيث كان أكثر تقبلاً من طرف الأسرة والأصدقاء والمجتمع عامة من النحيف، وذلك راجع الى الثقافة المتعارف عليها في ذلك الوقت، لكن مع تقدم العلم اصبحت البدانة تعبر على القبح واهمال الجسد ما يؤدي الى

العرضة للكثير من الأمراض الخطيرة نتيجة زيادة الوزن، هذا ما جعل الصورة القديمة تنتقد وتلقى علمياً، ما حلّى في مكانها الجسم الرياضي الرشيق، العضلي والمثالي الخالي من الدهون، كما انتشرت ثقافة ممارسة الرياضة في اواسط المراهقين والشباب بمختلف انواعها، حيث ان هذه الأخيرة اصبحت وسيلة يلجئ اليها لتحقيق شعار " العقل السليم في الجسم السليم "، فمن خلال نتائج هذه الدراسة تبين لنا أن طول القامة هي الصفة التي تنصدر رغبات المراهقين الذكور، حيث أن صورة الجسم عند هذه الفئة مرتفعة مقارنة بقصار القامة، لكن ما يغيب عن اذهان المراهقين الشباب هو أن الطول لا يمكن التحكم فيه وما هو الى نتيجة لعوامل وراثية وبيئية وغذائية .... ولا ينبغي التركيز عليه أكثر من اللزوم. أما فيما يتعلق بالنتيجة الثانية التي دلت على أن كل من النحافة والبدانة صفتين غير مرغوب فيهما عند المراهقين وهذا ما أثر على صورة الجسم عندهم، أما فيما يتعلق بالفروق بين المراهقين ذوو الجسم الرياضي وغير الرياضي في صورة الجسم فكانت النتائج تشير الى أن العينة الأولى تتمتع بصورة جسم صحيحة ونظرة ايجابية للذات وهذا ما ينعكس على صحتهم النفسية وتقديرهم لذواتهم.

### 13\_ المصادر والمراجع :

- 1\_ الظاهر ، قحطان أحمد (2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- 2\_ أبو جادو، صالح(2007): علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة، ط2، دار المسيرة، عمان.
- 3\_ جعفر العرجان (2015)، " علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية في الأردن " مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد 21، العدد 4، الأردن.
- 4\_ محمد صابر، سامية عبد النبي، محمد (2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية - كلية التربية - جامعة المنوفية، العدد 1.
- 5\_ سي العربي شارف (2017): " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الأنتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن (15\_ 17 سنة) " مجلة المعيار في الأدب والعلوم الإنسانية والاجتماعية والثقافية، المجلد 8، العدد 1، ص 264\_274.
- 6\_ حسانين، محمد صبحي(2000): القياس والتقييم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7\_ ماهر احمد العيساوي (2010): القياسات الجسمية (الأنتروبومترية)،

8\_ أسماء ابو بكر (2017): مؤشر كتلة الجسم كيف يتم قياسه ودلالة نسبته على الجسم و اثاره على

الجسم <https://www.magltk.com/body-mass-index/>

9\_ A. UNSW. Press book (supported by the Australia sports commission) (2004) : **ANTHROPOMRTRICA – A text book of body measurment for sports and health courses**, p2044.

10\_ Winzeler, Abby(2005) : **A Healthy Body Image**.College of health and human services, UNH center on Adolescence. [www.shhs.unh.edu](http://www.shhs.unh.edu)

11\_ **Latha KS, Supriya Hegde, Bhat, SM, Sharma, PSVN, Pooja Rai and MBBS, DPM. (2006):** Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College, J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment, Health, 2 (3): 78 – 84

12\_ Pantelis Theo Nikolaidis,Dionisis Zisimatos (2014) \_ **Relationship of body mass index with 1,600 m running, 50 m swimming, and pull-ups performance in army cadets**. Laboratory of Human Performance and Rehabilitation, Department of Physical and Cultural Education, Hellenic Army Academy, Greece P144\_ 150.

13\_ Kantanista, A., Osínski, W., Borowiec, J., Tomczak, M., & Król-Zielińska, M. (2015). **Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years**. Body image, 15, 40-43.

14\_ Brennan, N., & Kevany, J. (1985). **Anthropometry and body image in a selected sample of adolescent girls**. Irish Journal of Medical Science, 154(6), 220-227.