

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 364-379		تاريخ الإرسال: 13-07-2022 تاريخ القبول: 12-08-2022

انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهق

دراسة ميدانية على تلاميذ بعض ثانويات مدينة الأغواط

Reflections of the practice of bodybuilding on the body image of adolescent

A field study on students in some secondary schools of the city of laghouat

الطاهر رحمون^{1*} ، بلقاسم شاري² مصطفى قوال³

¹ جامعة الأغواط (الجزائر)، taherrahmoun@gmail.com

² جامعة الجلفة (الجزائر)، Cacimonov@gmail.com

³ جامعة المسيلة (الجزائر)، mostafalagoual@gmail.com

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهقين، وللإجابة عن الإشكالية المطروحة إتباعنا المنهج الوصفي، و تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (51) تلاميذ يدرسون في الصف النهائي من التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة الأغواط، حيث تم اعتماد الطريقة العمدية في سحب مفردات العينة. وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا توصلنا إلى أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق من حيث تحسين صورة الجسم، ولأن نتائجها أفضل في وقت اقل مقارنة بالرياضات الأخرى، كما أنها توفر لهم متنفسا، وتؤثر على شخصية بشكل إيجابي. كلمات مفتاحية: رياضة كمال الأجسام، صورة الجسم، المراهقة.

Abstract:

This study aimed to identify the repercussions of the practice of bodybuilding on the body image of adolescents. Secondary education in some high schools of the city of Laghouat, where the intentional method was adopted to withdraw the sample vocabulary. After collecting the information and processing it statistically, we concluded that the practice of bodybuilding is of great importance for the adolescent in terms of improving the body image, and because its results are better in less time compared to other sports, and it also provides them with an outlet, and affects the personality positively

Keywords: bodybuilding, body image, adolescenc.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تعد الرياضة حق للجميع يمارسها الفرد منا بهدف تحسين قدرته البدنية وزيادة كفاءة أجهزة الجسم الداخلية، وكذا تمنح ممارستها كفاية بدنية تزيد من قوته وثقته بنفسه ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة، كما أننا بحاجة إلى هذه الكفاية ليكتسب الجسم مناعة ضد الأمراض وقامة ممشوقة تدل على الصحة والقوة والشخصية الجذابة، لأن فن تدريب الجسم البشري ووسائل تحقيق كماله وجماله وإصلاح عيوبه البدنية والقضاء على أمراضه أصبح الآن في المقام الأول من الثقافة المرغوبة وعلوم الحياة العصرية الهامة، وأصبح له اهتمام بالغ الشأن في مختلف مراحل النمو وفي سبيل التمتع باكتساب المعلومات اللازمة للحصول على حياة سعيدة وناجحة من الناحية الجسمية والعقلانية والوجدانية (سحاسي، 2013، صفحة 158)، من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الشباب رياضة كمال الأجسام التي أضحت رياضة محلية وعالمية يتسابق الشباب إليه لما له من فوائد جسدية ونفسية عديدة، فالحصول على جسم جميل ومتناسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين ولو على حساب الأنشطة الرياضية الأخرى، كما أنها تتميز بسهولة ممارستها كونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الأخرى سواء كانت جماعية أو فردية قد توفر هذا المطلوب بصورة غير مباشرة.

تمثل صورة الجسم انعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم، وان هذه الصورة تعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد، وترتبط الصحة النفسية بصورة الجسم الموجبة (Newman, 2006, p. 265)، فالشباب حينما يكون لديه صورة جسم صحيحة وتقدير ذات موجباً فإنه ينمو ويعيش في حياة سوية (Hildebrandt, 2007, p. 27)، وتعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدى المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة (Kopel, 1998, p. 141)، ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية، والسعادة في الحياة بوجه عام، حيث يرى محمد الشبراوي أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي (الشبراوي، 2001، صفحة 127)، أما كبل وكرو فيرى أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية لدى المراهقين (Keppel, 2000, p. 15).

وبما أن المراهق في مرحلة التعليم الثانوي يتعرض لمبادئ وقيم مختلفة والاختلاط بين الجنسين تجعله ينشغل بجسمه لأن التحولات الجسدية تستدعي انتباه ذويه وأقرانه وتكون مدعاة للاستحسان بشكل أو بآخر، فصورة

الجسم هي تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها وبلورتها خبرات المراهق من خلال ما يتعرض له من مواقف وأحداث ، وبناء على ذلك فان صورة الجسم قابلة للتطوير والتعديل (بوغالية، 2011، صفحة 225)، ولكي يحقق المراهق ذلك الاستحسان من أقرانه عليه أن يطور من مظهر جسمه، حيث أصبح المقصد الأول والأكثر طلب الإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم المثالية التي يرغبها المراهق في أسرع وقت ، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الإيجابي لصورة جسم هو الرضا التام ، وهذا يبعده عن كل الأزمات النفسية و الانتقادات السلبية التي قد تواجهه، ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا للكشف عن انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهق من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1.1.1.التساؤل العام:

– إلى أي مدى تنعكس ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى عينة الدراسة؟

1.1.1.1.التساؤلات الجزئية:

- ما مدى اقتناع المراهقين بأهمية ممارسة رياضة كمال الأجسام لتحسين صورة الجسم؟
- هل يسعى المراهقين إلى تعزيز شخصيتهم من خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام؟
- هل ممارسة رياضة كمال الأجسام تزيد من رضى المراهقين عن صورتهم الجسمية؟

2.1.الفرضية العامة:

– ممارسة رياضة كمال الأجسام تنعكس إيجابا على صورة الجسم لدى عينة الدراسة.

1.2.1.الفرضيات الجزئية:

- يتجه المراهقين لممارسة رياضة كمال الأجسام من أجل تحسين صورة الجسم بصفة سريع.
- يسعى المراهقين إلى تعزيز شخصيتهم من خلال ممارسة رياضة كمال الأجسام.
- ممارسة رياضة كمال الأجسام تزيد من رضى المراهقين عن صورتهم الجسمية.

3.1.أهداف البحث:

يسعى البحث لتحقيق الأهداف التالية:

- إبراز العلاقة التي تربط بين رياضة كمال الأجسام وصورة الجسم لدى عينة الدراسة.
- الكشف عن اتجاهات المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام.

- التعرف على مدى اقتناع المراهقين بأهمية ممارسة رياضة كمال الأجسام لتحسين صورة الجسم.
- التعرف على مدى سعي أفراد العينة إلى تعزيز شخصيتهم من خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.
- الكشف عن مدى رضى المراهقين عن صورتهم الجسمية بعد ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.

4.1. أهمية الموضوع:

تناولت الدراسة الحالية موضوعاً مهماً يمس العلاقة بين ممارسة رياضة كمال الأجسام وصورة الجسم لدى المراهقين، فصورة الجسم هي مكون هام وأساسي في شخصية المراهق، وحينما تكون موجبة وصحيحة يكون السواء "الرضا"، وعندما تكون سالبة ومحرفة ومضطربة يكون اللاسواء "عدم الرضا"، لذا تكمن أهمية دراستنا في إبراز توجه عينة الدراسة التي تقع في مرحلتها "المراهقة والشباب"، وهما مرحلتان هامتان بالنسبة للفرد، نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام لما لها من خصائص إيجابية تحقق أهداف أفراد العينة البدنية والنفسية.

5.1. مصطلحات الدراسة:

1.5.1. رياضة كمال الأجسام:

تعرف بأنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكاملًا ، سليما ، قويا ، جميلا ، قادرا على تحمل جميع محاك الحياة (Andrieu, 1992, p. 226).

كما تعرف بأنها رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات و التمرينات وأوزان المحتوى الجسدي - البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري و زيادة العضلات المفتولة و النامية للجسد (أحمد، 2012، صفحة 17).

ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة. (هيكل، 2004، صفحة 9)

2.5.1. صورة الجسم:

هي "الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة، وهي مستمدة من الإحساسات الباطنة وتغيرات الهيئة والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات (دسوقي، 1988، صفحة 191).

ويعرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفا في (1989) أنها عبارة عن صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل، بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص، كما أن صورة الجسم

تتبع من مصادر شعورية وأخرى لا شعورية، وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا (كفا في و جابر ، 1989 ، صفحة 248).

ويذهب فيشر Fisher (1990) إلى أن صورة الجسم هي مسألة شعورية ولا شعورية وهي تعكس التأثير المتحد والمجتمع للبنية الجسمية الواقعية والوظيفية والخبرة والتجربة المبكرة والمستمرة المرتبطة بالجسم، وكذلك تعكس الاستجابة الاجتماعية المستمرة مدى الحياة لهيئة الجسم والقيم الاجتماعية الثقافية والمثالية فيما يتعلق بالجسم (Rierdan, 1997).

3.5.1. مرحلة المراهقة:

المراهقة هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة ،وهي تتوسط بين الصبا و الشباب ، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والعقلي و الاجتماعي (الزعبلاوي، 1998 ، صفحة 14).

6.1. الدراسات السابقة:

1.6.1. دراسة أسكي وآخرين (Asci , Gokment, & Tiryaki, 1997)

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وصورة الجسم عبر طلاب بالمرحلة الثانوية، ويمارسون الرياضة وعددهم (174) وآخرين لا يمارسون الرياضة وعددهم (174) واتضح من النتائج أن الشخص الذي يبدي صورة جسم موجبة يكون أكثر ثقة وتوكيدية بنفسه في المدرسة، وفي الحياة عامة، عن الآخر الذي لديه صورة جسم سالبة.

2.6.1. دراسة جوين وآخرين (Guinn , Semper, & Jorqensen, 1997)

هدفت دراسة جوين 1997 للكشف عن تقدير الذات وعلاقته بصورة الجسم لدى عينة مكونة من (254) طالبتا يدرسون في الصف الثامن، توصلت الدراسة إلى أن تقدير الذات لديهن يرتبط على نحو موجب بصورة الجسم لدى الطالبات، وعلى نحو سالب يرتبط بسمنة البدن لديهن.

3.6.1. دراسة لاثا وآخرين (Latha, 2006)

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت كتلة الجسم وإدراك وزن الجسم والرضا عن شكل الجسم تتنبأ بمستوى تقدير الذات والاكتئاب عبر طالبات الجامعة؟ وتكونت عينة الدراسة من (124) فتاة أعمارهن بين (16-21) سنة، ومن خلال النتائج اتضح أن الفتيات المراهقات ينشغلن بهيئتهن الخارجية، ووزن الجسم، وشكل

الجسم، وأن زيادة الوزن ينظر إليها بشكل سالب ورفض من الفتيات في معظم الثقافات، وهذه الدراسة - علي عكس النتائج التي أعطتها دراسات أخرى سابقة - لم تجد ارتباطاً بين كتلة الجسم BMI وتقدير الذات والاكتئاب.

4.6.1. دراسة سامية محمد صابر (سامية، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا)، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (287) طالبا وطالبة، بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية ببنها. ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (19.58) بانحراف معياري قدره (0.79)، وتم تطبيق قياس صورة الجسم وقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي الاكتئاب لصالح الإناث.

5.6.1. دراسة جعفر فارس العرجان، هيثم محمد عواد النادر (العرجان والنادر، 2014)

هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق بين المراهقين البدناء وغير البدناء في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، أبعاد العزو السببي، صورة الجسد، حيث تكونت عينة الدراسة من (1947) طالب ذكر، بعمر من (14-15) سنة وبمتوسط (15.05±0.50) سنة، تم اختيارهم عشوائياً من مجموعة مدارس عمان العاصمة ومن نوعي المدارس الحكومية والخاصة، موزعين على مديريات التربية والتعليم الأربعة في محافظة العاصمة. إضافة إلى مديرية التعليم الخاص، قيست لهم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وطبق عليهم مقياس العزو السببي، ومقياس صورة الجسد. أشارت النتائج إلى وجود فروق إحصائية دالة بين المراهقين البدناء وغير البدناء في جميع متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، باستثناء متغير قوة القبضة المسيطرة منسوبة إلى كتلة الجسم الخالية من الشحوم، وإلى تميز الأطفال غير البدناء بالعزو السببي الداخلي والأطفال البدناء بالعزو السببي الخارجي، وإلى فروق إحصائية دالة في صورة الجسد بين الطلاب البدناء وغير البدناء، حيث كانت درجة الرضا العامة لصورة الجسد لدى البدناء في المستوى المنخفض جدا، ولدى غير البدناء في المستوى المنخفض، فيما كانت نسبة البدناء ومن لديهم مستوى رضا عالٍ جدا (0.78٪)، ولدى غير البدناء (85.2٪). وفي ضوء نتائج الدراسة أمكن للباحثين استنتاج أن البدانة لها تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية على شخصيات الأطفال المصابين بها من خلال توجه اعزائهم السببية نحو عوامل خارجية غير مسيطر عليها، وإلى وجود اختلالات نفسية في صورة الجسد لهم، كما تبين أن صورة الجسد لا يمكن الوصول إلى رضا كبير عنها وهذا ما يتضح من خلال وجود نسبة من الأطفال غير البدناء في المستوى المتوسط والمنخفض، وبالتالي يوصي الباحثين بضرورة تفعيل مستوى النشاطات الرياضية بهدف تحقيق الصحة لدى الأطفال والتركيز على البدناء منهم، لما لذلك الأمر من أهمية كبيرة على الصعيد الصحي والنفسي والاجتماعي، وانعكاس ذلك على مستوى التكيف الاجتماعي لدى الأطفال داخل المدرسة

وخراجها، وإلى إجراء دراسات تجريبية للتعرف على تأثير انخفاض نسبة الشحوم في الجسم والارتفاع في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العزو السببي لدى الأطفال البدناء.

6.6.1. دراسة هيام سعدون عبود (هيام، 2015)

التعرف فيما إذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية والعلاقة بين المتغيرات النفسية للدراسة بعضها مع البعض، وتم تطبيق مقياس صورة الجسم ل(روزين واخرون 1991) على عينة مكونة من (100) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من بين المراحل الأربعة حيث تم اختبار (25) طالبة من كل مرحلة، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن:

هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية وإذا حدث فذلك بمحض الصدفة أي ليس هنالك علاقة بين المتغيرين.

2. منهجية الدراسة:

للإجابة عن الإشكالية المطروحة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الجزء النظري، لأنه يسمح بتوفير البيانات و الحقائق عن المشكلة المدروسة، وتفسيرها والوقوف على دلالتها بالاعتماد على المراجع المتاحة، سواء كانت باللغة العربية أو اللغتين الإنجليزية والفرنسية، فضلا عن المعلومات المتوفرة من المقالات والمجلات والمواقع عبر شبكة الإنترنت، أما فيما يتعلق بالدراسة الميدانية فقد تمت عن طريق توزيع استبيان على التلاميذ، بالإضافة إلى المقابلة، ولتحليل وتفسير النتائج تم استخدام أساليب التحليل الإحصائية. ومن أجل الإلمام بإشكالية البحث وتجسيد الفرضيات، حاولنا في دراستنا هذه الإحاطة بالموضوع، محافظين على التسلسل المنطقي والتدرج في طرح الأفكار قدر الإمكان.

1.2. المنهج المتبع:

يقصد بمنهج الدراسة "مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، أو أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة، أو هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث في دراسته في مشكلته في البحث وتقصي عن الحقائق وتساؤلات واستفسارات وإجابات حول المشكل المطروح في الموضوع، أما فيما يخص منهج دراستنا فقد طبقنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على الملاحظة ودراسة الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كما وكيفا، وهو من أكثر المناهج شيوعا واستخداما في بحوث العلوم الإنسانية كما أن أهداف المنهج تنطبق وتتفق مع أهداف البحث والأخذ بها يساعدنا في تطبيق الميدان على تحديد مشكلة الدراسة تحديدا دقيقا مفصلا (البدوي، 2008).

2.2. الدراسة الاستطلاعية:

تساهم الدراسات الاستطلاعية في إيجاد مرتكز وقد من المعرفة التي تمكن الباحث من التعرف على الجوانب المختلفة للموضوع الأساسي الذي يسعى الباحث لدراسته، كما أنها تساهم في تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق المنهج وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالبحث بحيث يصبح من الممكن أن يتم تعديل تعليماتها في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية التي يقوم بها الباحث (إبراهيم، 2000).

وسيلة لجمع البيانات اللازمة، فقد تم الحصول على البيانات و المعلومات الخاصة بالدراسة الميدانية بدأ بالدراسة الاستطلاعية والمتعلقة بجمع البيانات عن متغيرات الدراسة (رياضة كمال الأجسام ، وصورة الجسم)، من خلال الحصول على بعض المعلومات عن اتجاهات المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام كمرحلة التدريب ومدته وزمنه، والأطراف المستهدفة للتعويض في الجسم، ومدى رضاهم عن صور أجسامهم بعد التدريب.

1.2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (05) تلاميذ يزاولون دراستهم في التعليم الثانوي بثانوية الإمام الغزالي بالأغواط ، تم اختيارهم بطريقة العمدية ، قصد التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) ومدى ملائمتها للدراسة الحالية.

3.2. عينة الدراسة وطرق اختيارها:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (51)، تلميذ من أصل (1280) تلميذ يزاولون دراستهم في السنوات النهائية من التعليم الثانوي من (11) ثانوية بمدينة الأغواط ، وهم من جنس واحد ذكور، تم سحهم بالطريقة العمدية بحيث أنهم يمارسون رياضة كمال الأجسام في النوادي الرياضية، وذلك بغية التحقق من صحة فروض الدراسة.

4.2. أداة الدراسة:

تعتبر أداة البحث الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث من حل المشكلة المطروحة في الدراسة والتأكد من فرضياتها، "إن أدوات جمع البيانات هي مجموع الوسائل والمقاييس التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم وحل مشكلته من المصادر المعنية بذلك (حمدان، 1999، صفحة 77)

1.4.2. بناء استبيان الدراسة:

تم بناء استبيان انعكاسات رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم بالاستناد على عدد من العبارات الواردة في المقاييس الآتية :

– مقياس "صورة الجسم وعلاقتها بالاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لتلاميذي مرحلة التعليم الثانوي" للباحث حشايشي عبد الوهاب (حشايشي، 2011).

– ومقياس "مفهوم الذات وعلاقته بصورة الجسم على مجموعة طلاب المرحلة الثانوية" للباحث أسكي (Asci, Gokment, & Tiryaki, 1997)

حيث طُلب من أفراد عينة الدراسة أن يحددوا استجابتهم عما تصفه كل عبارة وفق مقياس ليكرت الثلاثي المتدرج الذي يتكون من ثلاث مستويات (موافق، محايد، غير موافق)، ويتكون الاستبيان متكون 15 عبارة موزعة على ثلاث محاور كما هو مبين في الجدول الآتي :

جدول رقم (01): يبين توزيع محاور وعبارات الاستبيان.

المحاور	العبارات
الاتجاه المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام	5-4-3-2-1
ممارسة رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتعزيز شخصية المراهق.	10-9-8-7-6
الرضى عن الصورة الجسمية.	15-14-13-12-11

5.2. الأسس العلمية لأداة الدراسة:

1.5.2. الثبات الاستبيان:

صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التميزي: والمقصود به هو المقارنة بين مجموعتين من استجابات أفراد العينة، والتي تكون في الغالب هي استجابات أفراد العينة العليا والدنيا على المقياس (سعد، 1998).

ترتيب درجة أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى إلى أدنى درجة. وتقسم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير إلى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم ب (05) عبارات بنسبة (27%) أما المجموعة الثانية فتشير إلى المجموعة الدنيا من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم كذلك ب (05) عبارات بنسبة (27%).

وبعد ذلك تم حساب الفرق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق اختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (2) يبين اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا لاستبيان أثر رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم

القرار	قيمة sig	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / المقياس
دال	0.00	8.531	01	0.83	12.19	العليا
				1.07	09.37	الدنيا

المصدر: من إعداد الباحث مخرجات برنامج spss

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.00)، حيث قدرت قيمتها ب(8.531) وهذا يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدق المقياس مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

2.5.2. الثبات الاستبيان:

استخدمنا معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل الثبات جوتمان.

الجدول رقم(3) يبين معامل الثبات استبيان أثر رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم.

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل ألفا كرونباخ	معامل جوتمان
أثر رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم	19	05	0.75	0.73

المصدر: من إعداد الباحث مخرجات برنامج spss

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية قدرت ب (0.75)، وبعد التجزئة النصفية فردي زوجي باستخدام معامل جوتمان قدر الثبات ب (0.73)، وهي قيمة معقولة تدل على ثبات المقياس مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

6.2. الأدوات الإحصائية:

من أجل تحليل نتائج البحث وفق طبيعة متغيراته التي تندرج ضمن المتغيرات الكيفية، تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: من مقاييس النزعة المركزية يستعمل للتعرف على متوسط توزيع الدرجة.
- الانحراف المعياري: يعد من مقاييس التشتت ويستعمل للتعرف على درجة انحراف الدرجة.
- حساب النسب المئوية والتكرار: للتعرف على أهم النتائج وفي إطار وصف نسبة تكرار الإجابات في عينة الدراسة ولمعرفة النسب المئوية لتمثيل الأفراد ولمعرفة النسب المئوية للتمثيل.
- معامل كاي مربع: اختبار إحصائي يتم تطبيقه لدراسة العلاقة بين متغيرين لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين المتغيرين.
- لتقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث:
- صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي.
- طريقة ألفا كرونباخ.
- طريقة التجزئة النصفية أسلوب جوتمان.

3. مناقشة النتائج وتفسيرها:

1.3. عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: يتجه المراهقين لممارسة رياضة كمال الأجسام من أجل تحسين صورة الجسم بصفة سريع.

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار كاي مربع (X²) للمحور اتجاه المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام.

المتغير / المقياس	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة كاي مربع	مستوى دلالة	قيمة sig
اتجاه المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام	65,33	29,4	02,31	01	12,12	0.05	0.00

المصدر: من إعداد الباحث مخرجات برنامج spss

يبين الجدول رقم (4) إجابات المبحوثين على محور اتجاه المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام لأفراد العينة البالغ عددهم 51مراهق عند مستوى الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بالمحور الاول قدر بـ (29,4) وانحراف معياري بـ (02,31).

وبحساب أن قيمة "كاي مربع" (X^2) والتي بلغ قيمته (12,12) عند درجة الحرية (01) وهي قيمة دالة إحصائية والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,000)، وتفسر النتائج المتحصل عليها حول إجابات أفراد عينة الدراسة على النتائج السالفة الذكر كالتالي:

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) أن مجموع درجات أفراد العينة في محور اتجاه المراهقين نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام مرتفعة في جل العبارات مما يؤكد على أن المراهقين يتجهون لممارسة رياضة كمال الأجسام من اجل تحسين صور أجسامهم.

ومن خلال استعراضنا لمختلف نتائج المحور الأول المتحصل عليها من الاستبيان فقد أكد أفراد العينة على أهمية رياضة كمال الأجسام في حياتهم ، لأنهم يمارسونها من أجل الحصول على نتائج أفضل في اقل وقت ،ومن هذا المنطلق وبحسب ما ورد من إجابات تؤكد على أن رياضة كمال الأجسام للخروج من الصراع الذي يعاني منه المراهق و خاصة في وقتنا الحالي ،فممارستهم لرياضة كمال الأجسام توفر لهم متنفسا ملائما لأنهم يعتبرونها مهمة جدا خاصة في مرحلتهم العمرية التي يعيشونها ، ولأنها تساعد إلى حد بعيد في احتوائهم من المحيط الخارجي الذي قد يؤثر على استغلالهم لوقت فراغهم بالسلب ، وهو ما لمسناه من إقبالهم المكثف على هذا النوع من النشاط البدني الرياضي ، لأنهم يمارسون هذا النوع من الرياضة من أجل التدريب لتحسين صورة أجسامهم متجنبين بذلك قيم الفوز و الهزيمة التي تميز معظم أنواع الرياضة الأخرى.

2.3. عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: يسعى المراهقين إلى تعزيز شخصيتهم من خلال ممارسة رياضة كمال الأجسام.

جدول رقم (5) يبين نتائج اختبار كاي مربع (X^2) للمحور ممارسة رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتعزيز شخصية المراهق.

المتغير	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة كاي مربع	مستوى دلالة	قيمة sig
رياضة كمال الأجسام وتعزز شخصية المراهق	62,46	28,11	01,77	01	09,24	0.05	0.00

المصدر: من إعداد الباحث مخرجات برنامج spss

يبين الجدول رقم (5) إجابات المبحوثين على محور ممارسة رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتعزيز شخصية المراهق لأفراد العينة البالغ عددهم 51 مراهق عند مستوى الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بالمحور الثاني بـ (28,11) وانحراف معياري بـ (01,77).

وبحساب أن قيمة "كاي مربع" (X^2) والتي بلغ قيمته (09,24) عند درجة الحرية (01) وهي قيمة دالة إحصائياً والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,000)، وتفسر النتائج المتحصل عليها حول إجابات أفراد عينة الدراسة على النتائج السالفة الذكر كالتالي:

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) أن مجموع درجات أفراد العينة في محور ممارسة رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتعزيز شخصية المراهق مرتفعة جل العبارات مما يؤكد على أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تعزز من شخصية المراهق.

ومن خلال استعراضنا لمختلف نتائج المحور الثاني المتحصل عليها من الاستبيان فقد تبين أن ممارسة رياضة كمال الأجسام توفر لأفراد العينة متنفساً ملائماً لأنهم يعتبرونها مهمة جداً خاصة في مرحلتهم العمرية التي يعيشونها، لأنها ممارستها تساعد إلى حد بعيد على تكوين لديهم صورة موجبة عن أجسامهم عندما يدرك أن شكل أجسامهم تنمو على نحو واضح، مما يعزز من شخصيتهم وعن قيمة الفرد بين أقرانه، وصورة الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس.

ويشير (السعادات، 2008، صفحة 209) أن صورة الجسد من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه، وتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها كالإحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل. ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، ذلك أن نمط الجسد الجذاب والمناسب والمثالي من جهة نظر البيئة التي يعيش بها الفرد، فتكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية، وتعتبر بمثابة نواة الشخصية التي تنتظم من حولها كل مشاعر الفرد وأفكاره وتقييماته.

3.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: ممارسة رياضة كمال الأجسام تزيد من رضى المراهقين عن صورتهم الجسمية.

جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار كاي مربع (X^2) للمحور الرضى عن الصورة الجسمية.

المتغير	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة كاي مربع	مستوى دلالة	قيمة sig
الرضى عن الصورة الجسمية.	79,24	35,66	0,96	01	16,08	0.05	0.00

المصدر: من إعداد الباحث مخرجات برنامج spss

يبين الجدول رقم (6) إجابات المبحوثين على محور الرضى عن الصورة الجسمية لأفراد العينة البالغ عددهم 51 مراهق عند مستوى الدلالة 0,05، حيث جاءت نتائج المتوسط الحسابي الخاصة بالمحور الثالث قدر بـ (35,66) وانحراف معياري بـ (0,96).

وبحساب أن قيمة "كاي مربع" (X^2) والتي بلغ قيمته (16,08) عند درجة الحرية (01) وهي قيمة دالة إحصائية والتي تبينها القيمة الاحتمالية (Sig=0,000)، وتفسر النتائج المتحصل عليها حول إجابات أفراد عينة الدراسة على النتائج السالفة الذكر كالتالي:

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) أن مجموع درجات أفراد العينة في محور الرضى عن الصورة الجسمية مرتفعة في جل العبارات مما يؤكد على أن المراهقين راضون عن صور أجسامهم بعد ممارستهم رياضة كمال الأجسام.

ونستطيع تفسير هذه النتيجة إلى اعتبار أن ونستطيع تفسير هذه النتيجة على أن معيار الجاذبية يمثل عنصراً مهماً لدى المراهق بحيث ينصب تفكيره بشكل كبير على مظهره، وهذا ما يجعله ينظر لكل أعضاء جسمه كأنها جزء قائم بحد ذاته، لذا تعتبر هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وبالتالي يسعون جاهدين للوصول إلى الجسم المثالي، ومن ثم نقل صورته النمطية إلى الآخرين.

ويشير (السعادات، 2008، صفحة 209) أنه كلما كانت صورة الفرد قريبة أو متطابقة مع معايير الجسد المثالي السائد في المجتمع كلما أشعره ذلك بجاذبية كلما أصبح أكثر شعور بالرضا عن ذاته الجسدية على العكس من ذلك يعاني الفرد كثيراً كلما تباعدت صورة جسده المدركة بالنسبة له عن صورة المثالية السائدة في ثقافته

حيث تحمل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها. إذا تحتل صورة الجسد مركزاً مهماً في نظريات الشخصية حيث تعد من العوامل المهمة المؤثرة في سلوك الفرد.

4. خاتمة:

من خلال دراستنا يمكن نستنتج أن رياضة كمال الأجسام من بين الرياضات التي تستهوي قلوب الملايين وخير دليل على ذلك الإقبال الكثيف على النوادي والصالات الخاصة برياضة كمال الأجسام لجميع الفئات العمرية وخصتنا الشباب والمراهقين.

و أصبحت تشكل مقصدا كبير لفئة المراهقين، فمن شأنها أن تساهم في القضاء على كل ما تعانونه من أحاسيس بالخمول والتراخي والكسل، ولأن الحركة والنشاط أصبحت من أهم مظاهر الحياة، فإن أغلب الدراسات تشير إلى أن الشباب يرون في رياضة كمال الأجسام فرصة لتغيير الصورة النمطية لجسمه هذا من جهة، ومن جهة أخرى يفجر غضبه ومكبواته من خلال الإقبال على الممارسة والتدريب بجدية وعزم ولقد اتضح من خلال الدراسة لدى المراهق أنه كلما كان لديه إحساس مرتفع بذاته الجسمية، ازدادت ثقته بنفسه واستقراره النفسي واطمئنانه للحياة، وتمتع بأوقات سعيدة مع نفسه ومع الآخرين ونجح في خلق صداقات جديدة وتوطيد العلاقات الاجتماعية.

5. قائمة المراجع:

1. سعدون عبود هيام. (2015). صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ديالى. مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة، 2(4)، 104.
2. علاء الدين كفاي، و عبد الحميد جابر. (1989). معجم علم النفس والطب النفسي. (ط2، المحرر) القاهرة: دار النهضة العربية.
3. محمد السيد الزعبلوي. (1998). المراهق المسلم. المملكة العربية السعودية: مكتبة التوبة.
4. محمد أنور الشراوي. (2001). علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الرقازيق(38)، 127-153.
5. محمد صابر محمد عبد النبي سامية. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية جامعة المنوفية -كلية التربية، 23(1)، 186.
6. Andrieu, G. (1992). force et Beauté. presses universitaires de bordeaux.
7. Asci , f., Gokment, H., & Tiryaki, G. (1997). Self-Concept and Body Image of Turkish High School Male Athletes and Nonathletes,. Adolescence, 32(128), 59.
8. Guinn , B., Semper, T., & Jorqensen, L. (1997). Mexican American Female Adolescent Self-Esteem: The Effect of Body Image, Exercise Behavior, and Body Fatness,. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 19(4), 517.
9. Hildebrandt, D. (2007). Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders. from: www.uwstout.edu/lib/theis.

10. Keppel, C. a. (2000). Changes to Body Image and Self-Esteem Following Stroke in Young Adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 10(1), 15 – 31.
11. Kopel, S. E. (1998). Assessment of Body Image in Survivors of Child-hood Cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 23(2), 141 – 147.
12. Latha, K. (2006). Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College,. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment, Health*, 2 (3), 78 – 84.
13. Newman, D. S. (2006). Psychosocial Aspects of Body Meas and Body Image Among Rural American Indian Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 265.
14. Rierdan, J. a. (1997). Weight, Weight – Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls. *Adolescence*, 32.
15. أحمد سعد أحمد. (2012). بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات. (ط 1) عمان: دار نجلة.
16. جعفر فارس العرجان ، و هيثم محمد عواد النادر . (2014). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزو السبيي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء. *مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة*، 1(2)، 158.
17. خالد هيكل. (2004). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام. (ط2، المحرر) القاهرة: مكتبة الفيروز.
18. عبد الجليل ابراهيم السعادات. (2008). الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8(19)، 181-233.
19. عبد الوهاب حشايشي . (2011). صورة الجسم وعلاقتها بالاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لتلاميذي مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة* (2)، 123.
20. فايذة بوغالية. (2011). تأثير القيم الاجتماعية على صورة الجسم وعلاقتها باتجاهات طالبات معهد التربية البدنية نحو النشاط البدني الرياضي. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 2(1)، 225.
21. كمال دسوقي. (1988). ذخيرة علوم النفس. (ط1، المحرر) القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.
22. محمد زايد حمدان. (1999). تقييم المنهج معالجة شاملة لمفاهيمه وعماله وطرقه. عمان: دار التربية الحديثة.
23. مهدي سحساحي. (2013). رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية* (29)، 158.
24. هيثم محمد عواد النادر، بشير احمد العلوان، و ميرفت عاهد ذيب. (2015). صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. *مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة*، 3(2)، 92.