

درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

(دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينة ورقلة)

Degree of the Image Body Satisfaction and Their Relation to Sport Trend of Pupils in Physical Education and Sports Lesson

(Applied study in some Ouargla secondary-schools)

أحميدة نصير¹، علي جرمون²، الماحي قصار³

¹ جامعة ورقلة necir_h1978@hotmail.com

² جامعة ورقلة sport.educat@gmail.com

³ جامعة الجلفة dgessar@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2019/08/18 تاريخ القبول: 2019/11/26 تاريخ النشر: 2019/12/17

الملخص: هدفت الدراسة للتعرف على درجة الرضا عن صورة الجسد، ومستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وطبيعة العلاقة بينهما من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 347 تلميذ ذكور بالمرحلة الثانوية، واعتمد الباحثون على استبانة صورة الجسد ومقياس التوجه الرياضي، وتوصل الباحثون إلى أن درجة الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة البدنية والرياضية مرتفعة، ووجود مستوى مرتفع في التوجه الرياضي لديهم، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى أفراد العينة.

- الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، توجه رياضي، حصة التربية البدنية والرياضية، تلاميذ المرحلة الثانوية.

Abstract: The study aimed to estimating the degree of the image body satisfaction, and level of sporting trend, and The nature of the relationship between them to Secondary school pupils, the study sample consisted of (347) male pupils, They were randomly selected, the researchers used the descriptive approach, A scale was used body image and sporting trend scale. The results showed that the degree of the image body satisfaction and the level of sporting trend was height, and showed a positive statistically significant correlation between them among study sample

Keywords: Body image, sporting trend, physical education and sports lesson, Secondary school pupils

-الجانب النظري:

1- مقدمة الدراسة :

يعد جسم الانسان الأداة التي يتعامل ويتفاعل بها مع العالم الداخلي والخارجي هذين العالمين البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الانسان عالمه الداخلي والخارجي، ولقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيرا عن علاقة الفرد بجسمه، وعن كيفية ادراكه للجسم ومدى تأثير تلك العلاقة وذلك الادراك، على كل من شخصيته وسلوكه مع الآخرين، وعالمه المعرفي وتخيلاته، وقد يبذل الفرد الجهد من أجل تعديل مظهره الجسدي سعيا للوصول إلى الصورة التي وضعها لنفسه وشارك الآخرون في تصميمها وينجم الاختلاف الحاصل ما بين الصورة الفعلية للجسد التي يحملها الفرد، والصورة المثالية أو النموذجية التي يسعى لأن يكون عليها من التقويمات التي يعد لها، فكلما كانت النتيجة التي يخلص إليها أن صورة جسده تبتعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد. (بدرانه، 2013، ص 390)

وتشكل صورة الجسم مظهرا من مظاهر الدينامية للوعي بالذات والذي له علاقة بالجسد كالقوام والجمال والوزن، وتحتوي هذه الصورة على احكام تقويمية على الذات نفسها، وشعور الفرد بقيمته في المجتمع، وتؤثر العلاقة مع الجسد على درجة التوافق

والتكيف الداخلي مع الذات، حيث ان التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة تلعب دورا كبيرا في بناء الصورة الجسمية عند المراهق، وتأثيرها على صورته عن ذاته من جهة وموقف الآخرين من جهة أخرى.

وتعد صورة الجسد انعكاسا نفسيا للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم، وأن هذه الصورة تعبر عن فكرة الفرد سواء لنفسه أو علاقته مع الآخرين، ويشير كفاقي والنيال (1995) أنها من العوامل المؤثرة في الجانب النفسي والتي بدورها تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه، والتي تشكل بعدا من أبعاد الذات الأساسية، وتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات نمطية كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والحالات النفسية التي يمر بها الفرد كالإحباط وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل، ثم يتطور هذا المفهوم ليشير إلى الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه ولها دور كبير في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (مرعي، 2016، ص 406)

تساهم الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على تعزيز النمو البدني والنفسي والذهني بصورة صحيحة، وتسعى الأنشطة الرياضية الى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي، وتؤدي إلى تحسين كبير في الشعور بالثقة الشخصية، وإلى التعامل بشكل أفضل وتحسين اللياقة البدنية والمظهر الخارجي، مما يؤثر مباشرة على جميع جوانب الحياة الشخصية.

وتعد الاتجاهات من أهم مواضيع علم النفس الرياضي، إذ أن أهمية دراسات الاتجاهات وتحديدتها ومعرفتها تعود للدور الفاعل الذي يؤديه في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهة المعنية والمقصود هنا على صعيد الفرد أو المجتمع، لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطاتنا في حياتنا اليومية، ويرى علاوي (1994) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتفاع بهذا النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد، وأن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي غالباً ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد، كما أن قياس الاتجاهات يعتبر من الأساليب الهامة لتحديد دوافع القبول والرفض للجوانب المختلفة المرتبطة بالنشاط الذي يقوم الفرد بأدائه، ولقد أشار مجاور والديب (1981) إلى أن الاتجاهات تعتبر بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب شخصيته، لأنه عن طريق معرفة تلك

الاتجاهات يمكن التنبؤ بالسلوك الذي سوف يسلكه تجاه قضية معينة أو مواقف لها دلالاتها الاجتماعية. (جابر، 2009، ص 387)
إشكالية الدراسة:

إن صورة الجسم تشير إلى المظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسدي، ويرتكز ذلك على المضمون الإدراكي، وهو دقة ادراك حجم ووزن الجسم، والمضمون الذاتي أو الشخصي، والذي يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به، والمضمون السلوكي و الذي يرتكز على تجنب المواقف التي تؤدي إلى عدم الارتياح تجاه مظهر الجسم. (النوبي، 2005، ص 3)

وصورة الجسد لدى المراهق مهمة لأنها الطريقة التي يرى بها جسده ومشاعره نحوه، فهي إما تكون إيجابية وصحيحة وبالتالي فهو ينظر لنفسه بواقعية ويزداد حبه لذاته، أو تكون سلبية وهنا ينخفض تقديره لذاته، والمراهقون في هذه المرحلة الحساسة من حياتهم كثيرا ما ينشغلون بتقييم أجسامهم، ويقارنوها بأجسام ونماذج مثالية، وبالتالي فإن رضاهم عنها يتوقف على مدى اقترابهم من هذه النماذج (مرعي، 2016، ص 407)
فيما أوضح كفاقي ومايسة والنيال (1995) أن صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو ايجابية، وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة أو معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الآخرين.

ويمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو اعتقاد فيما يتعلق بموضوع معين، من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله و درجة هذا الرفض أو القبول (جرمون، نصير، بن عبد الواحد، مصباح. 2019، ص75) نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك، والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري، لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثبته لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. (علاوي، 1994، ص 219)

ونظرا للدور الكبير الذي تلعبه صورة الجسم الإيجابية في التأثير على سلوك الفرد، ومن الصفات السلوكية، أن يكون الفرد مطمئنا، ويكون قادرا على العطاء، ويستطيع التعامل مع مختلف المواقف والوضعيات، وقادر على الابتكار، لديه إحساس قليل بالفشل (Cambs

(1981)، فتؤدي الخبرات والتجارب التي تركز على صورة الجسد الإيجابية لدى المراهق إلى تحقيق مفاهيم ذاتية صحيحة تمكنه من النجاح والتمتع بحب الآخرين له، على عكس من ذلك يتميز المراهق ذو صورة الجسد السلبية بعدم الثقة بنفسه، وتكون ادراكاته مهددة، ويشعر بالفشل لأنه لا يمكنه تحقيق النجاح، وتظهر أهمية صورة الجسم في تحديد البناء النفسي للمراهق، حيث تعبر صورة الجسد الإيجابية على الصحة النفسية وعلى تكامل الشخصية وزيادة الدافعية إلى الأداء الجيد وعلى التوافق النفسي وتعزيز الثقة بذاته، بينما تؤدي صورة الجسد السلبية إلى سوء التوافق النفسي، ويفقد ثقته بنفسه، وتقل نشاطاته، ويعتمد على الآخرين (منيرة، 2008، ص 61)، فصورة الفرد الإيجابية عن جسمه تعتبر مؤشرا إيجابيا ودافعا قويا يدفع التلميذ المراهق الى التفوق والنجاح ويرغبهم في العمل وإقامة علاقات جيدة مع زملائه ومدرسيه، وعلى ضوء ما تقدم ذكره، سيحاول الباحثون من خلال هذه الدراسة معرفة درجة الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ومدى تحكم هذه الصورة في الاتجاه الرياضي لديهم.

وتتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما درجة رضا التلاميذ عن صورة الجسد لديهم من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- ما هو مستوى التوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- ما هي طبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- فرضيات الدراسة:
- يمتلك تلاميذ المرحلة الثانوية درجة مرتفعة من الرضا عن صورة الجسد لديهم من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- هناك مستوى مرتفع للتوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة:

- التعرف على درجة الرضا لتلاميذ المرحلة الثانوية عن صورة الجسد لديهم من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- تحديد مستوى التوجه الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- تحديد طبيعة العلاقة بين درجة الرضا عن صورة الجسد ومستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في المرحلة العمرية التي تتناولها وهي فترة المراهقة، والتي تتميز بالعديد من الاضطرابات وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي والقلق والتوتر بسبب التغيرات الجسمية، والتي يحاول فيها المراهق إبراز ذاته والتخلص من سلطة الكبار، يتقبل آراء أصدقائه ويحاول تقليدهم في أنماط سلوكهم، ويهتم فيها المراهق كثيرا بمظهرة حتى يكون صورة لائقة عن صورة جسده، وتعد الأنشطة الرياضية التي يعبر فيها المراهق عن ذاته ويحاول إبراز قدراته أمام زملائه وخاصة في الأنشطة التي تتميز بطابع المنافسة، لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة درجة رضا التلاميذ عن صورة جسدهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، والكشف على تأثير هذه الصورة على أدائهم خلال مختلف المنافسات الرياضية، لأن التلميذ في هذه المرحلة يميل إلى كل ما هو تنافسي ويدعو إلى إبراز قدراته أمام أقرانه من خلال الأنشطة الحماسية ومحاولة منه لإظهارها بالنحو الجذاب.

2- الكلمات الدالة في الدراسة:

تعريف صورة الجسد.

اصطلاحا: هي صورة ذهنية وعقلية، يكوها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات (موجبة) أو (سلبية) عن تلك الصورة الجسمية. (ابراهيم، 2010، ص 7)

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال اجابتهم على استبانة صورة الجسد المستخدم في هذه الدراسة.

تعريف التوجه الرياضي:

إصطلاحا: هو حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تنظم من خلال خبرة الشخص، وتكون ذات تأثير توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد نحو المنافسة الرياضية والمواقف التي تستشير هذه الاستجابة. (العتوم، 2009، ص 195)

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال اجاباتهم على مقياس التوجه الرياضي المستخدم في الدراسة.

3- الدراسات السابقة والمشابهة: وقد تناولت الكثير من الدراسات موضوع صورة

الجسد خلال ممارسة الأنشطة الرياضية:

الدراسة التي أجراها خوجة (2010) والتي هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الرياضي في تحسين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وتحديد العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج المقترح في تحسين صورة الجسد وتقدير الذات ولصالح القياس البعدي، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسد وتقدير الذات وفي دراسة أجراها الصبان والمرعي (2016)، التي هدفت إلى معرفة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقته بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس مدينة المكلا، وخلصت الدراسة إلى أن درجة الرضا عن صورة الجسد وقت ضمن التقدير المتوسط، ولم تظهر فروق في درجة الرضا عن صورة الجسد تعزى لمتغير الصف الدراسي، وظهرت علاقة ارتباطية سالبة بين أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية ودرجة الرضا عن صورة الجسد، واجرى كازيناف وآخرون (2008) دراسة هدفت التعرف إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين، وأظهرت نتائجها أن الممارسة الرياضية مرتبطة بزيادة تقدير الذات والقيمة البدنية المدركة والكفاءة الرياضية، ووجود ارتباط بين درجة تقدير الذات مع القيمة البدنية المدركة والكفاءة الرياضية.

وفي دراسة حشايشي (2011) التي هدفت إلى التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتوصلت

الدراسة أنه لا توجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، وتوجد فروق في صورة الجسم والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الجنس.

وأجرت عبازة (2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة صورة الجسم والتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي، وكذلك معرفة العلاقة بين كل من صورة الجسم والتوافق الدراسي مع متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والتحصيل الدراسي والتفاعل بينها، وتوصلت الدراسة إلى أن المراهق لا يعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم، ولا يعاني كذلك من عدم التوافق الدراسي، وتوجد علاقة سالبة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والتوافق الدراسي لدى المراهق.

وأشارت دراسة سابق (1999) التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظات القاهرة، وكان من أهم نتائجها بأن طلبة المرحلة الثانوية لديهم اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو النشاط البدني.

وأجرى جابر (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، ومعرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعاً لمتغير الجنس، وقد أسفرت النتائج إلى أن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت إيجابية وبدرجة كبيرة جداً، وأنه لا توجد فروق في اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لمتغير الجنس.

-الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة :

.المنهج المتبع: تماشياً مع طبيعة الموضوع المتناول فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي.

.مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي (ذكور)

موزعين على 07 ثانويات بمدينة ورقلة كما هو موضح في الجدول أدناه

السنة الثانية	السنة أولى	إسم الثانوية
722	729	ثانوية العقيد علي ملاح - ثانوية المبارك الملي - ثانوية خليل أحمد خليل - ثانوية القصر - ثانوية عبد المجيد بومادة - ثانوية
1451		المجموع الكلي

. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 347 تلميذ، حيث تمثل نسبة 23.91 % من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.
حدود الدراسة:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة على بعض ثانويات مدينة ورقلة والمقدر عددهم ب 7 ثانويات.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في بداية شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر افريل 2019.

الحدود البشرية: ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 347 تلميذ من فئة الذكور فقط.

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على دراسة متغيري الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
أدوات جمع البيانات:

. استبانة صورة الجسد: ولقد تم الاعتماد على الاستبانة التي استخدمها الباحثان الصبان ومرعي في دراستهما بعنوان "مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس المكلا"، في صورته الأولية والذي يتكون من (22) فقرة، وأمام كل فقرة اربعة مستويات للإجابة هي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق، أوافق بشدة)، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين، وبالتشاور مع المشرف تم إعادة تعديل وتكييف عبارات الاستبانة بما يتوافق مع الدراسة الحالية، فبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها تم الاتفاق على الصورة النهائية للاستبانة والتي تتكون من 13 عبارة وأمام كل فقرة خمسة مستويات للإجابة هي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة

قليلة، بدرجة قليلة جدا)، وتم إعطاء البدائل على الترتيب الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1)، وبعدها يتم جمع الدرجات فتشير القيمة 13 إلى أدنى درجة على أداة الدراسة، في حين تمثل 65 إلى أعلى درجة على أداة الدراسة، والدرجة التي تميز بها التلميذ تعبر عن درجة مستوى رضاه بصورة جسده.

الجدول رقم (01): يوضح عدد عبارات استبانة صورة الجسد.

عدد العبارات	عدد العبارات السلبية	عدد العبارات الايجابية	الاستبانة
13	07	06	صورة الجسد

.مقياس التوجه الرياضي:

ولقد تم الاعتماد على المقياس الذي صممه محمد حسن علاوي (1998) بعنوان استخبار التوجه الرياضي الذي يتكون من (25) فقرة مقسمة إلى ثلاث أبعاد وهي (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف)، وأمام كل فقرة خمسة مستويات للإجابة هي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا). علما أن جميع العبارات في الاتجاه الإيجابي، وتم إعطاء البدائل على الترتيب الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1)، وبعدها يتم جمع الدرجات فتشير القيمة 25 إلى أدنى درجة على مقياس التوجه الرياضي، في حين تمثل 125 إلى أعلى درجة على مقياس التوجه الرياضي، والدرجة التي تميز بها التلميذ تعبر عن درجة مستوى التوجه الرياضي لديه.

جدول رقم (02): يوضح أبعاد وعدد عبارات مقياس التوجه الرياضي.

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات
01	التنافسية	13
02	توجه الفوز	06
03	توجه الهدف	06

. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

. صدق أدوات الدراسة:

الجدول رقم (03): يمثل صدق استبانة صورة الجسد ومقياس التوجه الرياضي بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

الأداة	الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
صورة الجسد	الدنيا	11	1.91	0.12	13.92	14	دالة عند 0.05
	العليا	11	2.70	0.09			
التوجه الرياضي	الدنيا	11	3.60	0.32	5.33	14	دالة عند 0.05
	العليا	11	4.45	0.02			

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة (ت) تساوي (13.92، 5.33) بالنسبة لاستبانة صورة الجسد ومقياس التوجه الرياضي على الترتيب، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي.

. ثبات أدوات الدراسة:

جدول رقم (04): يمثل معامل ثبات أدوات الدراسة بحساب معادلة ألفا كرونباخ.

الأداة	معامل ألفا كرونباخ
صورة الجسد	0.87
التوجه الرياضي	0.79

جدول رقم (05): يمثل معامل ثبات أدوات الدراسة بطريقة التجزئة النصفية.

الأداة	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سيبرمان وبروان بعد التصحيح	مستوى الدلالة
صورة الجسد	0.79	0.88	0.05
التوجه الرياضي	0.72	0.84	0.05

تظهر نتائج الجدول رقم (04) و(05) أن استبانة صورة الجسد ومقياس التوجه الرياضي يتميزان بدرجة ثبات مقبولة وذلك بطرق مختلفة (معامل الفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية)، يتضح مما سبق أن أدوات الدراسة تتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات ويمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

.أساليب التحليل الإحصائي:

- اختبار (ت) لعينة واحدة.

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

- معامل الارتباط بيرسون (R).

بعد جمع البيانات عن طريق إجابات عينة الدراسة ثم معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة 19.

2- عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

. الفرضية الأولى: يمتلك تلاميذ المرحلة الثانوية درجة مرتفعة من الرضا عن صورة

الجسد لديهم من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (06): يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالاتها

الإحصائية.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
الرضا عن صورة الجسد	3	3.75	24.31	0.000	دال

يتبين من نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الأداة ككل أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة ت (24.31) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه يمكن القول إن مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الأولى أن مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع، ويعزو الباحثون ارتفاع مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ إلى ما يتعلق برؤية التلميذ لنفسه والمظهر الجسدي، ودرجة الوعي والثقافة المجتمعية، ونظرة المجتمع والزملاء لشكل جسم التلميذ بالإضافة إلى دور الأسرة والتنشئة الاجتماعية وتعليقات الوالدين والأخوة في المنزل، وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي والقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهر جسمه، كما أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل كبير في رضا الولد على نفسه وما يتعلق برضاه عن مظهره الجسدي، ومن الأسباب أيضا عدم المضايقة من مواصفات الجسم كالوزن مثلا.

وهذا ما أشارت إليه دراسة فورست (2004) والتي أظهرت نتائجها أن الذكور يدركون أجسامهم أقل مما يتمنون أو يرغبون به، والإناث يدركن أجسامهن لأنها أكبر أو أضخم، ويترتب على ذلك سعي الذكور لزيادة وزنهم مقابل سعي الإناث لإنقاص أوزانهن، أن هذه العلاقة تتزايد طرديا مع تقدم العمر.

ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة ماركوت (2001) حيث أظهرت نتائجها إلى أن الذكور لديهم اتجاه إيجابي أكثر نحو مهاراتهم الأكاديمية حضوا بدرجات أعلى على الاتجاه نحو الجسد.

ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة ساند هاوس وآخرون (2002) حيث أظهرت نتائجها إلى أن أفراد الدراسة تنبؤا صورة أكثر ايجابية للجسد.

ولقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة نايف ومهدي (2013) حيث أظهرت نتائجها أن درجة تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة.

.الفرضية الثانية: هناك مستوى مرتفع للتوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (08): يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة وقيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية.

أبعاد المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
بعد التنافسية	3	4.29	38.67	0.000	دال
بعد توجه الهدف	3	4.04	25.18	0.000	دال
بعد توجه الفوز	3	4.37	42.52	0.000	دال
الأداة ككل	3	4.25	39.99	0.000	دال

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الأداة ككل أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة ت (39.99) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه يمكن القول أن مستوى الاتجاه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع، ويتبين كذلك من نتائج الجدول أن قيم المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في أبعاد المقياس (بعد التنافسية، بعد توجه الهدف، بعد توجه الفوز) جاءت أكبر من قيم المتوسط الحسابي الفرضي لهذه الأبعاد، في حين بلغت قيم (ت) في أبعاد المقياس على الترتيب (38.67، 25.18، 42.52) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في جميع أبعاد المقياس، وعليه فإن مستوى الاتجاه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لجميع أبعاد المقياس مرتفع.

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الثانية أن مستوى التوجه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى وجود مستوى مرتفع في التوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية إلى ما تقدم لهم المدارس من منافسات وبطولات في الألعاب الرياضية، والتحفيز نحو المنافسة وسيرها بطريقة فعالة حتى يكون التلميذ ناجحاً في رياضته، واحترام قدرات وامكانيات اللاعب، كما أن التلميذ يهتم بالفوز في المنافسات حتى تكون له نتيجة ومردود ايجابي، وممارسته للنشاط الرياضي الذي يميل إليه ويقضي وقتاً ممتعاً أثناء ممارسته، وكذلك تفاؤله في المنافسات الرياضية. وقد

عكست تلك الاتجاهات وعياً كبيراً لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالمرودات الجمالية والاجتماعية والنفسية للأنشطة الرياضية. ويعزى ذلك إلى الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية لهم ويشير علاوي (1994) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتفاع بذلك النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد، وأن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، فممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية الحديثة وخاصة في المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد والثقة بالنفس في العديد من المواقف، ولقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الدليهي، حامد سلمان حمد (2002) حيث أظهرت نتائجها على أنه توجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة الانبار، واتفقت كذلك مع دراسة رمزي رسمي جابر (2009) حيث أظهرت نتائجها على أن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت إيجابية بدرجة كبيرة جداً، وتتفق كذلك مع نتيجة دراسة سابق (1999) التي بينت نتائجها بأن طلبة المرحلة الثانوية لديهم اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو النشاط البدني.

. الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية طردية بين الرضا عن صورة الجسد والاتجاه الرياضي لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة البدنية والرياضية.

الجدول رقم (09): يمثل العلاقة الارتباطية بين الرضا عن صورة الجسد والاتجاه الرياضي لدى التلاميذ.

الرضا عن صورة الجسد		أبعاد مقياس التوجه الرياضي
العينة الكلية ن=347		
مستوى الدلالة الفعلية	معامل ارتباط بيرسون (R)	
0.000	0.225(**)	بعد التنافسية
0.16	0.075	بعد توجه الهدف
0.000	0.211(**)	بعد توجه الفوز
0.000	0.201(**)	الأداة ككل

يظهر من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط لبعد التنافسية قد بلغ (0.225) وهو دال عند مستوى 0,05، في حين معامل الارتباط بالنسبة لبعد توجه الهدف بلغ (0,075) وهو غير

دال عند مستوى دلالة (0,05)، ومعامل الارتباط بالنسبة لبعده توجه الفوز بلغ (0,211) وهو دال عند مستوى دلالة (0,05)، في حين معامل الارتباط ككل بلغ (0,201) بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ والاتجاه الرياضي وهو دال عند مستوى دلالة 0,05 وعليه فإنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ والتوجه الرياضي، بمعنى أنه كلما ارتفعت درجة الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ ارتبط ذلك بارتفاع مستوى الاتجاه الرياضي لديهم.

دل التحليل الإحصائي صحة الفرض، حيث أضفت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرضا عن صورة الجسد والاتجاه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفسر أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ تبعه ارتفاع في مستوى الاتجاه الرياضي، ويعتبر الباحثون أن هذه النتيجة منطقية فلما يتقبل التلميذ ويرضى عن نفسه بالدرجة التي يعتقد أن مظهره الجسدي مقبول بشكل عام والذي يعد مكوناً أساسياً في بناء شخصيته ونموها، فالرضا عن صورة الجسد يعد مظهراً من مظاهر رفع مستوى الاتجاه الرياضي، ويشير درويش (1993) أن التلاميذ ذوي صورة الذات الإيجابية يتميزون بأنهم أقل قلقاً وبالقدرة على التفاعل والنجاح المدرسي، فصورة الجسد الإيجابية للمراهق تتسم بحبه للجماعة التي ينتمي إليها وبفعاليتها، كما يتميز بقلّة درجة القلق وبثقة كبيرة وتقدير عالٍ للنفس، وقدرته على التكيف والتوافق مع جميع الوضعيات والمواقف الدراسية المختلفة ومنها المواقف والمنافسات الرياضية التي يمارسها من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، ويمكن القول إن ما يدركه التلميذ عن مظهره الخارجي وهيئته البدنية وشكله العام يؤدي دوراً كبيراً في زيادة اتجاهه نحو المنافسة ويزيد من دافعه نحو الفوز، فصورة الجسد تعد عاملاً مهماً وحاسماً في تكوين اتجاهات التلاميذ نحو المنافسات الرياضية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة خوجة (2010) والتي أظهرت نتائجها أن البرنامج الرياضي المقترح له أثر في تحسين صورة الجسد لدى المراهق، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة كازيناف وآخرون (2008) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباط بين درجة تقدير الذات مع القيمة البدنية المدركة والكفاءة الرياضية.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة حشايشي (2011) التي أظهرت أنه لا توجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، واختلفت ايضا نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الصبان والمرعي 2016، حيث أظهرت نتائجها على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين أثر مشاهدة الانشطة الرياضية ودرجة الرضا عن صورة الجسد.

3- الاستنتاجات والاقتراحات: بعد عرض ومناقشة النتائج المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة فإننا نستنتج أنه

- يوجد مستوى مرتفع في الرضا عن صورة الجسد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- يوجد مستوى مرتفع في التوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

- يوجد ارتباط موجب دال احصائيا بين الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

وعلى هذا الأساس وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإننا نقترح على القائمين على شؤون المدارس والملاعب بمايلي:

- تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية.
- وضع البرامج والسياسات الهادفة لتوعية التلاميذ عن طريق ارشاد الاباء والامهات وتوعيتهم بالتغيرات الجسمية والنفسية التي تصاحب الفرد عن طريق نشر الوعي الصحي والثقافة الأسرية.

- تنظيم برامج رياضية للتلاميذ لتجنبهم الوقوع في الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد في المدارس من قبل المختصين.

- المحافظة على استمرار المشاركة بالنشاطات الرياضية من قبل الأساتذة، من خلال وضع منهاج رياضي منظم.

- التأكيد على أهمية التوجه نحو المنافسة الرياضية والعمل على بناءه وتطويره لدى التلاميذ في كافة الألعاب الرياضية.

4- قائمة المصادر والمراجع:

النوبي محمد علي محمد. (2005). اختبار صورة الجسم للمراهقين المعوقين بدنيا والعاديين. القاهرة: ط1، مكتبة النهضة المصرية.

النوبي محمد علي محمد. (2010). مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا والعاديين. عمان، الاردن: ط1 دارالصفاء للنشر والتوزيع.

انور محمود رحيم. (2006). اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 5، العدد 2. ص.ص 50-60.

جرمون على، نصير أحميدة، بني عبد الواحد عبد الكريم، مصباح نعيمة. (2019). طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة الجزائر 3. المجلد 8. العدد 1، ص.ص 74-86.

خوجة عادل. (2011). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. فلسطين: مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، المجلد 25، العدد 5، ص.ص 1283-1336.

رمزي رسمي جابر. (2009). اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الانشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة. غزة، فلسطين: مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد 17، العدد 2. ص.ص 385-417.

زلوف منيرة. (2008). علاقة صورة الذات ومستوى القلق بالتحصيل الدراسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين: دراسة مقارنة بين طالبات الطور الثانوي. جامعة الجزائر 2: اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي.

زين العابدين درويش. (1993). علم النفس الاجتماعي، اسسه وتطبيقاته. القاهرة: ط1، مطابع زمزم.

عبازة آسيا. (2014). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي. ورقة: رسالة ماجستير في الصحة النفسية والتكيف المدرسي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة.

عبد الوهاب حشايشي. (2011). صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بإحدى

مدارس التعليم الثانوي بالجزائر). المسيلة: مجلة الابداع الرياضي، المجلد 2، العدد 1. ص.ص 123-148.

عدنان يوسف العتوم. (2009). علم النفس الاجتماعي . عمان: ط 1، مكتبة الجامعة.
كاشف، ايمان فؤاد والاشرم، رضا ابراهيم. (2010). مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا. مصر: دار الكتاب الحديث.
كفاي علاء الدين، النيال، مایسة. (1995). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. القاهرة: دار المعرفة الجامعة.
كمال ولد احمد. (2011). دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. الجزائر: مذكرة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.
محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: ط9، دارالمعارف.
نايف فدعوس علوان الحمد، مهدي محمد توفيق بدارنه. (2013). تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعية. اربد، الاردن: مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 1، العدد 2. ص.ص 387-408.

هادي سالم الصبان، نوال محفوظ مرعي. (2016). مشاهدة الانشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس المكلا. عمان: مؤتر كلية التربية الرياضية الحادي عشر بعنوان "التكاملية في العلوم الرياضية". الجامعة الاردنية. وليد فتحي سابق. (1999). اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظات القاهرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق. مصر.

Combs, A. W. (1981). Some observations on self-concept research and theory.

Self-concept: Advances in theory and research, Cambridge: Ballinger Publishing Company. p 5-16.

Cazenave, N., Peultier, A. S., & Lefort, G. (2008, December). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés: le cas de la pathologie du pied bot. *In Annales medico-psychologiques, revue psychiatrique*. Elsevier Masson (Vol. 166, No. 10, pp. 789-793).

Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex roles*, 51(1-2), 45-54.

Sondhaus, E. L., Kurtz, R. M., & Strube, M. J. (2001). Body attitude, gender, and self-concept: A 30-year perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4), 413-429.

Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., & Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(1), 29-42.