



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين الأيروبيك المتنوعة في تحسين صورة الجسم ومفهوم الذات

لطالبات المرحلة الثانوية البدنيات وفق تصنيف BMI

بحث مقدم من

الطالبة / رفل ستار عبود الطالبة / امانى سعد جابر

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية

وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. قيس سعيد دايم الفؤادي

٢٠١٨ م

جزء الحاء العشر

سورة الروم

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَكُمْ

مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ

قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

الله سراء ...

الله

معلمي وقروني ... والدي

فيض الحناك الدائم ... والدي

مرفا حياتي ... إخوتي الأخواني

وكل من علمني حرفاً وأثار حربي ... احتراما وتقديراً

أهدي عمرة جهدي المتواضع ..

الباحث

تأثير تمارين الأيروبيك المتنوعة في تحسين صورة الجسم ومفهوم الذات لطالبات المرحلة الثانوية البدينيات وفق تصنيف BMI

١-١ المقدمة أهمية البحث:

يحاول الانسان بشكل مستمر التعرف على أعماق ذاته لتحديد توجهاتها وملامح شخصيته، وتكون تلك المحاولة ملحة في مرحلة المراهقة من عمر الانسان، وتستمر حاجاته هذه لباقي مراحل حياته، وذلك تبعاً للتغيرات التي تطرأ عليه جسدياً (التمثل بصورة الجسم) وعلى بيئته، وبذلك يعتبر مفهوم الذات هو مركز الشخصية الإنسانية وتكوينها وبنائها. إذ أوضح علماء النفس الأوائل بأن المجتمع ما هو إلا مرآة يرى فيها ذاته.

ويعتبر عالم النفس وليم جيمس من أوائل العلماء الذين وضعوا مفهوم الذات في مرتبة الصدارة في أبحاثهم، فقد رأى بأن الذات هي عبارته عن مجتمع الكلي لكل ما يمكن للإنسان ان يراه بأن له، وقد حدد جيمس ثلاث أنواع للذات، وهي: ذات ماديته، وهذه الذات ممتدة، بالإضافة لاحتوائها على جسد الفرد وما يحدث عليه من تغيرات اثناء مراحل النمو والمراهقة، فهي ايضاً تضم أسرته وكافة ممتلكاته، ذات اجتماعيه، وتتضمن هذه الذات وجهة نظر الاخرين وآرائهم بالفرد، ذات روحيه، وتضم رغبات الفرد وانفعالاته.

ويمر الانسان في مراحل نمائية عده في حياته، لكل منها خصوصيتها، وصفاتها، التي تؤثر بشكل كبير على طبيعة المراحل تأثيراً، وفعالية في حياة أي شخص هي مرحلة المراهقة وهذه المرحلة متمثلة وتتزامن مع الدراسة المتوسطة والدراسة الإعدادية في بلدنا وهذه المرحلة تتصف بالعديد من التغيرات الجسدية، والنفسية التي تنعكس على انفعالاته، وسلوكه، وضبط تصرفاته بشكل عام. ومرحلة المراهقة هي مرحلة انتقاله بنائيه حيث تتصف هذه المرحلة بالعديد من التغيرات النفسية السلوكية التي تؤثر بشكل مباشر على شخصية المراهق، بحيث ينظر لنفسه إما سلباً، أو إيجابياً، ومن أهم المؤثرات هذه المرحلة هي الحالة الجسدية والتغيرات التي يمر بها المراهق ففي أغلب الأحيان لا يكون راضياً عن شكله أو جسده وهو يطمح للأفضل دائماً بمفهومه فضلاً عن ان الدراسات أشارت الى ان تقبل الذات الجسمية وصورة الجسم

للذكور تكون أفضل وإيجابيه أكثر من الاناث فالفتيات لا تكون راضيه عن صورة الجسم وينعكس ذلك في مفهوم الذات بشكل سلبي ومن هنا يأتي التباين في ردود الأفعال والسلوكيات لدى المراهقين، في ضوء ما تختزنه نفس المراهق من تجارب إيجابيه، و سلبيه.

ومن الملاحظ ان الفتيات نوات الأوزان الزائدة هن أكثر سلبيه في تقبل الذات الجسمية وعدم الرضا عن صورة الجسم وهيه الحالة السائدة لديهن مما يؤثر بشكل مباشر في اندماجهن مع أقرانهن في أي نشاط بدني أو اجتماعي تحاشياً للسخرية من الاخرين. ومن هنا أتت أهمية البحث في جعل المراهقات في المرحلة (الثانوية) من صاحبات الفئه الوزنيه (البدنيه) والتي تم تصنيفها حسب منظمة الصحة العالمية وفق مؤشر كتلة الجسم (BMI) أن ينخرطن في منهج لتمارين متنوعه هوائية الغرض منها المساعدة في تقبل وتحسين مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم لديهن مما ينعكس إيجابياً في دمجهن في أي نشاط رياضي ومجمعي مستقبلاً.

٢-١ مشكلة البحث:

من المؤكد أن مرحلة المراهقة هي مرحله انتقاليه بنائيه ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد حيث تتصف هذه المرحلة بالعديد من التغيرات النفسية السلوكية وكذلك الجسدية فتغيرات الجسد الواضحة تؤثر بشكل أساسي في الحالة النفسية والسلوكية للفرد وغالباً ما يكون الفرد في هذه المرحلة مهتماً بشكله ومظهره وفي أغلب الأحيان أيضاً بكونه غير راضي عن صورة جسمه مما يعكس مفهوماً سلبياً للذات وتكون الاناث عادتاً أكثر حساسيه في هذه المسألة من الذكور وان شكل وصورة الجسم مهم جداً لديهن مما يزيد من الضغط والعبء في المفهوم السلوكي وعدم الرضا عن الذات وتظهر من خلال ملاحظة هذه الحالة لدى الطالبات المراهقات البدينات بشكل واضح حيث تمثل مشكله من خلال عدم الرضا عن مفهوم صورة الجسم وكذلك المفهوم السلبي عن الذات مما يؤثر في اندماجهن مع المجتمع وكذلك عدم الانخراط في أي نشاط بدني رياضي مدرسي وهذه المشكله تتطلب الاهتمام وإيجاد بعض الحلول لتحسين مفهوم صورة الجسم ومفهوم الذات لديهن لذا ارتئين الباحثتان أشتراك الطالبات البدينات في برنامج حركي ترويجي هوائي لتحسين صورة الجسم ومفهوم الذات لديهن ودمجهم في النشاط الحركي مما ينعكس ايجابياً في الحالة النفسية والسلوكية لديهن.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف إلى:

- ١- مفهوم صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المراهقات البدينات في المرحلة الثانوية.
- ٢- تأثير منهج حركي هوائي في مفهوم صورة الجسم للمراهقات البدينات في المرحلة المتوسطة.
- ٣- تأثير منهج حركي هوائي في مفهوم الذات للمراهقات البدينات في المرحلة المتوسطة.

٤-١ فروض البحث:

تفترض الباحثتان أن:

- ١- هنالك تدني واضح في مفهوم صورة الجسم ومفهوم الذات للمراهقات البدينات في المرحلة الثانوية.
- ٢- هنالك تأثير إيجابياً للمنهج المعد في مفهوم صورة الجسم للمراهقات البدينات في المرحلة الثانوية.
- ٣- هنالك تأثير إيجابي للمنهج المعد في مفهوم الذات للمراهقات البدينات في المرحلة الثانوية.

٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري / عينة من طالبات البدينات في المرحلة الثانوية
 المجال الزمني / للفترة من ٢٥/١١/٢٠١٧ إلى ٢٢/٤/٢٠١٨
 المجال المكاني / ثانوية الاماني للبنات

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١ اللياقة البدنية:

تعد اللياقة البدنية من أهداف التربية البدنية نظراً لأهميتها للإنسان والرياضيين بشكل خاص وكذلك عرفها كل من تيمسوش نابليونث أنها الحالة التدريبيه والنفسيه للرياضي والتي تحدد من خلال مستوى تطوير كل من القوة والسرعة والتحمل الى جانب العوامل النفسيه أما روتج الألماني فقد عرفها العامل المحتكم في مستوى الرياضي البشري والذي يمكن الأرتقاء به من خلال تطوير مستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة.

وأن اللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعه وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد أكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، لانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.^١ كما تتيح للفرد الفرص المتعدده كي يمتلك قدره على التعبير عن النفس وعلى تنمية التحكم بالأنفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجه. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنه والمتصفه بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.^٢

٢-٢ صورة الجسم وعلاقتها بالصحة النفسية:

صورة الجسم في علم النفس الرياضي هي " الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو الحركة في أية لحظه، وهي مستمده من الاحساسات الباطنيه وتغيرات الهيئه والاحتكاك بالاشخاص والاشياء بالخارج، والخبرات الانفعاليه والخيالات" أي

^١ عبد الحسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف الرياضي، ٢٠٠٤، ص ٦٠ .

^٢ لياقة-بدنيه/ <https://ar.wikipedia.org/wiki/>

أنها الشكل الذي يرى به المرء جسمه ويتعرف به على خصائصه الجسديه، سواء أكانت جيده أم غير ذلك، كما أنها جزء من أحساس المرء بما يراه عليه الاخرين.

ويذكر أحد الباحثين أن صورة الجسم تعني "الاهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرسه في خبرات الحياة لدى الاناث المراهقات، وتتمثل هذه الاهتمامات في النحافه كصفه جيده للحياة، وعدم الرضا عن زيادة الوزن والقلق من زيادة الوزن، والافراط في الطعام مقابل الجاذبية الجسمية وأنقاص الوزن مقابل رسائل ذهنيه ذاتيه عن النحافة، فصورة الجسم ظاهره متعددة الأبعاد، فليست فقط تتضمن الخصائص الجسمية المتعددة، مثل الوزن ومظاهر الوجه وتناسق الملامح، لكن تتضمن الخبرات والتجارب الانفعالية والمعرفية لجسم الفرد".

٢-٢-١ صورة الجسم الإيجابية والسلبية:

يكون لدى الفرد صورة جسم إيجابيه عندما يدرك شكل الجسم على نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعندما يرى الأجزاء المختلفه للجسم كما هي في الحقيقه، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئه الجسديه تقول القليل عن عن الشخصيه وعن قيمة الفرد كأنسان، وصورة الجسم الايجابيه ترتبط بتقدير الذات المرتفعه والثقه بالنفس ويكون لدى الفرد صورة الجسم على نحو محرّف،عكس ما هو في الواقع،وعندما يشعر بالخجل والخزي والقلق اتجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الأحترام أو عدم الأحترام، وصورة الجسم السلبيه ترتبط بتقدير الذات المنخفض والأكتئاب وأضطرابات الطعام.

من المؤكد أن عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لأنخفاض مفهوم الذات وتقديره لذاته، ويرتبط عدم الرضا عن الجسم بالاسئ والحزن النفسي على نحو إيجابي، ويرتبط مؤشرات للتوافق النفسي على نحو سلبي.

٢-٣-١ مفهوم تقدير المراهق لذاته:١

هو بناء شخصيه المراهق وتقدير قيمه له، في ظل وجود العديد من الاعتبارات التي تحيط به، والتي يمكن حصرها بالأعتبارات النفسيه، ومجتمعيه، وبيئيه تؤثر في سلوك المراهقين بشكل مباشر، وتدفعهم إلى التصرف بشكل إيجابي، ومثمر، أو العكس في ضوء البناء النفسي للمراهقين. لقد أعتبر علماء النفس أن صوت النقاد لدى المراهق هو المعيار الأساسي في تكوين شخصيته، ونعني هنا بصوت النقاد الصوت الداخلي المشكل من تراكمات نفسيه، سلبيه أو إيجابيه كان مصدرها الأسره، أو المجتمع، أو البيئه ككل. أن تقدير الذات يؤثر على شخصيه المراهق تأثيراً بليغاً، فنجد صوت الناقد يعلو كما لاحت له مواقف يجزم أنه لن يستطيع تجاوزها، أو التعامل معها، وهذا كله بسبب المخزون السلبي المتراكم في عقله الباطن، والعكس صحيح أيضاً، فأذن التجارب السلبيه أو الأيجابيه تؤثر بشخصيه المراهق بشكل كبير، وتجعله يتجه في مسارات متباينه، مابين الأتزان، والتخطيط، إذن في ضوء ماتقدم يتضح لنا أثر تقدير الذات في تكوين شخصيه المراهق، والتي أيضاً ستمتد معه طوال حياته، فالمراهق المقدر لذاته يعني تماماً أن تجارب وجدت تبني شخصيته، وتجعله أكثر قوه، ونجاحاً، بينما يراها المراهق الفاقد لذاته بأنها عقوبه تقع عليه جراء وجوده ضمن هذا المجتمع، والأسره أو البيئه التي ينتمي إليها.

٢-٤ تصنيف مؤشر كتلة الجسم BMI ٢

هو أفضل المقاييس لتمييز الوزن الزائد عن السمنه او البدانه عن النحافه عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله. وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة كذلك هو عبارة عن وزنك بالكيلو

١ مرسى أبو بكر: ازمة الهوية في المراهقة، والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ٢٠٠٢، ص ١٠١

٢ حساب-مؤشر-كتلة-الجسم/https://ar.wikipedia.org/wiki

غرامات مقسوماً على مربع (طولك بالأمتار) أو: مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / مربع الطول (م):
وبعد حسابه قارن النتيجة بالجدول التالي:

مؤشر كتلة الجسم-كغ/م^٢

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
نقص حاد جداً	أقل من ١٥
نقص	من ١٦-١٥
نقص في الوزن	من ١٦-١٨,٥
وزن طبيعي	من ١٨-٢٥
زياده في الوزن	من ٢٥-٣٠
سمنه خفيفه (من الدرجه الأولى)	من ٣٠-٣٥
سمنه متوسطه (من الدرجه الثانيه)	من ٣٥-٤٠
سمنه مفرطه (من الدرجه الثالثه)	أكثر من ٤٠

الأشخاص الذين لديهم مؤشر عالي جداً أو منخفض جداً هم الأكثر عرضه للمخاطر الصحية، أما الأشخاص الذين لديهم مؤشر طبيعي فهم أقل عرضه للمخاطر الصحية.

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة عادل خوجة (٢٠١١):

١ عادل خوجه، "أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٥(٥)، ٢٠١١.

"أثر البرنامج المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً"

هدف هذه الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وكذلك تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم. أعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٢٠) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية تتكون من (١٠) أفراد بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير- الشاطئ الأزرق- بولاية تيبازة، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطه مكونه من (١٠) أفراد بالمؤسسة الاستشفائية قاصدي مرباح- تقصراني- بولاية الجزائر العاصمة ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح. وقد تمثلت أدوات الدراسة التي أستعان بها الباحث في الأدوات التآليه: مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث)، ومقياس تقدير الذات لروزنبيرج (١٩٦٥) وكذا البرنامج الرياضي المقترح (إعداد الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التآليه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي. توجد علاقة ارتباطيه موجبه وغير داله إحصائياً عند مستوى (0.05) بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً.

أن أوجه التشابه بين الدراستين هو لتحسين صورة الجسم وتقدير الذات وأن الاختلاف بين الدراستين هو أن دراستنا تهتم بالأصحاء وفئة الطالبات البدينات أما هذه الدراسة تهتم بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً.

٣-منهجية البحث وجراءته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ويعرف المنهج التجريبي بأنه "وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض والعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" ١

٢-٣ تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة قبلية بعدي لملائمته حل مشكلة البحث

٣-٣ منهج وعينة البحث:

مجتمع البحث يعني جميع الافراد او الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون في موضوع مشكلة البحث وبالتالي حددت الباحثتان مجتمع البحث هم طالبات المرحلة الثانوية في مدرسة الأمانى للبنات في قضاء الشافعية ومن البدينات صاحبات كتلة الجسم BMI الأكثر من ٣٠ حسب مؤشر منظمة الصحة العالمية والتي حددت السيدات صاحبات المؤشر ٣٠ فما فوق هن من البدينات وبواقع (١١) طالبة وتم استبعاد طالبة واحدة لوجود مشاكل صحية في جهازها التنفسي اذ بلغ نسبة العينة (٩٠%) من مجتمع الأصل.

١-٣-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

-ميزان طبي

-استمارة استبيان

-شريط قياس متري

-قلم

-صافره

٢-٣-٣ المقابلات الشخصية:

تم أخذ مجموعه من الآراء من قبل بعض الأساتذة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال طرح بعض الأسئلة والاستفسارات عليهم وتم الرد من قبلهم عليها.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٨/٢/١ على عينة من خارج عينة البحث وبواقع ٥ طالبة لمعرفة المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه التجربة الرئيسية ومحاولة تلافيتها وايضا الوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات ومدى ملاءمتها مع الطالبات البدنيات وايضا ايجاد الاسس العلمية للمقاييس ومعرفة قدرة فريق العمل المساعد على اداء واجباته.

٣-٤ متغيرات الدراسة:

بعد تحديد مشكلة البحث ومعرفة متغيراتها والاطلاع على المصادر والمراجع العلمية في ذات الموضوع وللشروع بالعمل وجب تحديد مؤشر كتلة الجسم (BMI) لعينة البحث وكالتالي:

طرائق القياس استخراج مؤشر الكتلة والمساحة السطحية للجسم استخدمت الباحثتان المعادلات:

$$١- \text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = (\text{كغم/م}^٢) = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{\text{مربع الطول (م)}}$$

ولغرض استحصال القيم في المعادلات استخدمت الباحثتان القياسات الآتية:

أولاً: الطول

استخدمت الباحثتان شريط قياس متري في استخراج طول الطالبه.

ثانياً: الوزن

عند أخذ الوزن يجب على الفرد المختبر أن يقف في أقل قدر ممكن من الملابس على المختبر أن يقف في منتصف قاعدة الميزان ويسجل الوزن بالكيلو غرام.

اما متغيرات الدراسة فكانت:

اولاً: مفهوم الذات : لتحديد درجة مفهوم الذات لدى افراد عينة البحث من الطالبات البدينات فقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات والمعد من قبل (علي مهدي كاظم ١٩٩٠) (وهو مقياس مقنن على طلبة المرحلة الإعدادية والمتكون من (١٨) فقرة تضم (٣) بدائل للإجابة ، يختار المجيب إحداها .

تكون المقياس بصيغته النهائية من (١٨) فقرة ولكل فقرة ثلاثة بدائل، وقد أعطيت الإجابة الدالة على مفهوم ذات عال (ثلاث درجات) أما الإجابة الدالة على مفهوم ذات معتدل (درجتان) في حين أعطيت للإجابة على مفهوم ذات منخفض (درجة واحدة) وبذلك اصبحت أعلى درجة للمقياس (٥٤) وأقل درجة (١٨ درجة) والوسط الفرضي للمقياس (٣٦ درجة) .

ثانيا : مقياس مفهوم صورة الجسم :^٢

لتحديد درجة مفهوم صورة الجسم لدى افراد عينة البحث من من الطالبات ذوات مؤشر كتلة الجسم فوق ٣٠% (بدينات) استخدمت الباحثتان مقياس مفهوم صورة الجسم والمعد من قبل (عادل خوجة ٢٠١١) وقد تم تعديل بعض العبارات لتناسب الطالبات البدينات والتحقق من صدق وثبات و موضوعية المقياس

ويتكون المقياس من ثلاث ابعاد

- بعد المكون الادراكي ويشير الى دقة ادراك الفرد لحجم جسمه ويشمل (١٠ عبارات)

^١ علي مهدي كاظم: بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الأولى ، جامعة بغداد ١٩٩٠. ص ٢١٤-٢١٩

^٢ عادل خوجه، مصدر سبق ذكرة، ٢٠١١، ص ١٣٣٠.

- بعد المكون الذاتي ويشير الى عدد من الجوانب النفسية مثل الرضا و الانشغال و الاهتمام والقلق ويشمل (١٢ عبارة)

- بعد المكون السلوكي ويركز هذا المكون على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة او التعب او المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي ويشمل على (١٢ عبارة)

و المقياس مكون من خمس بدائل هي (اوافق بشدة ٥ درجة) (اوافق ٤ درجة) (اوافق بدرجة متوسطة ٣ درجة) (لا اوافق ٢ درجة) (لا اوافق بشدة ١ درجة) وهي العبارات الايجابية باتجاه الابعاد الثلاثة اما العبارات السلبية بعكس اتجاه الابعاد تكون قيمة البدائل لها هي (اوافق بشدة ١ درجة) (اوافق ٢ درجة) (اوافق بدرجة متوسطة ٣ درجة) (لا اوافق ٤ درجة) (لا اوافق بشدة ٥ درجة) ، وبذلك تكون اعلى درجة لمفهوم صورة الجسم ١٧٠ درجة أي الفرد المفحوص لديه مفهوم عالي لصورة الجسم و اقل درجة هي ٣٤ درجة أي الفرد المفحوص لديه ادنى مفهوم لصورة الجسم . اما الوسط الفرضي فيكون ١٠٢ درجة وهي الدرجة المتوسطة لمفهوم صورة الجسم .

٣-٥-١ اساس العلمية للمقاييس :

٣-٥-١ صدق الاختبار : استخدم الباحث صدق المحتوى اذ قام الباحث بعرض استمارة استبيان فيها شرح وافي عن المقاييس (مقياس تقدير مفهوم الذات) وكذلك (مقياس مفهوم صورة الجسم للمراهقات المعدل) على مجموعه من الخبراء و المختصين في مجال الاختبارات و القياس و علم النفس العام و التربوي و الرياضي وكانت اجابة الخبراء بان المقاييس جميعها صادقة و بنسبة ١٠٠% .

٣-٥-٢ ثبات الاختبار : تم استخدام طريقة الاختبار و اعادة الاختبار من اجل التأكد من ان الاختبارات في المقاييس جميعها تتمتع بالثبات وتم الاجراء على عينة مكونة من ٥ طالبات من خارج عينة البحث اذ قام الباحث بإجراء الاختبارات يوم ١ / ٢ / ٢٠١٨ وهو تاريخ التجربة الاستطلاعية وبعد ١٠ ايام تم اعادة الاختبارات و بنفس الظروف و الشروط ومن ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين وكانت المقاييس جميعها تتمتع بالثبات و بمعامل ارتباط معنوي عالي و تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ .

٣-٥-٣ موضوعية الاختبار: (الاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او الشخصية) ^١ اذ تم اجراء موضوعية الاختبار بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين قيم درجات مصححين اثنين لكل مقياس وكانت جميع المقاييس تتمتع بموضوعية عالية وبمعامل ارتباط معنوي تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ .

٦-٣ التجربة الرئيسة :

من ضمن متطلبات التجربة الرئيسة التالي

اولا الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠١٨/٣/١ ولكون الاختبارات تجري في المدرسة الثانوية في فترة التطبيق و البالغة ٤٠ يوم اذ تم التعرف على مؤشر كتلة الجسم (BMI) للطالبات البدينات للتأكد من كونهن في فئة البدينات أي بمؤشر كتلة ($30 <$) وحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية للمؤشر وتم ايضاً توزيع استمارات المقاييس على الطالبات البدينات و افهامهن عن كيفية الإجابة عن هذه المقاييس و وتم اجراء الاختبار لمقاييس مفهوم الذات و مفهوم صورته الجسم و ثم استحصال البيانات الخام و معالجتها احصائياً لأغراض التعرف على مفهوم الذات و مفهوم صورته الجسم للطالبات البدينات .

٧-٣ المنهج التعليمي المعد :

بهدف تحسين مفهوم الذات و مفهوم صورة الجسم للطالبات البدينات و بعد الاختبارات القبليّة شرعت الباحثتان في المدرسة الثانوية البدء بتاريخ ٢٠١٨/٣/٤ بتطبيق المنهج التعليمي والذي تم عرضه على عدد من الاساتذة المختصين وفي المجال الرياضي وخصوصا التعلم الحركي و وطرائق

^١ ذوقان عبيدان واخرون: البحث العلمي مفهومه وأساليبه وأدواته، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٨٨، ص١٤٥.

التدريس ولكي لا يتعارض مع خطة الدرس الموضوعية ويكون من ضمنها اذ تكون مفردات المنهج من الاتي:

اولا: - كانت مده تطبيق المنهج ٦ اسابيع بواقع ٢ وحدات تعليميه في الاسبوع اذ بلغ عدد الوحدات التعليمية ١٢ وحدة

ثانيا: - كانت مده الوحدة التعليمية الواحدة هو ٤٠ دقيقة وهي مدة الدرس في المدارس .

ثالثاً: - في القسم التحضيري تم اعطاء التمرينات الخاصة في الاحماء والشاملة وقفه العرض، الهرولة، تمارين التمطية بواقع عشر دقائق

رابعاً:- في القسم الرئيسي تم ادراج تمرينات متنوعه مع تعلم المهارات الحركية لبعض الالعاب الجماعية مثل كره القدم وكره السلة و الكره الطائرة و كذلك بعض الفعاليات الفردية وخصوصا الساحة و الميدان كالركض و رمي الرمح و القرص و القفز العريض

وشكلت المهارات بحيث تتناسب مع الطالبات البدنيات وكذلك اقرانهن ذوات الاوزان الطبيعية و تم التركيز في القسم الرئيسي على اشراك الطالبة البدينة بشكل رئيسي ومستمر و محاوله اداء الحركات المطلوبة و عدم التفريق بينهم وبين اقرانهم و السماح لهم بإعادة التكرارات مرات عديدة لتأخذ شكل تمرينات الأيروبيك والتي تزيد مدتها عن ثلاث دقائق واكثر من العمل واعطائهم التغذية الراجعة الانية و التصحيح المستمر، وبلغ زمن القسم الرئيسي ٢٥ دقيقة.

اما في القسم الختامي كانت هنالك العاب ترويحيه من قبيل جر الحبل او عكس الإشارة والمقعد المتغير وغيرها للترويح واثارة الحماس وحب الدرس وايضا هي حركات تحمل طابع الأيروبيك وبلغ زمن القسم الختامي خمسه دقيقه بعدها يكون الانصراف.

٣-٨ الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مده تنفيذ التمرينات المعدة شرعت الباحثتان بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٨/٤/٤ وكانت اختبارات مقاييس مفهوم الذات مفهوم صوره الجسم وتم اجراء الاختبار البعدي بنفس شروط وظروف اداء الاختبار القبلي

٣-٩ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية SPSS الاصدار ٢١ وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للعينات المترابطة والنسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط بيرسون.

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض النتائج

جدول ١ يبين الوسط والانحراف المعياري وقيمة ت للعينات المترابطة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمفهوم الذات

مفهوم الذات					
الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار قبلي	30.33	3.925	-9.38	17	0.000
الاختبار بعدي	41.388	3.51			

*معنوي عند مستوى دلالة 0.05

جدول ٢ يبين الوسط والانحراف المعياري وقيمة ت للعينات المترابطة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لأبعاد صورة الجسم (الادراكي – الذاتي- السلوكي)

الابعاد	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بعد المكون الادراكي	قبلي	32	3.757	-5.49	17	0.000
	بعدي	37.666	2.656			
بعد المكون الذاتي	قبلي	29.642	4.224	-6.85	17	0.023
	بعدي	54.671	6.125			
	قبلي	30.228	2.124	-10.7	17	0.000

			5.395	60.221	بعدي	بعد المكون السلوكي
--	--	--	-------	--------	------	--------------------

*معنوي عند مستوى دلالة 0.05

جدول ٣ يبين علاقة الارتباط البسيطة (بيرسون) بين مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم باعادة الثلاثة للاختبار القبلي

الارتباطات البسيطة قبلي						
الدلالة	درجة الحرية	قيمة الارتباط بيرسون	المتغيرات			
غير دال	16	0.324	بعد المكون الادراكي		مفهوم الذات	
دال		0.591	بعد المكون الذاتي			
دال		0.483	بعد المكون السلوكي			

*الدرجة الجدولية 0.468

جدول ٤ يبين علاقة الارتباط البسيطة (بيرسون) بين مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم باعادة الثلاثة للاختبار القبلي

الارتباطات البسيطة بعدي						
الدلالة	درجة الحرية	قيمة الارتباط بيرسون	المتغيرات			
دال	16	0.561	بعد المكون الادراكي		مفهوم الذات	
دال		0.615	بعد المكون الذاتي			
دال		0.594	بعد المكون السلوكي			

*الدرجة الجدولية 0.468

٤-٢ مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج يتبين من الجدول (١-٢) و الذي يمثل اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ان معنوية الفروق تتجه لصالح الاختبار البعدي وهو يمثل ايجابيه النتائج في متغيرات مفهوم صورته الجسم ومفهوم الذات للطالبات البدنيات وتعزو الباحثتان هذه الفروق الى تأثير المنهج المنفذ و الذي يساعد في اشراك الطالبات في النشاط الرياضي مع اقرانهم و زياده ثقتهم بأنفسهم و عدم التخوف

من الخوض في هذه المجالات بحيث لا تكوني البدانة حاجزا بينهم وبين تحسين متغيرات الدراسة اذ حسن المنهج التعليمي من مفهوم الذات ومفهوم صورته الجسم بحيث اصبحت الطالبات صاحبات الاوزان الزائدة تعي البدانة تماماً وامكانيات الجسد لأداء الحركات بصوره جيده و اصبحت لديهن الثقة بأداء النشاط الرياضي. ومن ناحية اخرى اثر دمجهم مع اقرانهم في تقبلهم للعمل ضمن المجتمع المحيط بهم دون خوف من زيادة الوزن كعامل معيق بحيث اصبحن قادرات على مجاراة اقرانهم في النشاط الرياضي مما انعكس ايجابا على تحسين صورته الجسم لديهم و كذلك مفهوم الذات و يؤكد كمال دسوقي (١٩٨٨) أن 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".^١ ويذهب فيشر Fisher 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 فيما يتعلق بالجسم.^٢

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عادل خوجة ويذكران ممارسة النشاط الرياضي يعطي الفرصة الكبيرة للارتقاء بمفهوم الذات حركيا.^٣

اما الجداول (٣-٤) و الخاص بعلاقات الارتباط بين مفهوم الذات و مفهوم صورته الجسم القبلي والبعدي كل على حده فتبين ان علاقته الارتباط في الاختبار القبلي بين مفهوم الذات و ابعاد صورته الجسم الثلاثة البعد الادراكي و البعد السلوكي و البعد الذاتي كانت معنويه ولكن جميع المتغيرات (مفهوم الذات و مفهوم صورة الجسم) كان الوسط الحسابي دون الوسط الفرضي في الاختبار القبلي و هذا يدل على انخفاض مستوى مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم للطالبات البدنيات رغم وجود

^١ كمال دسوقي): ذخيرة علوم النفس، المجلد الأول، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، ١٩٨٨، ص ١٩١

^٢ Rierdan, J. and Koff, E. (1997): Weight – Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls, Adolescence, V. 32. p215

^٣ عادل خوجه، مصدر سبق ذكره، ٢٠١١، ص ١٣٣٥.

علاقه الارتباط المعنوية في حين ان الاختبار البعدي سجل ايضاً علاقته ارتباط معنوية بين مفهوم الذات و الابعاد الثلاثة للطالبات البدنيات لكن كان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على ايجابيه الارتباط بين المتغيرات بالاتجاه الافضل حيث كلما تحسن مفهوم الذات تحسن مفهوم صورته الجسم للأبعاد ثلاثة الادراكي والذاتي والسلوكي

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١ ان مفهوم الذات للطالبات البدنيات ضعيف تقديراً وكذلك مفهوم صورة الجسم يكون ضعيف.
- ٢ تؤثر البدانة بشكل كبير في مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم بشكل سلبي
- ٣ يتغير كل من مفهوم الذات ومفهوم صورة الجسم بشكل ايجابي عند اشراك الطالبات البدنيات بنشاط بدني مقنن لزيادة ثقتهن بأنفسهن.

٥-٢ التوصيات:

- ١ الاهتمام بشريحة الطالبات المراهقات عموماً والطالبات البدنيات بشكل خاص وذلك لإمكانية تعديل وتحسين الحالة النفسية والبدنية لهم.
- ٢ عمل دورات توعية وتثقيف نحو التعامل النفسي والبدني لفئة الطالبات المراهقات بشكل عام والطالبات البدنيات بشكل خاص وكيفية التعامل معهن من قبل المعلمات والمدرسات.
- ٣ توفير المستلزمات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي في جميع المدارس لمساعدة الطلبة في تحسين الجانب النفسي والحركي في ان واحد.

-المصادر-

- عبد الحسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف الرياضي، ٢٠٠٤، ص ٦٠.
- علي مهدي كاظم: بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الأولى، جامعة بغداد ١٩٩٠.

- عادل خوجة: أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات

لدى فئة ذوى الاحتياجات الخاصة حركيا الجزائر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم

الانسانية) مجلد ٢٥ عدد ٥ ٢٠١١

- ذوقان عبيدان واخرون: البحث العلمي مفهومه وأساليبه وأدواته، دار الفكر العربي القاهرة،

١٩٨٨.

- مرسى أبو بكر: ازمة الهوية في المراهقة، والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة، مكتبة النهضة

المصرية، ٢٠٠٢، ص ١٠١

- خير الدين عويص، دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩، ص ١٠٢.

- كمال دسوقي (١٩٨٨): ذخيرة علوم النفس، المجلد الأول، القاهرة، الدار الدولية للنشر

والتوزيع، ص ١٩١.

- [الياقة-بدنيه](https://ar.wikipedia.org/wiki/الياقة_بدنيه) https://ar.wikipedia.org/wiki/الياقة_بدنيه

-Rierdan, J. and Koff, E. (1997): **Weight – Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls, Adolescence, V. 32.**