

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

د: واصل أحمد الأمين
المركز الجامعي تيسمسيلت

مقدمة وإشكالية البحث:

يتفق الباحثون على أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية كباقي المواد ولها تأثير معنوي في تعزيز القدرات العقلية والسلوكية والإدراكية للتلميذ ومساعدته على الاندماج في المجتمع وتأثير حسي يتمثل في المساعدة على التنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والرشاقة والسرعة والتحمل وكذلك تحسين المهارات الأساسية كما تهدف إلى تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتين والعضلات كي يكتسب التلميذ جسما سليما.

فالتربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث حسب رأي "أحمد مختار عضاضة" وإنما هي قديمة وأساسية إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها وذلك بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير، فهي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، الوجداني والجسمي.

حيث تبقى مادة التربية البدنية والرياضية من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي رغم تغير المنهج والطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالاته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فهي تعتبر عملية إعداد الأفراد لمواجهة مصاعب الحياة وخاصة فئة المراهقين منهم.

ولقد اتفق علماء التربية ومفكروها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية وتهذيب سلوك المراهق من جهة وتحقق له الكفاية النفسية من جهة أخرى، ويعتبرها "دييس" بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد، وحسب هذا التعريف الكلاسيكي فالمراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغيرات جسمية تتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث تتميز هذه المرحلة باكتمال نمو الأعضاء الداخلية والخارجية وتغيرات نفسية تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجرد واهتمام بالغ بالمظهر الخارجي للجسم كاهتمام بالقوة والأناقة من أجل الظهور أمام الآخرين بأحسن صورة.

ويرى "كوستانسكي وجولون" بأن المراهقة هي سن البلوغ وتغيرات النمو، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسبب التغيرات البدنية التي تحدث، ويصبح المراهق أكثر إدراكا لنفسه وفحصا لذاته وحيرته حول جسمه النامي ويزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة من حيث الطول والوزن وتناسب الجسم كما تتضح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي. وخلال هذه المرحلة تتكون لدى المراهق فكرة عن صورة جسمه لها انعكاسات نفسية على الجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه.

وتعد هذه الصورة من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، والتي قد يكون لها تأثير سلبي على الفرد حيث يعيش حالة عدم رضا عن صورته الجسدية. وهي تعتبر صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه. سواء في المظهر الخارجي أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات

كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية، فصورة الجسم لها أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصية الفرد وقد تنعكس على تصرفاته وسلوكاته.

ويعد هذا البحث ذو أهمية لكونه من البحوث التي سلط الضوء عليها في الوقت الحاضر، وذلك لأهميته العلمية، حيث من خلاله سيتم تعرف الفرد عن ذاته الجسمية وصورة الذهنية والعقلية، التي تكونها أجسامنا سواء عن نظره الخارجي أو عن مكوناته الداخلية، والتي تشمل المكون الذاتي والمكون الإدراكي والمكون السلوكي. والمكون السلوكي يعبر عن مشاعرنا وأفكارنا واتجاهاتنا عن أجسامنا والاختيار الذاتي المتكرر للجسم وتجنب المواقف الغير صحيحة.

تعد صورة الجسم خليطاً من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية، فمن خلال ما تقدم يتضح لنا أن صورة الجسم تلعب دوراً هاماً في متغيرات الشخصية ولها تأثير فعال على سلوك الفرد سواء كان إيجابياً أو سلبياً، وحسب الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته وحسب إمكانية البيئة التي يعيش فيها والوضع الاجتماعي والانفعالات التي لها تأثير كبير وواضح على ملامح صورة الجسم وعلى السلوك الذي يتبعه الفرد.

وتعتبر مرحلة المراهقة بالنسبة للفرد من أهم المراحل التي يمر بها وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة في تكوين شخصيته التي يستمر عليها في باقي مراحل عمره، وهي مرحلة تتميز بالنمو السريع والغير منظم للجسم من الناحية النفسية والعصبية والفيزيولوجية والمورفولوجية وهذا النمو السريع غير المنتظم ينتج عنه اضطراب في التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة (علي بشر الفاندي وآخرون، 06، ص 150).

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, S ;16 ;p141)

ففي هذه الفترة يحاول الفرد بشتى الطرق الوصول إلى الشخصية المثالية المؤثرة في المحيط الخارجي وهذا من اجل الظهور بمظهر خاص ايجابي وجذاب، لذا نجد اغلب المراهقين يولون الأهمية البالغة للمظهر الخارجي للجسم خاصة من ناحية الهندام وجمالية الجسم.

فالأشخاص الذين لديهم صورة جسم ايجابية لديهم مفهوم واضح وصحيح عن شكل الجسم ، ويقدررون ويعجبون بهذا الشكل ويدركون أن شكل الجسم يعبر عن الشخصية وتقييم الفرد كإنسان ، أما الأشخاص الذين لديهم صورة جسم سلبية فيكونون مشاعر مزعجة وسلبية عن أجسامهم ويشعرون بالفشل والإحباط اتجاه شكل أو حجم الجسم بالإضافة إلى الشعور بالخجل، فمع التغيرات الجسدية التي تطرأ على الفرد وتزايد عدد الاختيارات التي تعطى لهم على مستوى السلوك والأفكار واتجاهاته تولد لديه صورة ذهنية حول جسمه، وباعتبار أن الجسم خلال هذه الفترة قابل للتطور والتعديل فان ممارسة النشاط البدني تؤثر على صورته بالنسبة للأفراد.

والفكرة التي تجعل الفرد يقيم نفسه تنطلق من مفهوم الإدراك لصورة جسمه عن كيف يراها الآخرون، وهي جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسم، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه (خالد عبدالله الحموري، 03 ص462)

وبما أن فترة المراهقة تتزامن مع الطور الثانوي للمسار الدراسي للفرد، وكون حصّة التربية البدنية والرياضية التي هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (احمد عبد الرحمن، 02، ص20)، وهي تسعى إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ من حيث النواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية. (رحاف محمد، 04، ص57)

ومن هذا المنطلق حاول الباحث التوصل إلى معرفة الصورة التي ترتسم في ذهن التلميذ المراهق عن شكل جسمه من خلال ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية.

ومنه تم طرح التساؤل العام التالي:

- هل لخصّة التربية البدنية والرياضية تأثير على صورة الجسم بالنسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين التلاميذ حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين التلاميذ في المرحلة الثانوية حسب المستوى الدراسي؟

- **الفرضيات:** افترض الباحثان ما يلي:

- **الفرضية العامة:**

- تؤثر خصّة التربية البدنية والرياضية إيجاباً على تكوين صورة الجسم لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- **الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين التلاميذ حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين مستويات التلاميذ في المرحلة الثانوية.

- **تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

- **صورة الجسم:**

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة، ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسكو أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية. (غزالي عبد القادر، 07، ص9)

ويعرفها فيشر Fisher (1990): 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, J. and Koff, E; 18; p32)

- **الدراسات السابقة والمماثلة:**

- **الدراسة الأولى:** (زينب شقير وشاهيناز شلي، 05)

دراسة (زينب شقير وشاهيناز شلي: 1999) على عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية، جامعة طنطا، وتراوحت أعمار العينة بين (18-19) سنة، وتبين من النتائج، وجود علاقة ارتباطية دالة بين صورة الجسم والحواسز النفسية (الرفض - التوتر) وبين صورة الجسم والضغط النفسي (الضغوط الأسرية، الاجتماعية والانفعالية والشخصية).

- **الدراسة الثانية (Iqbal et autres ;15;p269)**

دراسة إقبال وآخرين (Iqbal et autres, 2006) على عينة قوامها (100) طالب منها (50) من الدارسين بالمدارس الثانوية و(50) بالجامعة، وتم تقسيم كل مجموعة إلى (25) ذكور، (25) إناث. وأظهرت النتائج تأثيراً ذا دلالة ومغزى للجنس على صورة الجسم، حيث أظهر الذكور صورة جسم موجبة أكثر من البنات، ووجدت ارتباطات سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب لدى الذكور والإناث.

- **الدراسة الثالثة: (Hildebrandt ;14)**

دراسة هيلدبراندت (Hildebrandt, 2007) هدفت إلى إظهار العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عبر الذكور والإناث على عينة مكونة من (36) طالباً وطالبة في الصف التاسع و(38) طالباً وطالبة في الصف الثاني عشر واتضح من النتائج أن هناك ارتباطاً بين درجات صورة الجسم ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة، وكانت الإناث لديهن صورة جسم أقل وتقدير ذات أقل من الذكور.

– الدراسة الرابعة: (Hernandez – Guzman & Benjet ;13)

دراسة بنجيت وهرناندز (Hernandez – Guzman & Benjet، 2001) هدفت إلى معرفة الاختلافات بين الذكور والإناث المراهقين في الاكتئاب وتقدير الذات وصورة الجسم، وتبين أن الإناث لديهم اكتئاب زائد عن الذكور وصورة جسم سلبية.

– الدراسة الخامسة: (Bennett et autres ;12)

دراسة بينيت وآخرين (Bennett et autres، 2005) هدفت إلى دراسة الاختلافات بين الجنسين في أعراض الاكتئاب أثناء المراهقة، وكانت العينة مكونة من (383) مراهقاً ومراهقة، والأعمار تتراوح بين (11 – 20) سنة، وكانت العينة تتردد على المستشفى لتلقى العلاج، وأسفرت النتائج عن أن الذكور والإناث أعراضهما متشابهة للاكتئاب، وتميزت المراهقات الاكتئابيات بأعراض مثل: عدم رضا عن صورة الجسم، ولوم للذات، وشعور بخيبة الأمل، ومشاعر من الفشل، ومشكلات في التركيز وأحزان ومزاج اكتيبي ومشكلات في النوم، وشعور بالإرهاق والتعب، وقلق ومخاوف خاصة بالصحة.

الدراسة السادسة: (Rosen et autres ;19)

دراسة روزن وآخرين (Rosen et autres، 1987) على مراهقين ومراهقات في المرحلة الثانوية وتبين أن الذكور والإناث الذين يريدون إنقاص الوزن وكذلك الذكور الذين يريدون زيادة الوزن كان لديهم تقدير ذات جسدي منخفض، والإناث اللاتي حاولن تغيير الوزن سواء بالنقص أو الزيادة أظهرن الاكتئاب وتقدير ذات شامل وكلي منخفض، وكانت جهود تغيير الوزن أكثر لدى الإناث، وتعتبر محاولة تغيير الوزن لدى الإناث عامل خطورة للمرض النفسي.

الدراسة السابعة: (Newman et autres ;17;p265)

دراسة نيومان وآخرين (Newman et autres، 2006) على عينة مكونة من (134) مراهقاً ومراهقة، والأعمار تتراوح بين (13 – 15) سنة، وكان الذكور لديهم وزن زائد وسمنة عن الإناث، وقد اتضح أن الاستياء وعدم الرضا عن الجسم يرتبط بتقدير الذات والقلق والاكتئاب في المراهقة، ووجد أن الصحة النفسية والكفاءة مع الأقران ترتبطان بصورة الجسم الموجبة.

الدراسة الثامنة: (Paik & Shin ;20)

دراسة شن وبك (Paik & Shin، 2003) بحثت العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات جامعات، وتكونت العينة من (245) طالبة جامعية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: الأولى الأوزان العادية، والثانية الأوزان زائدة عن العادي، وتبين من النتائج أن هناك اختلافاً ذا دلالة في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب بين المجموعتين، ووجد ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، واتضح أن هناك ارتباطاً سالباً بين صورة الجسم والاكتئاب، وكذلك بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

منهج البحث:

من أجل تشخيص الظاهرة (صورة الجسم) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومعرفة العلاقة بين متغيرات الظاهرة فإن المنهج الوصفي هو المنهج الموافق لهذا النوع من الدراسات.

واختيار المنهج الوصفي يمكن من التعرف على حجم ونوع العلاقات القائمة بين متغيرات مشكلة البحث وتحديداتها، وكذلك جمع البيانات وإعدادها ووضع الأسس لتصنيفها والوصول إلى تحليل النتائج وتفسيرها وهذا بعد اختيار مجتمع الدراسة وعينة البحث وبعد ذلك الخروج بنتائج نهائية يمكن تعميمها. (مصطفى حسين باهي، 10، ص83)

× المجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (كامل محمد المغربي، 08، ص139)

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموع تلاميذ ثانوية محمد سراي بلرجام بأطواره الثلاث قدر عددهم بـ 512 تلميذاً، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قدر عددها بـ: 60 تلميذاً لإجراء الدراسة الأساسية (20 من المستوى الأول (10 إناث، 10 ذكور)، 20 من المستوى الثاني (10 إناث، 10 ذكور)، 20 من المستوى الثالث (10 إناث، 10 ذكور)، و 10 تلاميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

أدوات البحث:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك، ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث، كما تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة (إحسان محمد حسن، 01، ص65)

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة، وقد استخدمنا في بحثنا:

- مقياس صورة الجسم لـ محمد حسن علاوي:

وصف المقياس:

صممه محمد حسن علاوي يستخدم لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، كما يمكن استخدامه للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية ومفهوم الذات الجسمية، ويعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بان جسمه كبير أو صغير، جذاب أو غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهوم لذاته والتعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين، وقد أظهرت عدة دراسات أن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاءاً وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية عكس الأفراد الذين يحملون صورة سلبية وهذا ما أكدته دراسة BERSHID. ويشتمل المقياس على 30 صفة (15 صفة يقابلها 15 صفة عكسها)، حيث يقوم المستجوب بوضع علامة X في الخانة المناسبة التي يراها توافق صورة جسمه بالإجابة على السؤال: (جسمي كما أراه). ويصلح هذا المقياس للتطبيق ابتداءً من سن 14 سنة فأكثر للذكور والإناث.

لصيقة التطبيق وتصحيح أداة البحث:

أولاً: التطبيق:

لقد تم تطبيق أداة الدراسة (المقياس)، بشكل نهائي بعد التأكد من خصائصه السيكمومترية (الصدق والثبات)، حيث قام الباحث بتوزيع المقياس على كل فرد من أفراد العينة بطريقتين، طريقة الشرح الجماعي لكل أفراد العينة، ثم الشرح الفردي لبعض الأفراد الذين لم يفهموا أثناء الشرح الجماعي، وقد سجلنا أثناءها بعض الاستفسارات لتوضيح بعض النقاط الأساسية، لنقوم بعدها بالتوزيع النهائي للمقياس على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم 60 تلميذاً موزعين على المستويات الثلاث السابقة الذكر وذلك بعد طلبنا منهم قراءة المقياس كل على حدى بطريقة جيدة قبل الإجابة عليه.

ثانياً: التصحيح:

يحتوي مقياس صورة الجسم على (15 صفة و 15 صفة عكسها) ويتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية وسلبية الصفات.

الدرجات (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا ولا ذاك، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة)

تعطى علامة (07) للصفة الإيجابية الموافقة لرأي الجيب، في حين تعطى أقل علامة (01) للصفة السالبة التي توافق رأي الجيب. - أقل علامة يمكن أن تسجل على المقياس: $15 = 1 \times 15$.

- أعلى علامة يمكن أن تسجل على المقياس: $105 = 7 \times 15$.

× الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية، وهذا ما تم الإشارة إليه في الدراسات السابقة.

تم حساب معامل الثبات ∞ كرومباخ ومعامل الصدق بطريقة التجريب وإعادة التجريب (test. Reteste) على مجموعة من التلاميذ عشوائياً قدر عددهم بـ (10)

- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 11، ص152).

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد ثبات المقياس المطبق بحساب معامل الثبات ∞ كرومباخ انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test. Reteste) بين إجابات التلاميذ في المرة الأولى وبين إجابات نفس التلاميذ في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 10 تلاميذ، وتم إعادة توزيع الاستبيان بعد فترة 15 يوم على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون $r = 0.85$

حساب معامل الثبات ∞ كرومباخ المحسوب $= 0.91$ وهو دال إحصائياً عند المستوى (0.01 و 0.05) وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تسمح لنا باستخدامه في الدراسة الأساسية.

× الصدق:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = \sqrt{0.91} = 0.95$$

وهي درجة عالية ودالة إحصائياً عند الدلالة (0.01 و 0.05)، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (معي الدين مختار، 09، ص47).

وبناء على هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- ✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- ✓ التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس صورة الجسم) المطبقة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
- التأكد من الخصائص السيكمومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).
- التأكد من وضوح التعليمات.
- ✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقل التي من شأنها أن تواجهنا.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية:

- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص صورة الجسم لمراهقي الطور الثانوي حسب متغير الجنس.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
ذكور	30	81.56	5.85	58	0,05	5,14	2,00	دالة
إناث	30	73.36	6.46					

✓ جدول رقم (01): يمثل الفروق في متغير الجنس (ذكور / إناث) في صورة الجسم.

. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم (01) يوضح لنا العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية وصورة الجسم للتلاميذ باختلاف الجنس (ذكور وإناث)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهما قد بلغ 81.56 و 73.36 على التوالي كما بلغت قيمة T المحسوبة 5,14 وبعد مقارنتها بقيمة T الجدولة المقدرة بـ: 2,00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 لاحظنا أن المحسوبة أكبر من الجدولة وهي درجة دالة إحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث اتجاه صورة أجسامهم جراء ممارسة التربية البدنية والرياضية لصالح الذكور. مما يعني أن الذكور لهم نظرة إيجابية وتفاؤلية اتجاه صور أجسامهم عكس الإناث اللواتي يكنن نظرة تشاؤمية عن صورة أجسامهن، وهذا بسبب ما تتميز به فترة المراهقة من نمو سريع وغير منظم لمختلف أعضاء الجسم الفيزيولوجية والمرفولوجية وكما هو معلوم فإن وتيرة النمو خلال هذه المرحلة تكون سريعة لدى الإناث مقارنة بالذكور. حيث يعتبر "أحمد زكي صالح 1986" بأن هذه الفترة هي فترة الطفرة في النمو السريع في مختلف الجوانب الجسمية كنمو أعضاء الجسم والهيكل العظمي والعضلات والفيزيولوجية كنمو الغدد والأعضاء الجسمية القادرة على تأدية وظائفها، وفي دراسة لـ "عبد الغاني الديدي" توصل فيها إلى أنه بالنسبة للبنات تصل سرعة النمو أقصاها عند 12 سنة وتستمر إلى غاية 18 سنة أما الذكور فتصل سرعة النمو أقصاها عند 13 سنة وتستمر إلى غاية 20 سنة مما يؤكد تقدم مؤقت عند البنات عن الذكور في النمو الجسمي حيث أنهن يسبقن الذكور بعامين تقريبا أو أكثر، فالذكور أقوى نسبيا في البنية الجسمية من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نموا أسرع أما البنات فيتراكم الدهن ويتسرب على أماكن معينة كالحوض والفخذين تمهيدا لوظيفة الحمل والولادة. ومن بين الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات والناحية الجسمية دراسة "موسن وجونز" التي توصلت إلى أن المتأخرين في النمو الجسمي كان لهم مفهوم ذات سلبي وشعور بعدم كفاية بالمقارنة مع الناضجين الذين كان لهم مفهوم ذات إيجابي وشعور بالثقة والاعتماد على الذات. فالفرد في مرحلة المراهقة يحاول أن يقارن نفسه بأقرانه ويعطي ذلك أهمية كبيرة، كما أن المسألة تتأثر على حد ما بالجنس والعمر الزمني، إذ يمكن القول بالخصوص أن الإناث في مرحلة المراهقة أكثر اهتماما بصور أجسامهم من الذكور، وفي نفس الوقت الذكور أكثر وأفضل تقييما لصور أجسامهم من الإناث.

ومن الأسباب الأخرى التي تساهم في ظهور هذه الفوارق في نظرة المراهق اتجاه صورة جسمه الخصائص النفسية التي تتميز بها مرحلة المراهقة من تحولات هرمونية وتغيرات جسدية تفاجئ المراهق وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب، والتغيرات الجسمية السريعة التي تحدث في مرحلة المراهقة تجعل النساء مدركات لمظهرهن غير آمنات وقلقات بشأن أجسامهن. فالبلوغ والسماوات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر

الارتباك والرغبة وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعباً على نحو الأنثى بالذات لتواجه كيف تتعامل مع جسمها في مجتمع جسم الأنثى فيه مستغل. لذا المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسمه، كما يؤثر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلاً إلى صورة الجسم السلبية، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، والطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد.

وهذا ما توصلت إليه دراسة إقبال وآخرين (Iqbal et al، 2006) التي وأظهرت وجود تأثيراً ذا دلالة ومغزى للجنس على صورة الجسم، حيث أظهر الذكور صورة جسم موجبة أكثر من البنات، ووجدت ارتباطات سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب لدى الذكور والإناث.

كما أثبتتها دراسة بنجيت وهرناندز (Hernandez – Guzman & Benjet، 2001) التي تبين من خلالها أن الإناث لديهن اكتئاب زائد عن الذكور وصورة جسم سالبة.

كما أكدها بينيت وآخرين (Bennett et al، 2005) في دراستهم حول الاختلافات بين الجنسين في أعراض الاكتئاب أثناء المراهقة، والتي أسفرت النتائج على أن الذكور والإناث أعراضهما متشابهة للاكتئاب، وتميزت المراهقات الاكتئابيات بأعراض مثل: عدم رضا عن صورة الجسم، ولوم للذات، وشعور بخيبة الأمل، ومشاعر من الفشل، ومشكلات في التركيز وأحزان ومزاج اكتئابي ومشكلات في النوم، وشعور بالإرهاق والتعب، وقلق ومخاوف خاصة بالصحة.

وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى القائمة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين التلاميذ حسب متغير الجنس.

*** عرض نتائج الفرضية الثانية:** التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص صورة الجسم لمراهقي الطور الثانوي حسب متغير المستوى الدراسي.

المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري S	الدرجة الحرة	القيمة F	القيمة F	القيمة F	الدلالة
الذكور	20	77.65	8.06	(57، 2)	0.05	0.22	3.16	غير دالة
الإناث	20	78.15	7.27					
الإناث	20	76.60	7.05					

جدول رقم (02): يمثل الفروق في متغير المستوى الدراسي في صورة الجسم.

• تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (02). يوضح لنا العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية وصورة الجسم للتلاميذ باختلاف المستوى الدراسي (المستوى الأول، المستوى الثاني، المستوى الثالث)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لها قد بلغ 77.65 و 78.15 و 76.60 على التوالي كما بلغت قيمة F المحسوبة 0.22 وبعد مقارنتها بقيمة F المجدولة المقدرة بـ: 3.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2، 57) لاحظنا أن المحسوبة أقل من المجدولة وهي درجة غير دالة إحصائية ما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ اتجاه صورة أجسامهم جراء ممارسة التربية البدنية والرياضية في متغير المستوى الدراسي. في حين نرى أنه يظهر تطور في النمو الجسمي يتفاوت من مستوى إلى آخر وهذا بسبب طبيعة المنهج الدراسي المتدرج في الشدة، فالتلميذ في المستوى الأول يتعلم مهارات الأداء بشدة قليلة ثم ينتقل إلى تحسينها في المستوى الثاني فيتقنها في المستوى الثالث، مما يوحي إلى وجود فروق ظاهرية في صورة الجسم، وهذا ما خلصت إليه نتائج دراسة كل من (Colditz, Stein Ficher, Berley 2007)، في أن التغير أو زيادة حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهقين في كل من المجال الاجتماعي والرياضي عند كل من الذكور والإناث. وأكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين مفهوم

الذات (صورة الجسم) للكفاءة البدنية والمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية، غير أن اختلاف تخصصات ومجالات الذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدودا.

كذلك طبيعة مرحلة المراهقة و ما تتميز به من تقارب في الأفكار والسلوكيات والسن بين المراهقين تجعل نظرتهم إلى أنفسهم ثابتة مما يوحي إليهم بان تأثير ممارسة النشاط البدني لا يختلف باختلاف المستويات. وربما هذا راجع الى نظرتهم السلبية تجاه حصة التربية البدنية والرياضية بأنها مجرد حصة لهو ومرح وترويح عن النفس لا غير. للتخلص من ضغوط الدروس النظرية.

وإذا قارنا نتائج دراسة شن وباك (Paik & Shin، 2003) التي بحثت العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات جامعات، حيث تبين من النتائج أن هناك اختلافاً ذا دلالة في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب بين المجموعتين، ووجد ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، واتضح أن هناك ارتباطاً سالباً بين صورة الجسم والاكتئاب، وكذلك بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

مع نتائج دراسة هيلدبراندت (Hildebrandt، 2007) التي هدفت إلى إظهار العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الذكور والإناث في الصف التاسع (09) في الصف الثاني عشر (12) واتضح من النتائج أن هناك ارتباطاً بين درجات صورة الجسم ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة، وكانت الإناث لديهن صورة جسم أقل وتقدير ذات أقل من الذكور.

نلاحظ أن كلتا الدراستين توصلتا إلى أن نظرة الإناث تكون دائما سلبية اتجاه صورة أجسامهن عكس الذكور وهذا باختلاف المستوى في كل دراسة حيث كانت عينة الدراسة الأولى على تلاميذ الصف التاسع (09) والصف الثاني عشر (12) أما الدراسة الثانية كانت على الطلبة الجامعيين.

وكانت نتائج دراسة إقبال وآخرين (2006) قد أظهرت أن الذكور لديهم صورة جسم موجبة أكثر من البنات، ووجدت ارتباطات سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب لدى الذكور والإناث. باختلاف المستوى بين طلبة المدارس الثانوية و الجامعات.

مما سبق نجد أن نظرة الإناث اتجاه صورة أجسامهن كانت سلبية في جميع المستويات ونظرة الذكور كانت ايجابية في جميع المستويات مما يؤكد صحة نتائج بحثنا في أن المستوى الدراسي لا يؤثر في صورة الجسم للتلاميذ بالمرحلة الثانوية.

وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية القائمة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين مستويات التلاميذ في المرحلة الثانوية.

امتنعاجات الدراسة:

في حدود عينة البحث والمقياس المستخدم واعتمادا على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين التلاميذ حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين مستويات التلاميذ في المرحلة الثانوية.
- تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية على تكوين صورة الجسم لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الخاتمة

- تعد التربية البدنية والرياضية احد الأنشطة الإنسانية المهمة وتحتل مكانا بارزا في البرامج المدرسية نظرا للمكاسب التي يمكن تحقيقها عن طريق درس التربية والأنشطة المكملة له، فهي وان كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها إذ أنها تهدف إلى النمو المتكامل للتلميذ من جميع الجوانب الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية والروحية والأخلاقية وتبقى مادة التربية البدنية والرياضية من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية وتربي المراهق على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل وتجعله يفرض ذاته ويصنع المكانة الاجتماعية لنفسه في المجتمع، أما من الناحية الجسمية فالمرهق دائما حريص على هيئته المورفولوجية الخارجية ويتأثر تأثير كبيرا بهذه الناحية ومن خلالها أيضا يمكنه كسب اللياقة البدنية اللازمة والقوام السليم الخالي من العيوب والتركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل والسيطرة على الوزن إذ أن الوضع البشري عبارة عن وضع جسمي لا يمكن تميز الإنسان عن جسمه الذي يعطيه عمقا وحساسية كينونة في العالم فحركة الجسم في أي مكان هي بمثابة تعبير رمزي يترجم حركة الزمان الكوني نسبيا، فقد أصبح الجسم في شكل متصاعد أي انه يعزل الفرد عن غيره حيث يبدأ كل فرد في تكوين نظرة نحو ذاته تتضمن أفكار واتجاهات ومعاني ومدرجات وتنمو لديه صورة ذهنية حول جسمه فالجسم بوصفه جسم خاص له تأثير على الذات المفكرة وعلاقة الفرد بجسمه في أساسها تتم عبر مفهوم ثقافي اجتماعي يختلف من بيئة إلى أخرى ومن عنصر إلى آخر، ونلاحظ في الوقت الراهن أن هذا الجسم عرضة لقوى متعددة ساهمت في إخضاعه وترويضه فالاستثمار الاجتماعي للجسم يجعل أشكال استخدامه وسيلة من وسائل التعبير عن بنيان وعلاقات اجتماعية ومرآة للتقاليات الاجتماعية سواء تعلق الأمر بالفوارق بين الطبقات أو الفئات أو التمييز بين الجنسين، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة صحة فرضية قائمة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر إيجابا على تكوين صورة الجسم لتلاميذ المرحلة الثانوية.

المصادر والمراجع

- 1- إحسان محمد حسن - سيكولوجية المحارة والضغط الاجتماعي وتغير القيم - دار غريب للطباعة والنشر - القاهرة 1982.
- 2- احمد عبد الرحمان - لغة حياة التسرع، العدد الأول - مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 1994
- 3- خالد عبدالله الحموري وعبدالله الصالح، مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2011،
- 4- زحاف محمد - العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها الانفعالية - رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر - 2001
- 5- زينب محمود شقير، شاهيناز شلي: دراسة لبعض مظاهر الصحة النفسية لدى عينة من ذوى اضطرابات الأكل من طلاب الجامعة، مؤتمر الإرشاد النفسي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر (1999)
- 6- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب - المرشد الرياضي التربوي - المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان - طرابلس - ليبيا - بدون سنة
- 7- غزالي عبد القادر، علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير جامعة حسنية بن علي، معهد التربية البدنية والرياضية، 2009
- 8- كامل محمد المغربي - أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية - دار الثقافة للنشر والتوزيع - ط 1 - 2002
- 9- محي الدين مختار - بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1995
- 10- مصطفى حسين باهي، محمد إخلاص عبد الحفيظ - طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي - د ط مركز الكتاب للنشر - 2000 - مصر -

- 12- **Bennett, D., Ambrosini, P., Kudes, D., Metz, C. and Rabinovich (2005):** Gender Difference in Adolescent Depression: Do Symptoms differ for Body and Girls?, *Journal of Affective Disorders*, V. 89, Issues 1-3,
- 13 - **Benjet, C. and Hernandez - Guzman, L. (2001):** Gender Differences in Psychological Well-Being of Mexican Early Adolescents, *Adolescent*, V. 36, N. 141,
- 14- -. **Hildebrandt, D. (2007):** Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders, from: www.uwstout.edu/lib/theis/2007.
- 15- **Iqbal, N., Shahnawaz, M., and Alam, A. (2006):** Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students, *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, V. 32, N. 3,
- 16- **Kopel, S. Eiser, C., Cool, P., Grimer, F. and Carter, S. (1998):** Assessment of Body Image in Survivors of Childhood Cancer, *Journal of Pediatric Psychology*, V. 23, No. 2,
- 17- **Newman, D., Sontag, L., Salvato, R. (2006):** Psychosocial Aspects of Body Meas and Body Image Among Rural American Indian Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, V. 35, N. 2,
- 18 - **Rierdan, J. and Koff, E. (1997):** Weight, Weight – Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls, *Adolescence*, V. 32.
- 19- **Rosen, J., Gross, J., Vara, L. (1987):** Psychological Adjustment of Adolescents Attempting to Lose or Gain Weight, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, V. 55 (5),
- 20 -**Shin, HS, Paik, SN. (2003):** Body Image, Self-Esteem and Depression in College Femal Students: Normal and Overweight, *Journal of Korean Acad Nurs*.33 (3):