

صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

من إعداد

د. هيثم محمد عواد النادر

استاذ مساعد، كلية السلط للعلوم الانسانية جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

د. بشير احمد العلوان

أستاذ مشارك، كلية السلط للعلوم الانسانية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

د. ميرفت عاهد ذيب

– أستاذ مشارك – جامعة البلقاء التطبيقية – كلية عالية الجامعية

Dr. Haitham Mohammed ALnader

Asstante Professor, College of Salt for Human Sciences, Al- Balqa Applied
University, Salt, Jordan

Dr.Basher Ahmad Al-ALWN

Associate Professor, College of Salt for Human Sciences, Al- Balqa Applied
University, Salt, Jordan

Dr. Mervat Ahed Deeb

Associate professor, Princess alia University College, Al- Balqa Applied University,
Salt, Jordan



الملخص:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الفروق في صورة الجسد تبعاً لمتغير دافعية الإنجاز، حيث تكونت عينة الدراسة من (175) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، طبق عليهن مقياس صورة الجسد، ومقياس دافعية الإنجاز، حيث استخدم الباحثين في انجاز هذه الدراسة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون. وقد أشارت النتائج الى أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلى المستوى الكلي بدرجة متوسطة، (2.93) وانحراف معياري (428)، والمتوسط الحسابي لمستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلى المستوى الكلي بدرجة منخفضة بمتوسط حسابي (1.66) وانحراف معياري (397) ووجود علاقة ارتباط طردية منخفضة ذات دلالة احصائية بين صورة الجسد ودافعية الأنجاز كلما كانت صورة الفرد لجسده ايجابية زادت دافعية الإنجاز. وفي ضوء ذلك أوصى الباحثين أدراج مواد دراسية خاصة لطالبات كلية التربية الرياضية بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتحسين شكل الجسد مما يعزز رضا الطالبات عن أجسادهن وذلك بتفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة لدى الطالبات لتأثيرها الإيجابي على مدى توافق صورة الجسد ودافعية الإنجاز، وما يرتبط بذلك من توافق اجتماعي وصحي ونفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

كلمات دالة: صورة الجسد، دافعية الأنجاز، طالبات كلية الرياضة

Body image and its relationship to achievement motivation among a sample of students of the Sports College

Abstract:

The study aimed to identify the differences in body image depending on the variable achievement motivation. The study sample consisted of 175 female students from the Faculty of Sport at the University of Jordan. Measure of body image, and the measure of achievement motivation was applied on them. The researchers used in the completion of this study averages, standard deviations, and Pearson correlation coefficient.

Results indicated that the arithmetic mean of the level of achievement motivation among students in the Faculty of Physical Education at the University of Jordan was at the macro level moderately (2.93), and a standard deviation (428), and at the arithmetic average of the level of body image among students in the Faculty of Physical Education at the University of Jordan and the macro-level low-grade with a mean (1.66) and a standard deviation (0.397). A low positive correlation, statistically significant, between body image and achievement motivation was present.

It was found that whenever the image of the individual to his body is positive his achievement motivation increased.

In light of the results of the study the researchers concluded that there is an important relationship between body image and motivation achievement, therefore, the researchers recommended the activation of sport level activities that directed at female students at Faculties of Physical Education for their positive impact over body image and achievement motivation, as that is associated with social, health and Psychological conformity.

Keywords: body image, achievement motivation, students of Sport College

المقدمة والأهمية :

تلعب صورة الجسد دوراً هاماً في متغيرات الشخصية ولها تأثير فعال على سلوك الفرد سواء كانت إيجابياً أو سلبياً ، وحسب الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته وحسب إمكانيات البيئة التي يعيش فيها والوضع الاجتماعي والانفعالات التي لها تأثير كبير وواضح على ملامح صورة الجسد وعلى السلوك الذي يتبعه الفرد . لذلك تمثل صورة الجسد انعكاساً نفسياً ، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم . هذه الصورة تعتبر فكرة الانسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة ، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد. (جليل ابراهيم السعادات ، 2008) فصورة الجسد من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه . وتتشكل 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 كالأحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل (aljaziroh, 2008) . لذا تعتبر صورة الجسد من أهم العوامل التي تؤثر على شخصية الرياضي وسلوكه وقدراته بشكل إيجابي إذا كان يشعر بالرضى عن ذاته وصورة جسده مما يؤدي الى ارتفاع مستوى تقديره لذاته وقدراته وإمكانياته مما يؤثر على إيجابياً وعلى شخصيته وثقته بنفسه ورضاه عن ذاته وأرتفاع مستوى الأداء الرياضي لديه، وتتعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الرياضي بعدم الرضا عن صورة جسده مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه مما يؤدي الى الإحباط وأنخفاض مستوى الأداء الرياضي لديه. (Kathryn et al., 2014), (Gail et al., 2014), (Triggerman& McCourt, 2013; Sun,2003), (Hamilton , 2008;Annis et al., 2004), (Carraça et al., 2011).

ولقد توصل (جوتر GAUTHER وياروث YARWORTH 1978) عن صفوت محمد واخرون (1989) ان ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس إيجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا ان صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الاراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين ، ولش (WALSH – WIEVEAID 1980) أن النظرة الإيجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي يكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي الى انخفاض مستوى وتقدير الذات (العيسوي ،2007) . فصورة الجسد لها تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقدراته يوظفها بشكل إيجابي اذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده ، وتتعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس ذلك على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطائه منحدرأ أي بشكل سلبياً مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة والقلق ويعبر عن ذلك سلوكاً سلبياً . ونلاحظ أن الفتيات أكثر اهتمام بصورة اجسادهن وخصوصاً في الأونة الاخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية .

وفي دراسة (Judith et al., 2014) أن الأفراد الذين يعانون من تدني صورة الجسم، لديهم الشعور بالنظرة السلبية عن أجسامهم، وزيادة القلق والتوتر في المواقف الاجتماعية، كما أنهم يعانون من الأعراض الاكتئابية نتيجة للعزلة الاجتماعية والإحباط لعدم القدرة على إقناع الآخرين بشأن العيب المدرك، أو الظاهر في أجسادهم. توصلت الدراسات أن الإناث المراهقات يعتبرن أكثر الشرائح العمرية تفكيراً واهتماماً بصورة أجسادهن، وذلك الأمر قد يعود إلى ما قد يظهر على المراهقات في ذلك السن من مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والجسمية الظاهرة للعيان والتي تكون جديدة على الفتاة المراهقة مما يزيد لديها من مستوى التوتر والقلق، لأمر ترتبط بمعايير الجمال لدى الانثى بشكل عام، نظراً للمظاهر التي تشير إلى تحولها من طفلة إلى فتاة ناضجة من امتلاء للصدر والأرداف واتساع الحوض، وقد يؤدي ذلك إلى محاولة بعض الفتيات المراهقات إخفاء هذه الظواهر النمائية من خلال طريقة المشي والملابس الفضفاضة (Morrison et al., 2004).

وفي دراسة أخرى قام بها (صالح المهدي الحويج، 2008) " عن مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد لدى طالبات شهادة التعليم الاساسي "حيث تمثلت عينة البحث على (80) طالبة من ذوات الشهادات التعليم الاساسي فقط دون السنوات الأخرى . وتكمن أهمية البحث كون هذه المرحلة العمرية مفعمة بالانفعالات والتوترات النفسية نتيجة المتغيرات الجسمية والهرمونية التي تحدث للاناث فضلاً عن تبلور اتجاهات الطالبات نحو الذات في هذه المرحلة بشكل واضح . وقد استخدم الباحثون مقياس صورة الجسم ومقياس السلوك العصابي ، حيث كان الهدف من مقياس صورة الجسد هو التعرف على مدى الرضا عن صورة الجسد لدى افراد العينة . علماً بأن المقياس مقنن في البيئة المصرية والقطرية وقد اتضح بنات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وباستخراج معامل الارتباط ومن ثم استخراج معامل الثبات عن طريق معادلة (سبيرمان) اما مقياس السلوك العصابي فهو استبانته مقننه على البيئة الليبية والغرض من استخدامه معرفة مدى استثارة بعض سمات العصابية لدى عينة البحث .

وفي دراسة (سهير، العزاوي، 2005) أعدت الباحثة برنامجاً إرشادياً حول تقبل صورة الجسم لدى الطالبات التي تتراوح أعمارهن من 12-13 سنة ، حيث توصلت الدراسة إلى أن الطالبات أكثر أنشغالاً بصورة جسدهن وخصوصاً للاتي يحملن صورة سلبية مما يؤدي الى مشكلات نفسية.

وفي دراسة (عبدالرحمن، العيسوي، 2007) توصلت الدراسة إلى أن الفتيات أكثر اهتماماً بصورة جسدهن وخصوصاً في الأونة الأخيرة وذلك لتأثير الفضائيات وانتشار الأندية الرياضية والصحية وبذلك أتجهن الى الألعاب الرياضية مثل السباحة، الجيمباز والأيروبيك وذلك للتغلب على البدانة في ظل عصر التكنولوجيا الحديث وما رافقه من انخفاض في معدل النشاط البدني والحركي لاعتماد الوسائل التكنولوجية في المجالات الحياتية المختلفة.

أما فيما يتعلق بدافعية الإنجاز فقد أهتم علماء النفس في دراساتهم بهذا المصطلح حديث نسبياً له أهمية بالغة وتأثير كبير على الرياضة بصفة عامة أطلقوا عليه مصطلح دافعية الأنجاز والتي تتمثل في كونها دافع لدى الرياضيين للتغلب على التحديات المختلفه للتنافس والرغبة في التفوق في المنافسات الرياضية المختلفة. ففي دراسة (علاوي، 2002) عرف دافعية الإنجاز الرياضي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والأمتياز في ضوء مستوى او معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والأمتياز، عن طريق أظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة والتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال

من أجل التفوق في مختلف مواقف المنافسة الرياضية. و يرى علماء النفس الرياضي ان الدافعية يحددها بعدين،أولا الشدة وتعني مقدار الجهد المطلوب لتحقيق الهدف، وثانيا التوجيه الذي يرتبط باختيار الهدف(مصطفى،باهي، وآخرون،1998). وقد أكد أسامة راتب (2007) في دراسته أن الدافعية التي يوفرها المدرب للاعب والظروف المحيطة لهادور كبير في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية والتحكم بمشاعرهم وافكارهم مما يجعل الأداء يتطور بالشكل الصحيح.

مما تقدم نلاحظ ان العلاقة بين صورة الجسد ودافعية الإنجاز علاقة وثيقة فصورة الجسد التي يرسمها الرياضي عن ذاته وقدراته وإمكانياته لها تأثير على سلوك الرياضي من خلال الإصرار والمثابرة والتناسف لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

مشكلة الدراسة:

تعد صورة الجسد متغيراً نفسياً هاماً غير أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه ، ويعد بول شيلدور Bool shelder اول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصرأ على الفلسفة وطب الأعصاب . ولهذا فأن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا اذ على اساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها . من هنا تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين صورة الجسد ودافعية الإنجاز لدى عينة من طالبات كلية التربية الرياضية، بما يمكن القائمين على التدريب الرياضي والارشاد النفسي من وضع برامج توعية خاصة بمشكلة البدانة واختلال صورة الجسد، ومايرتبط بدافعية الانجاز من اضطرابات ومشكلات نفسية وسلوكية .

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف إلى صورة الجسد وعلاقتها الارتباطية بدافعية الإنجاز لدى عينة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية .
- 2- التعرف على نوع العلاقة بين صورة الجسد وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

مجالات الدراسة:

المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.
المجال الزمني: الفصل الدراسي الصيفي 2015\2016.
المجال المكاني: الجامعة الأردنية / كلية التربية الرياضية .

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟
- 2- ما مستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟
- 3- هل يوجد علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز وصورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإحدى صورته وهي العلاقات المتبادلة.
مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن (700) طالبة .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (175) طالبة تم اختيارهن بشكل عشوائي من كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية بنسبة مئوية بلغت (25%) من المجتمع الأصلي .

مصطلحات الدراسة :

صورة الجسد: صورة الجسد بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسده سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسد (Sarwer et al., 2005) .

دافعية الإنجاز ويمكن تقسيمها الى جزئين :

دافعية داخلية : وهي التي تتبع من داخل الفرد نفسه وتشبعها الممارسة الرياضة بهدف الرضا والسرور والمتعة .

دافعية خارجية : وهي التي تكون غير نابعة من داخل الفرد نفسه تثير وتوجه سلوكه نحو الممارسة الرياضية والأداء الرياضي .

أدوات الدراسة :

أولا : مقياس صورة الجسد: قام الباحثين باستخدام مقياس (النادر، وآخرون، 2014) لصورة الجسد، يحتوي المقياس على مجموعة من العبارات السلبية وهي ذات الأرقام (1-3، 5-14، 17-24، 26، 29)، والعبارات الايجابية (3، 16، 25، 27-28)، مستخدماً سلباً ثلاثياً للاستجابة بالبدائل التالية: موافق وتعطى ثلاث درجات، محايد وتعطى درجتان، وغير موافق وتعطى درجة واحدة، وذلك كتصحيح للعبارات الايجابية، أما العبارات السلبية فتعطى موافق ولها درجة واحدة، محايد ولها درجتان، غير موافق ولها ثلاث درجات، فيما تم الاعتماد على الأهمية النسبية للعبارات لتقدير صورة الجسد اعتماداً على المعايير التالية: (1-1,66) منخفض، (1,67-2,32) متوسط، (2,33-3) مرتفع.

ثانياً : مقياس دافعية الإنجاز : لقد تم الاعتماد على مقياس دافعية الإنجاز - (حيدر عبد الرضا) الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من (31) فقرة يجيب عنها المختبر وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (7) لبيان مدى ملائمة لاهداف الدراسة وكما هو مبين في الملحق رقم (2).

اسلوب تصحيح المقياس :- يتكون مقياس دافعية الإنجاز من (31) فقرة والاجابة عنها وفق أربعة بدائل وهي (ينطبق علي بدرجة كبيرة ، ينطبق علي بدرجة متوسطة ، ينطبق علي بدرجة قليلة ، لاينطبق علي ابدأ) وتعطى أوزان للدرجات (1،2،3،4) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية. فيما تم الاعتماد على الأهمية النسبية للعبارات لقياس دافعية الأنجاز اعتماداً على المعايير التالية: (1-2) منخفض، (2,01-3) متوسط، (3,01-4) مرتفع.

المعاملات العلمية لادوات الدراسة:

من اجل التحقق من المعاملات العلمية لادوات الدراسة قام الباحثين بأستخدام الصدق الظاهري بمقياس صورة الجسد على عينة مكونة من (7) من الخبراء في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع، وممن لديهم الخبرة العلمية في موضوع الدراسة، وذلك للتأكد من صلاحية المقياسين للتطبيق على افراد العينة، ولبيان الرأي العلمي حول مجمل عبارات المقياسين، حيث أجرت لجنة الخبراء والمحكمين مجموعة من التعديلات على المقياسين خاصة مقياس صورة الجسد، ثم قام الباحثين بإجراء التعديلات في

ضوء إقتراحات وتوصيات لجنة الخبراء والمحكمين، وللتأكد من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها لمرتين متتاليتين ويفارق زمني مدته اسبوعان على عينة عشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية بعدد (22) طالبة ومن خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل الثبات كرونباخ الفا وبلغ (.92).
التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2013/5/6 على (12) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية ومن خارج عينة الدراسة تم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

السؤال الاول: ما مستوى دافعية الانجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟
وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية على مقياس دافعية الانجاز وفقا لكل فقرة من فقرات المقياس والمقياس الكلي وعلى النحو الآتي:

جدول رقم (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دافعية الانجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية

رقم الفقرة	الفقرة	الترتيب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	القي اللوم على الاخرين عند فشلي.	الأخيرة	2.30	1.172	متوسط
7	اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال.	2	2.38	.969	متوسط
3	احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما تلعب مع الفرق القوية	3	2.47	1.164	متوسط
8	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.	4	2.47	1.027	متوسط
16	انا اجد ان مستقبلي مع النادي الذي لعب له.	5	2.55	1.021	متوسط
23	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب باذى	6	2.56	.841	متوسط
29	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.	7	2.58	1.090	متوسط
31	لا اهتم بمقارنة مستوى ادائي بمستوى اداء اللاعبين الاخرين.	8	2.59	.960	متوسط
30	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات	9	2.70	.968	متوسط
12	لا ارغب في التدريب لوقت اطول او بجهد اكبر من زملائي اللاعبين.	10	2.70	.905	متوسط
1	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.	11	2.73	.812	متوسط
26	اشعر بخوف شديد عندما واجه خصوما اقوياء.	12	2.75	.867	متوسط
21	انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.	13	2.87	1.107	متوسط
14	اشعر بالخوف والارباك عندما لعب امام جمهور كبير.	14	2.94	.917	متوسط
28	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.	15	2.99	.916	متوسط

متوسط	.922	2.99	16	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.	10
متوسط	1.061	3.00	17	ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الاخرين فشلوا في اجتيازها	17
مرتفع	.917	3.06	18	اخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي اثائها.	20
مرتفع	.975	3.10	19	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي	22
مرتفع	.944	3.11	20	انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي	27
مرتفع	.986	3.13	21	لدي ثقة بنفسى وبفريقي في الفوز	24
مرتفع	.800	3.14	22	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.	22
مرتفع	1.060	3.18	23	اسعى دائما الى ان اكون في مستوى اللاعبين المتميزين.	11
مرتفع	.949	3.19	24	ارى ان النشاط البدني شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.	15
مرتفع	.871	3.20	25	لدي الرغبة في التفوق والانجاز في النشاط البدني.	5
مرتفع	.890	3.24	26	افضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل اخر	4
مرتفع	.851	3.29	27	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.	2
مرتفع	.963	3.31	28	انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس	6
مرتفع	.858	3.35	29	ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي	19
مرتفع	.923	3.36	30	يرحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.	18
مرتفع	.808	3.52	الأولى	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتاسس على الكفاح والتضحية	13
متوسط	.428	2.93			الكلي

يبين الجدول (1) أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، وعلى المستوى الكلي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (2.93) وانحراف معياري (.428)، وقد احتلت الفقرة رقم(13) والتي نصها " أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتاسس على الكفاح والتضحية" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.52) وبمستوى مرتفع، وفي رأي الباحثين جاءت هذه النتيجة بسبب طبيعة ثقافة المنافسة في الأنشطة الرياضية في مواجهة التحديات الصعبة والوصول الى مستويات مرتفعة في الأداء والعمل بمواظبة ومثابرة وتعاون بين اللاعبين لتحقيق النتائج المرجوه، وتتفق هذه النتيجة مع (عبد المجيد نشواتي،1985)، في حين جاءت الفقرة رقم(9) والتي نصها " القي اللوم على الاخرين عند فشلي"، في المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس، بمتوسط حسابي بلغ (2.30) وبمستوى متوسط، وفي رأي الباحثين أن اللاعبين الرياضيين بشكل عام يتعرضون الى أنواع مختلفة من مواقف المنافسة الرياضية مما ينعكس على سلوكهم في المثابرة والفعالية والكفاح والنضال من أجل التفوق في جميع مواقف الحياة ومن هنا يتحمل الرياضيون المسؤولية في مواقف الفشل أو النجاح ، وتتفق هذه النتيجة مع (محمد،علاوي 2002) .

السؤال الثاني : ما مستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟
وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية على مقياس صورة الجسد وفقا لكل فقرة من فقرات المقياس والمقياس الكلي وعلى النحو الآتي:

جدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية

رقم الفقرة	الفقرة	الترتيب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا احب حضور المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي	الأخيرة	1.34	.584	منخفض
24	دائما احب مزاوله الانشطة الرياضية بمفردي حتى لا اشعر بنتظرات الاخرين تجاه جسدي	2	1.36	.589	منخفض
6	شكل جسدي يؤدي الى نفور الناس مني	3	1.37	.591	منخفض
7	اشعر بعدم وجود تناسق في مشيتي	4	1.39	.642	منخفض
8	ارى في عيون الاخرين أن شكل جسمي غير سليم	5	1.43	.647	منخفض
30	اشعر بالنقص والعدوانية بسبب شكل جسدي	6	1.43	.639	منخفض
9	اشعر بانحناء قوام جسمي	7	1.45	.649	منخفض
19	أكره المظهر العام لجسدي	8	1.45	.553	منخفض
2	أخجل من مظهري أمام الاخرين	9	1.46	.692	منخفض
13	أشعر أن شكل جسمي مختلف سلبيا عن الآخرين	10	1.47	.693	منخفض
12	أشعر بنظرات سلبية لمظهري الجسمي من طرف الجنس الاخر	11	1.51	.694	منخفض
11	بعض افراد اسرتي ينتقدون ملامحي الجسدية	12	1.53	.733	منخفض
5	اشعر وكأنني روح بلا جسد	13	1.53	.733	منخفض
16	اتجنب الاشتراك في النشاطات الرياضية في المدرسة خوفا من استهزاء الطلاب بجسمي	14	1.54	.733	منخفض
23	اعتقد بعد وجود تناسق في جميع اجزاء جسدي	15	1.56	.648	منخفض
10	لا يعجبني شكل جسمي الذي ابدو عليه	16	1.59	.728	منخفض
22	لا احب الاختلاط بكثير من الناس حتى لا أرى نظراتهم السلبية تجاه جسدي	17	1.60	.750	منخفض
27	اشعر بالضيق والقلق بسبب تعليقات الاخرين على جسدي	18	1.62	.666	منخفض
3	اشعر بعدم تناسق عضلات وحركات جسمي	19	1.70	.665	متوسط
14	أكره أن يدقق الآخرون بمظهر جسدي	20	1.74	.725	متوسط
1	اشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني	21	1.75	.834	متوسط
21	أشعر بعدم الرضا عن جسدي، رغم اعتقاد الآخرين أن جسدي لائق	22	1.78	.752	متوسط
18	هناك الكثير من معالم جسدي اود لو تتغير	23	1.81	.783	متوسط
26	اعتقد أن جسدي جذاب للجنس الاخر	24	1.85	.746	متوسط
20	يرى الآخرون ان جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسده	25	1.89	.847	متوسط
15	اشعر ان وزني ليس بالمدى الامثل الطبيعي	26	1.92	.867	متوسط
28	أنا متقبل لعيوب جسدي	27	2.06	.782	متوسط

متوسط	.807	2.19	28	يعاملني الناس على اساس شخصيتي وليس مظهر جسدي	29
متوسط	.736	2.27	29	شكل جسمي انيق وجذاب	17
مرتفع	.723	2.43	الاولى	لا يختلف شكلي كثيرا عن الاخرين	4
منخفض	.397	1.66			الكلي

يبين الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لمستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، وعلى المستوى الكلي بدرجة منخفضة بمتوسط حسابي (1.66) وانحراف معياري (.397)، وقد احتلت الفقرة رقم (4) والتي نصها " لا يختلف شكلي كثيرا عن الاخرين" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.43) وبمستوى مرتفع، وفي رأي الباحثين جاءت هذه النتيجة لأن معظم اللعابات الرياضيات يلتزم بممارسة الأنشطة الرياضية من أجل متطلبات العصر بالحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض وذلك لانتشار وسائل الإعلام الحديث وتركيزها على موضوع الصحة وأمراض نقص الحركة وظهور الوعي الصحي بشكل عام، وتختلف هذه الدراسة مع (زكريا، 2007) فقد توصلت الدراسة أن اللعابات الرياضيات لا يهتمن بصورة جسدهن، في حين جاءت الفقرة رقم (25) والتي نصها " لا احب حضور المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي " في المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس، بمتوسط حسابي بلغ (1.34) وبمستوى منخفض، وفي رأي الباحثين أن هذه النتيجة لطبيعة الأناث أن الفتيات النحيفات والبدنيات جداً هن أكثر عرضة للخجل والقلق ولديهن حساسية من الضهور في مختلف المناسبات لأن الفتيات يقمن بمقارنة أجسامهم مع أقرانهن من حيث الوزن والرشاقة وتتأسق الجسم، تتفق هذه النتيجة ودراسة (حسين، سليمان، 2005)، (Judith et al., 2014)، (زكريا، 2007).

السؤال الثالث: هل يوجد علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز وصورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب معامل ارتباط بيرسون، بين استجابات طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة على كل من مقياس دافعية الإنجاز و مقياس صورة الجسد

جدول رقم (3)

معامل ارتباط بيرسون بين دافعية الانجاز وصورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية

صورة الجسد	دافعية الانجاز		
.206**	1	معامل ارتباط بيرسون	دافعية الانجاز
.006		مستوى الدلالة	
175	175	العينة	
1	.206**	معامل ارتباط بيرسون	صورة الجسد
	.006	مستوى الدلالة	
175	175	العينة	

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود علاقة ارتباط طردية منخفضة ولكن ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد ودافعية الأناجاز، أي كلما كانت صورة الفرد لجسده ايجابية زادت دافعية الإنجاز ، يفسر الباحثين هذه النتيجة بأن ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي وتمتعها بمستوى جيد من اللياقة البدنية، سوف يساهم مساهمة فعالة في العديد من المتغيرات الايجابية على الصعيد الصحي والبدني والنفسي ، حيث أشارت الدراسات الى وجود تأثير ايجابي لممارسة النشاط الرياضي واللياقة البدنية على تحسين عمليات التكيف الاجتماعي لدى الفرد، وزيادة مستوى الثقة بقدراته الجسدية، والنظر بايجابية فعالة نحو جسده، هذا اضافة الى تقليل معدلات الشعور بالاكتئاب أو الوحدة النفسية (Ali et al., 2010)، كما أظهرت بعض الدراسات وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى اللياقة البدنية على متغير نفسي ذي اهمية كبيرة جدا في العملية التربوية والتعليمية وفي سلوكيات الحياة المختلفة، وهو دافعية الأناجاز، حيث تبين من دراسات (العرجان وذيب، 2008؛ العرجان والعلوان، 2011) أن الطلبة المتمتعين بمستوى عالي جدا من اللياقة البدنية يتوجهون في عزوهم لأسباب النجاح والفشل الى عوامل داخلية مسيطر عليها مثل القدرة والاستعداد والثقة بالنفس وهذه العوامل ترتبط ايجابا في دافعية الإنجاز.

الاستنتاجات :

وفي ضوء نتائج الدراسة أمكن للباحثين التوصل الى ما يلي:

- لا يوجد رضا لدى لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية عن صورة أجسادهن.
- أن الخطط الدراسية لاتحتوي على مواد دراسية تهدف الى أهتمام طالبات كلية التربية الرياضية لأجسادهن ليكن راضيات عن اجسادهن.
- جاءت المتوسطات الحسابية لمستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وعلى المستوى الكلي بدرجة منخفضة وذلك لعدم وجود أنشطة رياضية موجهة لدى الطالبات لتأثيرها الايجابي على مدى توافق صورة الجسد ودافعية الإنجاز ، وما يرتبط بذلك من توافق اجتماعي وصحي ونفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

التوصيات :

بعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثين الى الاستنتاجات الآتية :

- في ضوء ذلك اوصى الباحثون بتفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة لدى الطالبات لتأثيرها الايجابي على مدى توافق صورة الجسد ودافعية الإنجاز .
- تعتبر صورة الجسد من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة واللاعبات الرياضيات بصورة خاصة.
- لا بد من خلق تفاعل ايجابي بين صورة الجسد ودافعية الأناجاز ومحاولة اتباع سلوك ايجابي يضيف للفتاة قوة لشخصيتها في مختلف المنافسات الرياضية .
- أدراج مواد دراسية خاصة لطالبات كلية التربية الرياضية بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتحسين شكل الجسد مما يعزز رضا الطالبات عن أجسادهن.

المراجع: -

- أسامة، راتب (2007)، "علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات" القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، ص. 425.
- العرجان، جعفر والعلوان، بشير (2011). التباين في مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بالعزو السببي للنجاح والفشل لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (27)، 6-29.
- العرجان، جعفر، ذيب، ميرفت (2008) مركز التحكم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين بعمر (14-15) سنة، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والاداء، الجامعة الهاشمية، (14-15/5)، الأردن، مجلد2، 389-407.
- محمد، علاوي (2002) "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، ص. 2.
- مصطفى، باهي (1998)، "الدافعية نظريات وتطبيقات" مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط7، ص، 42.
- سهير، العزاوي (2005) "صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية" جامعة ديالى، العدد الرابع، ص 37.
- عبدالرحمن، العيسوي (2007) "سيكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية" ط 1، دار النهضة العربية، بيروت ص، 274.
- هيثم ، وأخرون (2014) "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزو السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء" محث مقبول للنشر، مجلة حلوان ، مصر .
- حيدر عبد الرضا . بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراة منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .
- عصام محمد عبد الرضا . الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- حسين حسن سليمان ، (الطبعة الاولى ، بيروت ، 2005) "السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق" ص189.
- صفوت محمد واخرون ، (1989) دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية (جامعة حلوان ، العدد الرابع ، ص37
- زكريا، زهير عبد الهادي توفيق (2007) صورة الجسد لدى المراهقين: مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- Grilo CM, Wilfley DE, Brownell KD, et al (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addict Behav*; (19). 443-50.
- Hamilton. S. (2008). A relationship between perceived body image and depression: How college women see themselves may affect depression. *Student Journal of Psychological Science*, (1). 1. 13-20.
- Carraça. V., Marlene. N., David. M., Paulo. N, ClJudia. S., Lu-yi. S. B and Pedro. J (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management Intervention in women, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (8). 75, 1-11.

- Sun, H. (2003). Physical and mental health of contemporary Chinese children. *Journal of Family and Economic Issues*, 24, 355-364.
- Gail. Williams., Danae. Hudson., Brooke. Whisenhunt., Janis. Crowther (2014) An examination of body tracing among women with high body dissatisfaction, *Body Image*, (11), 4, , 346–349
- Morrison, Todd G.; Kalin, Rudolf; Morrison, Melanie A (2004) Body-Image Evaluation and Body-Image Investment Among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories, *Adolescence*, Vol 39(155), 571-572.
- Judith M., Antronette K., Carol S., Roberleigh Schuler (2014) Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health, *Journal of Adolescent Health* Volume 25, Issue 2, August 1999, Pages 155–165.
- Gail. Williams., Danae. Hudson., Brooke. Whisenhunt., Janis. Crowther (2014) An examination of body tracing among women with high body dissatisfaction, *Body Image*, (11), 4, , 346–349.
- Kayoung. L., Sangyeoup. L., Su Yung Kim., Su Jin Kim and Yun Jin Kim (2010) Percent body fat cutoff values for classifying overweight and obesity recommended by the International Obesity Task Force (IOTF) in Korean children, *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16 (4):649-655.
- Sarwer. B., J. Kevin. T, Thomas F. (2005). Body Image and Obesity in Adulthood, *Psychiatr Clin N Am* (28) ,69–87.
- Judith M., Antronette K., Carol S., Roberleigh Schuler (2014) Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health, *Journal of Adolescent Health* Volume 25, Issue 2, August 1999, Pages 155–165..
- Tiggemann. M & McCourt A (2013) Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction, *Body Image*, (10), 4, 624–627
- Ali. M., Fang. H., Rizzo. (2010). Body weight, self-perception and mental health outcomes among adolescents. *J Ment Health Policy Econ.*;13(2):53-63.

ملحق رقم (1) مقياس دافعية الأتجاز

ت	العبارات	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	لا تنطبق علي
1.	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.				
2.	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.				
3.	احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق القوية.				
4.	افضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل اخر.				
5.	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالنشاط الرياضي.				
6.	انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.				
7.	اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال.				
8.	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.				
9.	القي اللوم على الاخرين عند فشلي.				
10.	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.				
11.	اسعى دائما الى ان اكون في مستوى اللاعبين المتميزين.				
12.	لا ارجب في التدريب لوقت اطول او بجهد اكبر من زملاي اللاعبين.				
13.	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتاسس على الكفاح والتضحية.				
14.	اشعر بالخوف والارباك عندما لعب امام جمهور كبير.				
15.	ارى ان الكرة النشاط البدني شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.				
16.	انا اجد ان مستقبلي مع النادي الذي لعب له.				
17.	ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الاخرين فشلوا في اجتيازها.				
18.	يربحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.				
19.	ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.				
20.	اخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي اثنائها.				
21.	انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.				
22.	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
23.	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب باذى.				
24.	لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.				
25.	احاسب نفسي عما قمت به من اخطاء .				
26.	اشعر بخوف شديد عندما واجه خصوما اقوياء.				
27.	انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
28.	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
29.	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.				
30.	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات.				
31.	لا اهتم بمقارنة مستوى ادائي بمستوى اداء اللاعبين الاخرين.				

ملحق رقم (2) مقياس صورة الجسد

الرقم	العبرة	موافق	مد ايد	غير موافق	الرقم	العبرة	موافق	مد ايد	غير موافق	الرقم
1	اشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني				16	اتجنب الاشتراك في النشاطات الرياضية في المدرسة خوفا من استهزاء الطلاب بجسمي				
2	أحجل من مظهري أمام الآخرين				17	شكل جسمي انيق وجذاب				
3	اشعر بعدم تناسق عضلات وحركات جسمي				18	هناك الكثير من معالم جسدي اود لو تتغير				
4	لا يختلف شكلي كثيرا عن الآخرين				19	أكره المظهر العام لجسدي				
5	اشعر وكأنني روح بلا جسد				20	يرى الآخرون ان جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسده				
6	شكل جسدي يؤدي الى نفور الناس مني				21	أشعر بعدم الرضا عن جسدي، رغم اعتقاد الآخرين أن جسدي لائق				
7	اشعر بعدم وجود تناسق في مشيتي				22	لا احب الاختلاط بكثير من الناس حتى لا أرى نظراتهم السلبية تجاه جسدي				
8	ارى في عيون الآخرين أن شكل جسمي غير سليم				23	اعتقد بعد وجود تناسق في جميع اجزاء جسدي				
9	اشعر بانحناء قوام جسمي				24	دائما احب مزاوله الانشطة الرياضية بمفردتي حتى لا اشعر بنتظرات الآخرين تجاه جسدي				
10	لا يعجبني شكل جسمي الذي ابدو عليه				25	لا احب حضور المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي				
11	بعض افراد اسرتي ينتقدون ملامحي الجسدية				26	اعتقد أن جسدي جذاب للجنس الآخر				
12	أشعر بنتظرات سلبية لمظهري الجسمي من طرف الجنس الآخر				27	اشعر بالضيق والقلق بسبب تعليقات الآخرين على جسدي				