

دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد

لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي

Le rôle de l'éducation physique dans le maintien de l'image du corps d'écolières adolescentes dans la phase secondaire

عبروس حكيمة . طالبة باحثة دكتوراه جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف
د . يحيواوي محمد جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق صورة إيجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في حصة التربية البدنية ، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة ، تم اختيارها بطريقة عشوائية ، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وقد قمنا باستخدام مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور «نافع سفيان» يتضمن ثلاثة أبعاد وهي المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة ، تمثلت عباراته في 25 صفة ونقيضها ، وهي مصوغة على طريقة ليكرت ، ذات التدرج الثلاثي ، وقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون ، معامل الفاكرونباخ ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ت ستودنت ، وتمثلت نتائج البحث في :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الاداء الحركي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية، الجسد، صورة الجسد، التلميذات المراهقات.

L'étude qui nous conduit à connaitre différences statistiquement significatives dans la réalisation d'une image positive du corps entre les étudiantes pratiquent différences et d'autres pratiques de la part des différences d'éducation physique, est faite sur un échantillon de 30 élèves (fille) choisis d'une manière aléatoire. Cette étude est faite en utilisant la méthodologie descriptive, Nous avons l'image du corps en utilisant une échelle de préparation, le Dr Nefae Sofian, Il comprend trois dimensions , apparence extérieures, les performances du moteur, de la santé, Il représentait 25 phrases dans une recette et son contraire, Il est attentif à la façon de Likert , A trois échelles, Pendant cette étude, on a sollicité la méthode statique. le coefficient alpha de Cronbach, Pearson coefficient de corrélation, T-teste. On a obtenu les résultats suivants :

1- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les

pratiques des élèves et d'autres pratiques d'éducation physique en apparence extérieure.

2- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les pratiques des élèves et d'autres pratiques de l'éducation physique dans performances du moteur.

3- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les pratiques des élèves et d'autres pratiques de l'éducation physique dans la santé.

Les mots clés : *éducation physique – le corps – l'image du corps – adolescents.*

Summery

The role of physical education in maintaining the body image of teenage schoolgirls in the secondary phase

The study aims to find out if there were statistically significant differences in the achievement of a positive image of the body between Schoolgirls practices and other practices in the share of physical education , and consisted of the study sample in 60 schoolgirl, have been selected at random, we have been relying on the descriptive approach, and we have using body image prepared by Dr Nefae Sofian a measure that includes three dimensions namely Exterior, motor performance, health, represented his words in 25 prescription and its opposite, which is formulated on the way to Likert, with the staging trio, has been relying on statistical of Pearson correlation coefficient methods , Alvakronbach coefficient, the arithmetic mean, standard deviation, Student t, and represented in the search results:

1. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of Physical Education in dimension appearance exterior.
2. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of physical education in dimension motor performance.
3. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of physical education indimension health.

Key words: *physical education, body, body image, adolescent girls.*

مقدمة:

الإنسان عند خروجه للحياة يمثل كائن بيولوجي بالفطرة، ولكن بمرور فترات نموه تبدأ تتشكل لديه صورة عقلية يكونها عن جسده، وهذه الصورة هي وليدة الإحساس الداخلي للإنسان بجسده، وتفاعله مع الآخرين، ففي ظل هذه الخبرات الذاتية وتطورها لديه، بالإضافة للتأثير أحكام البيئة عليه « يبدأ الإنسان في حد ذاته في تكوين مفهوم لذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحتوي على أفكار، اتجاهات، مدركات، مشاعر، موجبة نحو الذات بأبعادها الجسمية، العقلية، الاجتماعية، النفسية، ومن هنا تنمو لديه صورة ذهنية حول جسده متضمنة الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية، واتجاهات نحو هذه الخصائص، وهذا ما يطلق عليه صورة الجسد» (علاء الدين كفاقي، مايسة احمد النبال، 1995، ص8).

وعليه ان صورة الجسد تحتل حيز كبير من الاهتمام لدى الكثيرين، نظرا للأحكام التي يصدرها الآخرون من جهة والأحكام التي يصدرها الفرد عن نفسه من جهة أخرى، « ولذا فان صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الأبعاد النفسية للفرد، والأبعاد الاجتماعية له، الأمر الذي يؤثر ايجابيا أو

سليبيا على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه والتي تؤدي إلى توافقه أو عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به» (محمد النوبي محمد علي، 2010، ص 17).

وعليه « إذا كان الجسد يلعب دورا أساسيا طيلة حياة الإنسان، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي للفرد من الناحية الفيزيولوجية، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد، فهذه الأهمية تزداد وياتفاق جميع المختصين خلال مرحلة المراهقة بصفة كبيرة، هذا لكون هذه المرحلة تخص الجسد بتغيرات شاملة وسريعة تتأثر بها جميع جوانب شخصية المراهق» (نافع سفيان، 2001، ص 68)، خاصة إذا ما تعلق الأمر بجنس الإناث، حيث يؤثر ذلك على صفة الأنوثة لديهن، وتتكون بذلك مجموعة من المدركات نحو الذات وتقييمها لديهن، « لكون الصورة الجسدية هي تمثيل من إبداع ذاتيتنا، فهي بذلك مجموعة من التصورات والإحساسات الآتية من مختلف أجزاء جسدنا لتكون وحدة جسدية» (Schilder (P), 1968, p35)، خاصة إذا ما كان الأمر متعلق ببعض العناصر البدنية مثل الطول، الوزن، لأن الصورة الجسدية تظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الجسدية المعاشة كما ينقلها ويراهها الفرد بخصوص الجسم، وهذا على حسب ما يراه الفيزيولوجيين (Schureitzer (N) (B) (1990, p 175

وبما أن المراهقات يقضين معظم وقتهم في الدراسة، فهن مرغمين على البقاء ساكنات مركزين انتباههن على محتوى دروسهن اليومية والمتكررة، فيستوجب عليهن إفراغ تلك الشحنات السالبة من خلال حصص التربية البدنية التي تعبر عن مشاعرهن وتحقيق الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي بحكم أن الرياضة تحقق فرصة اكتساب الخبرات، التي تزيد لدى الفرد الرغبة والتفاعل في الحياة حيث تجعله يتحصل على القيمة التي لم يستطع الحصول عليها في المنزل، « باعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي يساهم في التخفيف من القلق الوليد من الإحباط، وعليه فان المراهقات يستطعن بذلك التحكم في صراعاتهن اللاشعورية بالإضافة إلى تقييم وتقويم إمكاناتهن الفكرية والعاطفية والبدنية، محاولة تطويرها باستمرار» (محمد محمد الافندي، 1965، ص 445)، كما يمكن للمراهقات أن يتجاوزن الحوار اللغوي ووضع محله الحوار الجسدي، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع، ومعنى هذا إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية وهذا بالاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

في ضوء ما سبق، وانطلاقا من أهمية التربية البدنية في حياة الفرد عامة وفئة المراهقات خاصة، تقوم هذه الدراسة على التعرف على مدى إمكانية تحقيق التربية البدنية فعليا في الوقت الراهن للدور المنوط بها.

1- إشكالية:

تتعدد السبل للحديث عن الصورة الجسدية، وفي تعددها تقوم الإشكالية لاسيما إذا كان المقصد من هذا الحديث هو إبراز عدة مفاهيم سيكولوجية وفكرية، وعلى هذا الأساس بات الحديث عن الصورة الجسدية محط اهتمام الباحثين، خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة حساسة من المجتمع، وهي فئة المراهقات وعلاقتهم بالصورة الجسدية، والتي تستشعرها بالتعلم المباشر وغير المباشر للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، والهدف منها هو معرفة الهوية الخاصة بهن، متأثرين بذلك بصورة جسدهن وإمكاناتهن والكيفية التي يدركن فيها هذه الإمكانيات وهذا فضلا عن إدراك تباينهن وتميزهن عن الآخرين، وعليه أن الطريقة التي يدركن بها هؤلاء المراهقات صورة جسمهن تعكس مستوى عمق وجهة نظرهن الداخلية، وهذا ما يمثل الكيفية التي يرى فيها الفرد

نفسه والتي يراها به الآخرون.

وعليه فالمرهقة الأثنتتأثر صورة الجسد لديها بتعليقات وتقييمات الآخرين، وهذا فيما يخص عضو معين أو أعضاء أخرى، حيث انه من أكثر الأشياء التي تركز عليها المرهقة الأثني، الانشغال بالحنافة الزائدة للجسم، وبصغر حجم الثديين والهالات السوداء تحت العينين، والطول الزائد وقصر القامة، والبدانة الزائدة، وكبر حجم البطن والأرداف، وهذا ما يدخل ضمن مظهرهن الخارجي، الأمر الذي يؤدي إلى تبنيها العديد من الأفكار السلبية تهدد تكيفها وصحتها النفسية، «ومن هنا يتبين لنا دور النظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر» (مجدي محمد الدسوقي 2006، ص 15)، وهذا ما «يؤثر على الإدراك وردود الفعل النفس اجتماعية، مما يؤدي إلى التأثير الحالة النفس اجتماعية غالبا بعوامل كالقلق، الاكتئاب، مخاوف تقدير الذات، الرضا عن الحياة» (James (W) (B), 1997, p 107).

ويرجع اختيار فئة المرهقات في هذا البحث إلى كون أن الأثني تعطي انتباها عاليا نحو المظهر، وهذا لكونها تتلقى رسائل حول جسدها أكثر من الجنس الأخر، بالإضافة إلى كون الإناث لديهن سلوك سلمي محيط بصورة الجسد أكثر من الذكور، وأهن يربطن تقدير الذات لديهن بالوزن والشكل والمظهر، أكثر من اهتمامهن بصحتهن أو بممارسة أنواع من الرياضة.

وإذا ما ربطنا إدراك صورة الجسد لدى الإناث بمتغير الممارسة في حصة التربية البدنية، فانه يتبين لنا الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية من الناحية النفسية، الاجتماعية، والبدنية، «بحكم أنها تسهم في فهم جسم الإنسان، وتنمي مهارته الحركية، فهي بذلك تستعمل الجسم في العملية التربوية، باعتباره هو الذي يقوم بهذه العملية، وهذا ما نلمسه من خلال الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها والخاصة بالجانب البدني، الحركي، الصحي، النفسي» (عنيات محمد احمد فرج، 1988، ص 11).

وعليه فالأشكال القائم في بحثنا هو عن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية، ومدى مساهمته بشكل فعلي في الوسط المدرسي على المستوى الإدراكي، الانفعالي، والاجتماعي للصورة الجسدية، وهذا انطلاقا من المتعارف عليه لدى الجميع أن ممارسة الإناث للنشاط البدني يمكنهن من التخفيف من حدة المشاكل النفسية والاجتماعية لديهن، «وعليه فهن يجعلن بذلك من التربية البدنية وسيلة للتغلب على هذا النقص خاصة إذا ما تعلق الأمر بأجسامهن، وهذا بتعبيرهن عن أجسامهن بين الجماعات، حيث تصبح الحركة بالنسبة إلىهن أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة، أو حالتهن الذاتية الشديدة في هذا الأمر، وبالتالي يعشن أفعالا تمكنهن من التعرف على أنفسهن وما يختلفهن من إحساس داخلي» (نافع سفيان، 2001، ص 49).

وعليه فان تحقيق هذا الغرض يتم من خلال انشغال التلميذات حركيا بفعالية أنشطة حصة التربية البدنية، أين تظهر فيها درجة استثمارهن لجسدهن، «بالإضافة إلى أن تحقيق مكتسبات حركية للتلميذات المرهقات له علاقة بمدى انشغالهن بتعليمات الحركية التي يتلقونها، بالإضافة إلى الوقت الذي يقضيهن في ممارسة النشاط المقترح سواء فردي أو جماعي، وتحقيق هذه المكتسبات الحركية يعتبر في حد ذاته نجاح تربوي.

وعليه من خلال ما تم طرحه يتبين لنا أن مشكلة البحث تقوم على البحث في مجال إمكانية وجود اختلاف بين التلميذات المراهقات الممارسات في حصة التربية وغير الممارسات في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لديهن، في ظل تأثيرات العامل النفسي والاجتماعي، وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل تساعد التربية البدنية فعليا في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى تلميذات الطور الثانوي في ظل المعوقات النفسية الاجتماعية.

2- أهداف الدراسة:

انطلاقا من مشكلة البحث نهدف للإجابة على مجموعة من التساؤلات الهدف منها:

- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي للجسم.
- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي للجسم.
- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة للجسم.

3- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في:

- إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مستمرة وكافية في زيادة مفهوم صورة الجسد.
- إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد عند الإناث المراهقات بصفة خاصة.

4- تحديد مفاهيم الدراسة: تتمثل مفاهيم الدراسة في:

1-4- التربية البدنية: استخدم مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية جوانب شخصيته المختلفة، فهي إذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدنيا، نفسيا، وعقليا، عن طريق النشاطات البدنية (Demeny (G) 1924, p24).

2-4- الجسد: للجسد عدة تعاريف تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين، حيث تطور مفهومه من كونه مادة متناقضة مع الروح، على حسب ما جاء به M.Michel « هو الجزء المادي للكائن الحي (p40) (Michel (M) , (1985) ، إلى كونه استثمار للذات وحامل للشخصية، على حسب ما جاءت به N.Boudhiah : هو ذلك الشيء الذي تحدده وتكشفه نظرة الغير وما ندركه أثناء الألم» (Boudhiah (n) 1987, pp4-5)، بالإضافة إلى تعريف مدرسة التحليل النفسي: «الجسد ما هو إلا استثمار للذات نفسها» (Freud (S) , 1996, p 68)، بالإضافة إلى ما جاء به معجم التحليل النفسي: «الجسد هو حامل الشخصية ووسيلة لسلوكاته» (Dictionnaire de psychologie , 1991 , P 156) ، وعليه فقد تطور مفهومه من كونه شيء مادي إلى كونه موضوع له متطلباته وحاجاته الجنسية، وهذا ما يبين أن الجسد يقع في حدود بين الأنا والعالم، على حسب ما جاء به Bernard.P «الجسد وسيط بين الكائن وعالمه» (Bernard (P) , 1977, p 155).

3-4- الصورة الجسدية: يعتبر Paul Schilder (1968) أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر الأول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصرًا على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها « تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي يضم مفهوم صورة الجسد مفهومين متداخلين هما:

- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي.
- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري.
- حيث يضيف بعض علماء النفس بعدًا آخر لا يبتعد كثيرًا عن المفهوم الأول، وهو فكرة

الشخص عن كيف يراه الآخرون، فلا بد أن الآخرين يرون جسدي كما أراه، Schilder, (P) 1968 p35)، كما عرفت زينب شقير (2002) « هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية، وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

4-4- المراهقة: هي ترجمة للمصطلح Adolexence وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل « النمو حتى بلوغ سن الرشد» والمراهقة بهذا المعنى هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل الشامل رجلاً أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من العمر، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد (علاء الدين كفاي، 1998، ص 102).

5- الدراسات السابقة: تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا ومنها:

1-5- دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي (1998) : بعنوان « صورة الجسم في العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية و الرياضية »، استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض إليها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دور الأستاذ في العلاقات العاطفية، وقد اعتمد فيها الباحث على استبيان الصورة الجسدية Q.I.C Brachon- Schweitzer، وهذا لمعرفة الإدراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات الصورة الجسدية، حيث اشتمل البحث على عينة متمثلة في الإناث و الذكور والمقدر عددها بـ 120 تلميذا و 80 تلميذة من منطقة الجزائر العاصمة ومديني مسيلة و مستغانم، وقد أسفرت النتائج على:

- أهمية التمثيل الجسدي للتلميذ وأثره على العلاقة التفاعلية بين التلميذ والأستاذ.

- أهمية التمثيل الجسدي للتلميذ وأثره على علاقات التلميذ بالتلاميذ الآخرين داخل الحصة.

- يلعب الأستاذ دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة إلى مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية مريحة.

2-5- دراسة قام بها الدكتور حشايشي عبد الوهاب (2000) : بعنوان « إدراك صورة الجسم

وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية»، و قد هدفت الدراسة كشف نوع العلاقة الموجودة بين تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلميذ المرحلة الثانوية وإدراكه لصورة جسمه، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وعلم مقياس صورة الجسم «جسي كما أراه»، من إعداد الباحث نفسه، بالاستعانة بمقاييس أخرى كمقياس «علاوة حسنة» للذات الجسمية، ومقياس «كينيون» لصورة الجسم، حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 69 تلميذا و 80 تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي بثانوية صالح باي بولاية سطيف، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع بعد الخبرة الاجتماعية وبعد الخبرة الجمالية، وبعد التوتر وبعد المخاطرة وبعد التفوق الرياضي ارتباطا طرديا.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع حفظ الصحة واللياقة البدنية، وبعد خفض التوتر ارتباطا عكسيا.

3-5- دراسة الدكتور «نافع سفيان (2001) : بعنوان « ممارسة التربية البدنية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) » ، استهدفت الدراسة التعرف على الصورة الجسدية بأبعادها الثلاثة (المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة) ، بالنسبة لتلميذ مرحلة الطور الثالث للتعليم الأساسي باعتبارها إحدى الجوانب البارزة المميزة لهذه المرحلة ، كما يهدف البحث للتعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى هذه الفئة من المراهقة باختلاف الجنس، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم ، والذي أعدّه بالاعتماد على مقياس الذات الجسمية « جسي كما أراه» من إعداد علاوي حسن محمد ، ومقياس تنس Tenesse لمفهوم الذات ومقياس نلسون آلان Nelson-Allen للرضى الحركي ، حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 76 تلميذ وتلميذة ممارسة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي ، فقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من حيث المستوى التعليمي وعشوائية من حيث الموقع الجغرافي ، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي ، في حين لا توجد فروق فيما يخص بعدي الأداء الحركي والصحة .

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعدي الأداء الحركي والصحة ، في حين لا توجد فروق فيما يخص بعد المظهر الخارجي .

4-5- دراسة الدكتور عبد الوهاب حشاشي (2011) : بعنوان «صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور» ، استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة (العالية والمنخفضة) في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي ، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي ، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في مرحلة

الثانوي ، الكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في مرحلة التعليم الثانوي ، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور ، واختبار رسم الشخص لكارينماكوافر للتعرف على صورة الجسم والذات ، واستبيان الميل للمشاركة في نوع النشاط الرياضي في درس التربية البدنية ، وشبكة الملاحظة : لقياس سلوك التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لـ جوكلين غانيون ، ماريال توسيفيان ، ودوليمارثيل ، حيث اشتمل البحث على عينة قوامها 72 ذكر ، تم اختيارها بطريقة عشوائية من حيث الخصائص وكذا المستوى الدراسي وقد أسفرت النتائج على :

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة العالية والمنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- عدم وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية .

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في المرحلة الثانوية .

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية .

- وجود ظروف معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية .

6- الدراسات المرتبطة : لقد تناول عدة باحثين موضوع الصورة الجسدية (صورة الجسم) ، ومن بين هذه الدراسات نجد ما يلي:

6-1- دراسة علاء الدين كفا في ، مایسة النیال(1995) : بعنوان « صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات » ، هدفت إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقات المصريات ، و القطريات ، واشتملت عينة الدراسة على 325 طالبة مصرية و 306 طالبة قطرية ممن تتراوح أعمارهن ما بين 14 و 22 سنة بالمرحلة الثانوية و الجامعية ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثان ، ومقياس ايزنك للشخصية من إعداد جابر عبد الحميد ، علاء كفا في ، وأسفرت النتائج عن :

- وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقات المصريات و القطريات تبعا لتقدم السن و القلق و الاستقلالية .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات .

- وجود علاقة سالبة لكل من القلق و السعادة و توهم المرض و الشعور بالذنب ، و ان المراهقات المصريات أكثر قلقا و استقلالية و اقل في تقديرهن لصورة أجسامهن و الشعور بالسعادة من القطريات ممن يماثلهن في العمر .

6-2- دراسة زينب شقير(1998) : بعنوان « علاقة صورة الجسم و الحواجز النفسية و التخطيط للمستقبل » لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية « ، و تكونت عينة الدراسة من 30 حالة من ذوي التشوهات و مرض روماتزم القلب ممن تتراوح أعمارهن ما بين (18 و 37) عاما

دراسة إكلينيكية متعمقة شملت العينة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الحواجز النفسية، و مقياس صورة الجسم واستمارة دراسة الحالة من إعداد الباحثة، و مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي ترجمة محمود أبو النيل، و مقياس تفهم الموضوع إعداد موراى و مورجان (1935)، و قد أسفرت النتائج على:

- الصورة السلبية للذات لدى مجموعتي المرضى وتزايدها لدى مجموعة المشوهات .
- وجود فروق ذات دلالة بين المرضى و الصحيحات جسميا في اتجاه مجموعة المرضى بالنسبة لصورة الجسم .
- وجود ذات دلالة في اتجاه الصحيحات جسميا بالنسبة للانتماء وفي بعد الانزواء في اتجاه المرضى ، و يزداد معدل الانزواء لدى المشوهات ، و تزايد درجة الحواجز النفسية لدى فتي المرضى مقارنة بالصحيحات جسميا .

07- الدراسة الاستطلاعية:

وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قمنا بالتعرف على محيط و بيئة الدراسة و خصائص العينة ، حيث تم الاطلاع على التراث السيكلوجي بغية التمكن من الحصول على المعلومات وللاستعانة بها من اجل تصميم اختبار للفروض المصاغة سالفا .

وكذلك قمنا بإقامة زيارة ميدانية للمؤسسات التعليمية بهدف تقصي طبيعة مشاركة التلميذات في حصص التربية البدنية ، و تقديم أسئلة استطلاعية تخدم هذا الموضوع ، وهذا بهدف التعرف بكتف حول كيفية تطبيق الجانب الميداني من الدراسة للحيلولة دون وقوع مشاكل أو معيقات تؤثر سلبا على مجريات الدراسة ، كما تم من خلال هذه الزيارات توزيع مقياس صورة الجسم للإناث بغية قياس صدقه وثباته .

08 - منهج البحث : تدخل هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تصف الظاهرة و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ، و من ثم فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمانتمه لطبيعة البحث.

09- مجتمع وعينة البحث: يتكون مجتمع البحث الدراسة من جميع تلميذات الطور الثانوي من سن (14-19) لمؤسسة العقيد بوقرة -حي البدر- الشرفة / لولاية الشلف ، و قد تم اخذ العينة النهائية للبحث و البالغ عددها 60 تلميذة ، حيث ان هذه العينة تنقسم الى ممارسات و غير ممارسات للنشاطات البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية ، حيث بلغ عدد التلميذات الممارسات 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة عشوائية ، اما التلميذات غير الممارسات فقد بلغ عددهن 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة قصدية بسبب قلة التلميذات غير الممارسات في المؤسسة الثانوية ، مع التنويه انه لم تم اختيار التلميذات غير الممارسات لأسباب صحية ، و يرجع اختيار الجنس الانثوي الى كون ان الاناث اكثر خجلا و احراجا اذا تعلق الامر بالجسد الخاص بهن اكثر من الذكور ، وهذا راجع الى ما تفرضه النظرة الدينية اضافة الى العوامل البيولوجية النفسية و الاجتماعية و الثقافية ، و الآثار السلبية للتقاليد ، و اراء اهلهم حول مشاركتهم في درس التربية البدنية بالثانوية .

10- أدوات الدراسة : تتمثل أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم.

01--1 وصف المقياس :

تم إعداده من قبل الدكتور نافع سفيان ، وهذا بالاعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم

الذات ومنها مقياس الذات الجسمية «جسي كم أراه» من إعداد «علاوي حسن محمد»، ومقياس تنسي «Tennessee» لمفهوم الذات ، ومقياس نلسون وآلن «Nelson-Allen للرضى الحركي ، وانطلاقاً من الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم (المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة) ، فقد تم اختبار هذه المقاييس صفات تهدف للتعرف على مطابقتها لعينة يبحثها ، والتي تصلح من بين 12 سنة فما فوق .

● يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها وهي مصوغة على طريقة Lekert ، حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة طبقاً لدرجة انطباعها على صورة جسمه ، ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح ، وهو كما يلي حسب الأبعاد :

البعد الأول : المظهر الخارجي: ويتكون من 11 صفة ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (1,2,3,9,10,12,16,17,20,21,25) وهي كلها موجبة ما عدا العبارات (3,9,12) فهي سالبة .

البعد الثاني : الأداء الحركي: ويتكون من 07 عبارات ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (4,5,6,15,18,19,23) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (15,19) فهي سالبة .

البعد الثالث : الصحة: ويتكون هو الآخر من 07 عبارات ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (7,8,11,13,14,22,24) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (7,24) فهي سالبة .

10-02- درجات وأوزان صفات المقياس :

درجات صفات المقياس هي ثلاث درجات أما أوزانها فهي تختلف على حسب الصفات الإيجابية فتعطى ل : أوافق فتعطى (3) درجات ، لا هذا ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2) ، لا أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1) ، والصفات السلبية تعطى ل : أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1) ، لا هذت ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2) ، لا أوافق فتعطى لها 3 درجات .

10-03- وصف الأبعاد المدروسة في المقياس حسب الباحث :

المظهر الخارجي : يتميز أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالمظهر الجسدي الجميل وال جذاب الخال من العيوب والعاهات ، متناسق تظهر فيه العضلات بشكل واضح تجعله أنيق وجميل ، أما أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد فيتميزون بمظهر خارجي غير متناسق من خلال زيادة أو نقصان أحد الأعضاء أو الأجزاء السفلية أو العلوية للجسم وهو ما يجعل أصحاب هذه الدرجات الضعيفة يشعرون أو يرون أنفسهم ذوات شكل خارجي قبيح أو ناقص كما ينبغي أن يكون عليه .

الأداء الحركي : يتمتعون أصحاب الدرجات العالية لهذا البعد بمهارة عالية وأداء حركي جيد ، لديهم من المرونة والتوازن في الحركات والقدرة على التحرك دون أية إعاقة التي تظهر جمال حركات الجسم ، وذلك من خلال المرونة والرشاقة العالية ، بعكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد ، فأدائهم الحركي مضطرب ، حركاتهم تتميز بالبطء والثقل حركاتهم فيها الكثير من التعقيد ، ولذا فهم ينظرون لبعدهم الحركي بصورة سلبية .

الصحة : أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يتميزون بصحة جيدة ، أجسامهم خالية من الأمراض والعاهات ويشعرون بالقوة والارتياح ، عكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد ، فهم يشعرون بالتعب عند أداء أبسط مجهود ، وهم يعانون من آلام وأجاع جسدية ، بل يشعرون بالمرض والحساسية . (نافع سفيان ، ، ص 172).

10-04- المعاملات العلمية للمقياس :

إن مقياس صورة الجسم باعتباره وسيلة لقياس ما وضع لأجله ، إذ ينبغي أن يتوفر فيه شرطان ضروريان وهما الصدق والثبات، وهذا بهدف التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، فلقد لجأنا في هذه الدراسة إلى حساب معامل الثبات انطلاقاً من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذة ، وكانت تتوزع كما يلي :

متوسط السن ما بين 14 إلى 19 سنة ، حيث يشرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عنها مع توضيح العبارات الغامضة أو المهمة ، وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق 20 يوم ، وهذا لتفادي حفظ الإجابات أو نسيانها ، وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل ارتباط بيرسون ، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة كرونباخ ألفا ، وقد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

10-04-01- معامل ارتباط بيرسون :

جدول رقم (01) : يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

الأبعاد	المتوسط الحسابي		عدد أفراد العينة	معيار ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دال أو غير دال
	القياس 1	القياس 2				
الدرجة الكلية للمقياس	51.40	50.39	03	0.83	0.05	دال
المظهر الخارجي	34.43	34.20	30	0.91	0.05	دال
الأداء الحركي	22.60	22.63	30	0.94	0.05	دال
الصحة	21.33	21.46	30	0.90	0.05	دال

تحليل النتائج

يتضح لنا من الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.83 وهي دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس قد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.91 و 0.94) وهي جميعها دالة عند مستوى 0,05، وعليه فأبعاد المقياس تتميز بثبات عالي .

10-04-02- الاتساق الداخلي :

جدول رقم (02) : يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم .

الأبعاد	المظهر الخارجي	الأداء الحركي	الصحة	الدرجة الكلية للمقياس
درجة الاتساق الداخلي	0.95	0.87	0.92	0.86

تحليل النتائج :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهذا على نفس العينة التي تتكون من 30 تلميذة ، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.86 ، وتراوحت ما بين (0.87- 0.95) بالنسبة للأبعاد الثلاثة ، وتشير هذه النتائج إلى أن

المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة.

11- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

01-11- عرض وتحليل النتائج :

01-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

• تفيد الفرضية الأولى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجيلصورة الجسم.

جدول (03): يوضح دلالة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد المظهر العام

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.94	0.24	0.66	84	غير دلالة إحصائية عند 0.01
غير ممارسات	25	8.98	0.15			

تحليل الجدول

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه، انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر العام، عند مستوى الدلالة .

01-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية :

• تفيد الفرضية الثانية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.

جدول (04): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الأداء الحركي

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.68	0.83	0.41	48	غير دلالة إحصائية عند 0.01
غير ممارسات	25	8.82	0.57			

تحليل الجدول:

يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية عند مستوى الدلالة .

02--1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

• تفيد الفرضية الثالثة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

جدول (05): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الصحة

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيوذنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.26	1.17	1.51	48	غير دلالة احصائيا عند 0.01
غير ممارسات	25	8.48	1.05			

تحليل الجدول

يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة عند مستوى الدلالة 0.05.

11-02- مناقشة النتائج :

يتبين من خلال النتائج الخاصة بالفرضية الأولى أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد المظهر الخارجي ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فعلى حسب ما تبين « المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي، أن تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية ومن أهم خصوصياتها أنها تربي في التلميذ القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه» (المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام، ومديرية التعليم الثانوي التقني، 2006، ص 55).

اما نتائج الفرضية الثانية فقد تبين من خلالها أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد الأداء الحركي ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فالتربية البدنية تساهم في تحسين الأداء الحركي لدى التلميذ وهذا ما بينه « عبد الكريم (1994) على أن المهمة الكبرى للتربية البدنية هي ان تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة وهذا بالنهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشء كمتطلب أساسي لتنمية الأداء البدني والعقلي....حيث أن النهوض بالأداء البدني له أساس اقتصادي ، اجتماعي، قومي ، ثقافي»(عبد الكريم عفاف ، 1994 ، ص 67).

اما نتائج الفرضية الثالثة فقد تبين من خلالها أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد الصحة ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فالتربية البدنية تساهم في المجال الصحي ، وهذا ما بينه « جمال الدين (2005) على أن المحافظة على الصحة وتقويمها لدى الأفراد واحد من الواجبات الأساسية للتربية البدنية ، فهي وقائية للأصحاء ، حيث تعمل على حفظ حالة التوازن بين جميع وظائف الجسم مع عوامل البيئة الخارجية» (جمال الدين علي ، 2005 ، ص 01).

وعليه فقد تفسر ظاهرة عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية لدى الإناث على طبيعة الوقت المخصص لهذه المادة حيث يتمثل في ساعتين أسبوعيا، والذي لا يعتبر وقت كافي، علاوة على أن التلميذ لا يستفيد من معظم الوقت المخصص للحصّة وهذا على حسب ما بينه « pieron (1988) في قوله : رغم الأهمية التي تعطى لوقت الانشغال الحركي للتلميذ في درس التربية البدنية، إلا أن العديد

من الدراسات أثبتت أن معظم وقت الحصة يقضيه التلميذ في فترات غير نشطة، وهذا مهما يكن المستوى الدراسي من الابتدائي حتى الثانوي «(Poron . (M) , 1988, p 53)». بالإضافة إلى الوقت المخصص للحصة توجد عدة عوامل من بينها طبيعة شخصية أستاذ التربية البدنية، حيث يذكر «الشحات (1999) أن نجاح برنامج التربية يتوقف إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته، حيث أن شخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة» (الشحات محمد محمد ، 1999 ، ص 87). وعلى هذا الأساس الأستاذ يلعب دور كبير في مدى إقبال التلاميذ للمشاركة في حصة التربية البدنية، وهذا عن طريق مراعاة كل الجوانب كالفروق الفردية، الإمكانيات ، الوسائل، طريقة التعامل مختلف الدوافع التي من شأنها تثير التلميذ للمشاركة في الحصة، على حسب ما يبين فوزي (2003) على أن الدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف كذلك عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب» (فوزي احمد أمين ، 2003 ، ص 93) ، وهذا بهدف تحقيق فوائد عديدة للجسم في حد ذاته، والتي لن تتحقق الا بمشاركة التلميذ في درس التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه «Missoum (1997) ان مشاركة التلميذ بدرس التربية البدنية والرياضية تعبر عن درجة استثماره لجسمه بنشاطات الحصة» (Missoum (g) , 1997, p 31).

حيث انه يمكن تفسير عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية للإناث، إلى كون العامل الرئيسي المتحدث عنه في هذه الدراسة هو الجسد الأنثوي، بحكم أن الجسم هو الذي يستعمل لأداء الحركات في حصة التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه «Bernard (1976) أن التربية البدنية والرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ خلال الحصة وهذا لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء ممارسة النشاط والتمارين البدنية المختلفة التي ترمي إلى تحقيق الكفاية البدنية والحركية. والصحة النفسية فالجسم هو وسيلة وغاية في نفس الوقت» (Bernard (m) , 1976 , p 724). وإذا ما تعلق الأمر بكون الجسم المستعمل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية يتمثل في الجسد الأنثوي، فهنا نحن بصدد التحدث عن موضوع يشكل نوع من الطابوهات والمحظورات التي لا يجب المساس بها، خاصة وأنها نعيش في مجتمع تحكمه العادات والتقاليد وهذا على حسب ما تبينه «Abassi (2005) في قولها أن المقاومة الثقافية تفرض نفسها بشدة في ممارسة الأنشطة البدنية النسوية، لان جسد المرأة يثير الرغبة الجنسية للرجل وفي مجتمع كالجزائر أين يرتبط شرف العائلة أساساً بالمرأة، فليس من الغريب أن يخضع جسد المرأة إلى معايير المحظورات، والتي لا بد للمرأة أن تلتزم بها» (z) abassi 2005 p 08) وعليه فان ممارسة الرياضة تعتبر نشاط رمزي للجسد، وهذه الممارسة تستلزم نوع معين من اللباس، يتعارض مع مفهوم العورة في (سورة النور ، الآية 31)، التي يقول فيها الله عز وجل: (وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْتَبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ). حيث أمر الله سبحانه وتعالى النساء بستر الصدر، فالجيب هو الصدر، أما الخمر، جمع خمار، وهو ما يخمره، أي يغطي به الرأس» (عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، 1999 ، ص 47)، والمعنى مما ذكر أن الإسلام لا يتعارض مع ممارسة الرياضة، بل حث عليها ودعا إليها من خلال ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة « حيث أن التربية البدنية والرياضية تعتبر احد

النظم المهمة للتربية الإسلامية، فهي ذات أسانيد قوية من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، كما تحفل وقائع الحياة السلفية بالأحاديث الرياضية، قبل وبعد بعثة الرسول صلى الله عليه وسلم وخلال فترة الخلفاء الراشدين رضوان الله عليهم» (أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، 1996، ص 149)، وعليه فإن المشكل يكمن في ممارسة المرأة للرياضة خاصة في ظل الاختلاط الذي يفرض وجوده بقوة، في الوسط المدرسي، حيث ترى «M.Aniba» «أن الاختلاط هو سبب الألام الاجتماعية، وترى ضرورة مطلقة لفصل الأولاد عن البنات» (أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، 1995، ص 132)، وعليه أن ممارسة المرأة للرياضة غير محرم في الشريعة الإسلامية، فما ثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق زوجته عائشة رضي الله عنها «فعن عائشة رضي الله عنها قالت: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره، وأنا جارية لم احمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقته، فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقتني فجعل يضحك وهو يقول (هذه بتلك).

وعليه ما يمكن استخلاصه أن ممارسة المرأة لا يتعارض وتعاليم الدين الحنيف، إلا انه من الممكن أن تمارس المرأة الرياضة ولكن وفق ضوابط شرعية ومن بين هذه الضوابط أن تمارس الرياضة بعيدا عن أعين الرجال، وهذا عن طريق ممارستها لها في صالة مغلقة داخل المدرسة، وهذا تجنبيا للاختلاط، بالإضافة إلى ممارستها للرياضة بقيادة امرأة، ولهذا على الفرد خلق الظروف الرياضية التي تتوافق مع العقيدة، وهذا معناه أيضا انه لا توجد محظورات على الجسد الأنثوي أثناء ممارسة للرياضة غير المكان الذي يمارس فيه هذه الرياضة وعلاقته مع الجنس الآخر.

13- ربط نتائج البحث بالنظريات والدراسات السابقة :

من خلال النتائج التي اوضحتها الدراسات السابقة فإننا نلمس وجود تأثير للتربية البدنية والرياضية على صورة الجسد وهذا من خلال وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، بالإضافة الى وجود فروق إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات في بعدي الأداء الحركي والصحة، في حين لا يوجد تأثير للتربية البدنية والرياضية على بعد المظهر الخارجي، وهذا من خلال عدم وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي، اما فيما يخص نتائج دراستنا الحالية فإننا نلمس عدم وجود تأثير للتربية البدنية على كل الأبعاد الخاصة بالصورة الجسدية والمتمثلة في المظهر الخارجي والأداء الحركي والصحة.

خلاصة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه للبحث عن دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي، وهذا بالاستدلال على مدى تأثير متغير الممارسة على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهقات من خلال دراسة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى نتائج دالة على عدم وجود علاقة ارتباطية بين هذه الأبعاد الإدراكية وبعد الأداء الحركي، أما فيما يخص متغير الممارسة فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في أبعاد صورة الجسم، وهذا ما يدل على عدم تأثير متغير الممارسة على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات، وهذا راجع إلى عدة أسباب من

بينها عدم كفاية الوقت المخصص للحصة، طبيعة، شخصية وخبرة وكفاية أستاذ التربية البدنية والتي تختلف من أستاذ لأخر، بالإضافة إلى العوائق النفسية والاجتماعية التي تعترض الجسد الأثني أثناء ممارسته للأنشطة البدنية خاصة ونحن نعيش وسط مجتمع محافظ تسيره تعاليم الدين الإسلامي، وتحكمه العادات والتقاليد باعتبار أن الجسد الأثني يمثل موضوع انزعاج وقلق وتخوفات خاصة في مرحلة المراهقة.

المصادر والمراجع :

- 1- القران الكريم .
- 2- الشحات، محمد محمد، (1999)، كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية، (مصر: مكتبة العلم والإيمان).
- 3- جمال الدين علي (2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر).
- 4- أمين أنور الخولي (1995)، الرياضة والحضارة الإسلامية، (القاهرة: دار الفكر العربي).
- 5- أمين أنور الخولي (1996)، الرياضة والمجتمع، (الكويت: عالم المعرفة).
- 6- عبد الكريم عفاف (1994)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، (الإسكندرية: منشأة المعارف).
- 7- علاء الدين كفاي، رعاية نمو الطفل، (القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 8- علاء الدين كفاي (1995)، مياسة احمد النبال، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، (الازرطة: دار المعرفة الجامعية).
- 9- عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير (1999)، تفسير القران العظيم، (المجلد 06، بيروت: دار صادر).
- 10- عنيات محمد احمد فرج (1988)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، (القاهرة: دار الفكر العربي).
- 11- فوزي احمد أمين (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات، (القاهرة: دار المعارف).
- 12- مجدي محمد الدسوقي (2006)، مقياس اضطراب صورة الجسم، (القاهرة: المكتبة الانجلوساكسونية).
- 13- محمد النوبي محمد علي (2010)، مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، (ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع).
- 1- محمد محمد الافندي (1965)، علم النفس الرياضي، الأسس النفسية للتربية البدنية، (القاهرة: عالم الكتب).

الرسائل العلمية :

نافع سفيان ، (2001) ، ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الصورة الجسدية للمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر .

المنشورات الحكومية :

المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام (2006)، ومديرية التعليم الثانوي التقني.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Abassi (z), (2005), sport culture et société analyse psychosociologique des publication universitaires.
- 2- Bernard ; (P) ; (1977), Sémiologie psychotique, Masson.
- 3- Boudhialf (N)(1987), la représentation de soi chez l'enfant algérois.
- 4- Demeny (G)(1924), les bases xientifiques de l'éducation physique, Ed, libraire félianean, Paris.
- 5- Dictionnaire de psychologie, 1ère Ed, octobre 1991 ; N=36077.
- 6- Freud (S) (1996) , le moi et le soi ; in essai de psychanalyse, paris ; Payot.
- 7- James (w) (b), (1997), body image, the inner mirror, American academy of orthotics and prosthetics providing better care through knowledge, 9,(3).
- 8- Michel (m), (1985) ; corps et modernité, action et recherches sociales, N=1 vol 18 .
- 9- Missoum (G) ; (1997), Psychopédagogie des activités du corps, Paris, éditions, vigot.
- 10- Poron ; (M) ; (1988), Enseignement des activités physiques et sportives, observations et recherches liéég, presses, universitaire de liéég.
- 11- Schilder (P) ; (1968) ; l'image du corps, Ed Gallimard, France.
- 12- Schureitzer (N) (b) , (1990), Psychologie du corps, p, u, f . Paris.