

صورة الجسم وعلاقتها بنكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

"دراسة ميدانية باحدى مدارس التعليم الثانوي بالجزائر"

جامعة المسيلة

أ. حشايشي عبد الوهاب

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم (الذات الجسمية) والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي، وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذا وتلميذة (40 تلميذا، 40 تلميذة) من ثانوية رقيعي البشير بولاية سطيف، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الثالث ثانوي، ثم طبق عليها مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية) لقياس بعض الصفات الجسمية للتلاميذ (جسمي كما أراه).. ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بأبعاده الست (06) جيرلد كينون...

وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في صورة الجسم (الذات الجسمية) بين الذكور والإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهي لصالح الذكور وإن كان لكل منها اتجاهات إيجابية نحو الذات الجسمية، بينما لا توجد فروق معنوية في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث، إلا في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي عند التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية، وهي لصالح الذكور. كما أن علاقة الارتباط بين صورة الجسم وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث لم تكن ذات دلالة إحصائية إلا في بعدي النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وكخبرة جمالية عند الذكور.

الكلمات المفتاحية

صورة الجسم، الذات الجسمية، الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، المراهقة، التعليم الثانوي.

Abstract

The main purpose of the present study was to detect the relationship between body Image (bodily self) and attitudes toward physical activity and sport for high school females and males students. The sample of this study contained 80 students (40 males, 40 females), which selected randomly from the third class in high school, then have been applied on the participants the bodily self scale, and the Kenyon. G, Attitudes toward physical activity and sport scale.

The results of the study revealed significant sex differences in bodily self, between high school students, while there aren't sex differences in attitudes toward physical activity and sport for high school females and males students, accept in achievement sport physical activity experience, for students with high attitudes, as well as the relationship between bodily self and attitudes toward physical activity and sport, for high school females and males students, were not detected, accept in fitness and esthetic physical activity experience for males students..

Key Words

Body Image, Bodily Self, Attitudes toward Physical Activity and Sport, Adolescence, High School Education.

مقدمة وأهمية البحث

تكوين وتغيير الاتجاهات النفسية للتلميذ، يعد أحدث مواضيع الدراسة في التعليم المدرسي. بحيث يمثل الاتجاه نوع من أنواع الدوافع المهيأة للسلوك في أي موضوع من حيث قبوله أو رفضه، ودرجة هذا القبول أو الرفض³². ومن ثم فالاتجاهات الإيجابية نحو المادة المتعلمة من شأنها أن تسرع عملية التعلم عند التلميذ.

ويجمع علماء النفس والاجتماع على أن الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة، ويسهم في تكوينها ثلاث عوامل أو مستويات أساسية ابتداء من الثقافة العامة للمجتمع وانتهاء بالخبرات الشخصية للفرد. وهكذا يمكن النظر إلى الاتجاه على أنه التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع وثقافته.

كما أن موضوع صورة الجسم يعتبر أحد المواضيع التي شغلت علماء النفس والتحليل النفسي- بشكل خاص، ووجهت نشاطهم نحو ميادين عديدة ومتنوعة للكشف عن العلاقة القائمة بينها وبين المواضيع الأخرى، والتأثيرات المتبادلة بينها.

ولا يزال هذا الموضوع مقتصرًا إلى حد كبير على المجتمعات المتقدمة دون النامية، لذا فإن بحث هذه الظاهرة ودراستها في مجتمعاتنا العربية أمر تمليه اعتبارات اجتماعية وثقافية وحضارية وإنسانية، والوصول إلى نتائج مفيدة ومرضية علميا وعمليا، يتطلب قبل كل شيء التعامل مع نتائج الآخر بحذر مراعاة للتباين الثقافي القائم بين مجتمعاتنا، فما يخضع له أفراد مجتمع من ظروف قد لا يخضع لها بالضرورة مجتمع آخر، ومن ثم قد تختلف النتائج من حيث طبيعتها وشدتها..

مشكلة البحث

تتباين الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية بين الإقبال بلهفة وحاس، وبين التكاسل وحتى الإحجام...، وهذا التباين يظهر حول المادة عموما، أو في بعض الحصص حول ألوان من النشاط البدني... وهذه الظاهرة تجعل أستاذ المادة يهتم بما يستثير التلميذ للممارسة، كموضوع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وخاصة الدوافع النفسية والاجتماعية كموضوع الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي... وفي هذا الصدد يقول علاوي: " يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك، فالاتجاهات الإيجابية نحو النشاط

³² علاوي، محمدحسن، سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط7. دار المعارف بمصر. 1992. ص 173.

الرياضي تمثل القوى التي تحرك الفرد وتشيره لممارسة هذا النشاط الرياضي أو ذاك، والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة³³.

وقد أثير موضوع الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين لدراسة أثره على سلوك الأفراد، وعن أسباب وعوامل تكوين هذه الاتجاهات أو المواقف نحو شتى المواضيع، ومنها نحو ممارسة

النشاط البدني والرياضي، ومن بين هؤلاء الباحثين ممن اختص في دراسة العلاقة بين الاتجاهات

والممارسة الرياضية نجد G.Kenyon³⁴، و C.Adgington³⁵.

وقد قسم جيرالد كينون 1968G.Kenyon النشاط البدني إلى ستة أبعاد أو خبرات³⁶، وأن الفرد يختار لون النشاط ويمارسه أو يتجه نحوه كما يجبره هو، فقد تكون ممارسته الرياضية لحاجته للصحة، وبذلك فهو يتجه نحوه كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وقد يمارسه بدافع الاتصال بالناس وتكوين الصداقات، فهو يتجه نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية،... وهكذا فالفرد قد يتخذ اتجاهات مختلفة نحو أبعاد النشاط البدني تبعاً لما كونه من خبرة حولها. وحسب هذا التقسيم فإن اتجاهات التلاميذ الإيجابية نحو الممارسة الرياضية عموماً، قد تختلف من تلميذ إلى آخر حسب لون النشاط البدني، أو حسب نظرتهم لذات النشاط البدني الرياضي... فالإتجاه يجعل الفرد يفكر بطريقة معينة، ويسلك ويستجيب للمواقف تبعاً لتلك الطريقة.

والحديث عن تلاميذ المرحلة الثانوية يعني التعامل مع فئة المراهقين باهتمامهم ودوافعهم التي تختلف عن باقي الفئات الأخرى من العمر، فمركز الصراعات عند المراهق يمثل في معظم الحالات في جسده عموماً وحول مظهره الخارجي خصوصاً، حيث تغيرت صورته الجسدية من خلال البلوغ وظهور النضج الجنسي، إلى صورة جديدة في السنوات الأخيرة من المراهقة قد تكون مغايرة لما يطمح، ولا تلي مقاييس الصورة المقبولة في المجتمع، وفي هذا يقول أحمد المطيلي: "إن الانشغال بالمظهر الخارجي ظاهرة طبيعية يعرفها كل مراهق تقريباً لأنها جزء من التجارب التي يجربها في علاقته بذاته وبالناس من حوله،

³³ علاوي، محمد حسن، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة: 1994، ص219.

³⁴ Alderman B (R), Manuel de Psychologie du Sport, Ed Vigot, Paris : 1990, P89.

³⁵ محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة: 1998، ص 435.

³⁶ Thomas (R), L'Education Physique, Ed P.U.F, Paris : 1977, P52

فالتحولات الجسدية مدعاة للاستحسان أو الاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة مع ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار عليه في شكله الجديد، إذ تتخذ ملامح الوجه وتقاطع الجسم شكلها النهائي، وتتحدد قامته ووزنه، ويزداد وعيه بصورة جسده من خلال مقارنته مع أفراد محيطه كالآب، والمدرس، وأبطال القمص والأفلام الخيالية وما إلى ذلك..³⁷ وحسب عماد الدين إسماعيل " فالمرهق يتطلع لأن يستقر نموه الجسدي على الوضع الذي يرضي المقاييس المقبولة لدى المجتمع، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق هذا الهدف، كان يكون بدينا أو نحيفا، قصيرا، أو غير مناسب بشكل أو بآخر من حيث المقاييس الجسمية المتعارف عليها، فإنه غالبا ما يكون في وضع لا يجسد عليه، مما يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي..³⁸"

وقد أشار فيشر Fisher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة

من شخصيته، وأن شعور الفرد بأن جسمه كبيرا أم صغيرا، جذابا أم غير جذابا، قويا أم ضعيفا... قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين.³⁹

وبما أن الممارسة الرياضية تلعب دورا هاما في تحقيق الأغراض الصحية والنفسية والاجتماعية... وفي تقويم بعض التشوهات الجسدية⁴⁰، كما أن معظم اهتمامات المراهق تكون مركزة حول جسمه، فهذا يجعلنا نتساءل عن إمكانية ارتباط تكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بالصورة التي يحملها التلميذ حول جسمه. وبمعنى آخر بما أن تلاميذ المرحلة الثانوية يحملون اتجاهات معينة نحو أجسامهم، ونحو النشاط البدني الرياضي، يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

³⁷ أحمد المطيلي، (لماذا يكره المراهق جسده؟) في العربي، مجلة ثقافية تصدر شهريا عن وزارة الإعلام، العدد 457، الكويت: ديسمبر 1996، ص 150.

³⁸ عماد الدين محمد إسماعيل وآخرون، كيف نربي أطفالنا (التنشئة الاجتماعية للطفل في الأسرة العربية)، ط2، دار النهضة العربية، القاهرة: 1974، ص 44.

³⁹ علاوي، محمد حسن، مرجع سابق، 1998، ص 131.

⁴⁰ فراج عبد الحميد توفيق، أهمية التمارين البدنية في علاج التشوهات القوامية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية: 2005، ص 21، 20.

تساؤلات البحث

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للذكور والإناث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للذكور وتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للإناث وتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي؟

أهداف البحث

- كشف الفروق بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للذكور والإناث.
- كشف الفروق بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث.
- كشف العلاقة ارتباطيه بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للذكور وتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.
- كشف العلاقة ارتباطيه بين صورة الجسم (الذات الجسمية) للإناث وتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

في هذه الدراسة يوجد مفهومين ينبغي على الباحث توضيحهما، وهما كالآتي:

صورة الجسم Image du Corps: "صورة أجسامنا ذاتها كما نكونها في أذهاننا، أي النمط الذي يظهر عليه جسدنا"⁴¹. وهي حسب F.Dolto "التجسيد الرمزي اللاشعوري للشخص المرغوب فيه"⁴².

⁴¹ Schilder (P), L'Image du corps, traduit par Francoi (G), Truffet (P), Ed Gallimard, Paris : 1968, p35.

⁴² Dolto (F), L'Image Inconsciente du Corps, Ed de Seuil, Paris : 1993, pp22-23.

فصورة الجسم لا شعورية ولا يتم الكشف عن جوانبها إلا من خلال الاختبارات الاسقاطية كاختبار رسم الشخص.

التصور الجسدي Schéma Corporel: كثيرا ما يخلط بين التصور الجسدي وصورة الجسم، غير أن مفهوم التصور الجسدي يظهر جليا من خلال تعريف F. Dolto، والمتمثل في أنه "يخص الفرد كممثل لجنسه، فهو نفسه بالنسبة لجميع الأفراد، ويبنى من خلال التعلم والخبرة، والتصور الجسدي يحمل في طياته جزء لا شعوري، وجزء قبل شعوري وجزء شعوري"⁴³

الذات الجسمية Soi Corporel: أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، وهي تمثل انطباعات الفرد نحو جسمه أو شعوره بجسمه كبير أم صغير، جذاب أم غير جذاب،...⁴⁴. ويمكن قياسها من خلال مجموع الصفات التي يمكن أن يصف بها الفرد جسمه، فهي شعورية مدركة.

الاتجاهات النفسية Attitudes Psychologiques: يعتبر مفهوم الاتجاه من أقدم المفاهيم في مجال علم النفس الاجتماعي، حيث ظهر على الأقل منذ سنة 1918 في دراسة كل من عالما الاجتماع Thomas و Znaniecki، والتي غذت عدد معتبر من الدراسات النظرية والوصفية، وتظهر الاتجاهات دائما كوسيط بين الشخص والموضوع⁴⁵. ويعرف الاتجاه حسب كل من Eagly. Alice H و Chaiken. Shelly (1993) بأنه "ميل نفسي يعبر عنه من خلال تقييم هيئة أو موضوع ما بدرجة معينة من التقبل أو من الاستياء"⁴⁶

الدراسات السابقة والمرتبطة

بعد الاطلاع على ما هو متاح من دراسات وبحوث ذات الصلة بالذات الجسمية وصورة الجسم عند المراهقين بصفة خاصة، وكذا بتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني والتربية البدنية، تم تحديد هذه المجموعة من الدراسات.

⁴⁴ Lucienne (B-P), Régine (L), L'image corporelle, un concept de soins. ISC Image Corporelle / DSI / HUG. Genève. Octobre 2006. p8.

⁴⁴ علاوي، محمد حسن، مرجع سابق، 1998، ص131.

⁴⁵ Ediet (S- W), Psychologie Sociale Expérimentale de L'usage de Langage; représentations sociales, catégorisation d'attitudes; perspectives nouvelles. Ed: L'Harmattan. 2005. p113.

⁴⁶ Girandola. (F), Psychologie de la persuasion et de l'engagement. Ed: Presses Universitaires de Franche-Comté. 2003. p 15.

قام كل من (Bibik, et al, 2007)⁴⁷ بدراسة هدفت لفهم اتجاهات وتصورات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية في مدينة ديلاوير الأمريكية، وقد اشتملت العينة على (223 تلميذا) منهم 45% ذكور والباقي إناث، وقد طبق عليهم مقياس للاتجاهات يتكون من 31 فقرة بأربعة أبعاد ممثلة في البعد الديمغرافي والمعلومات الشخصية، وبعد الرغبة /عدم الرغبة، ومدى أهمية التربية البدنية عنده، وبعد أهمية المواضيع الأخرى، وأخيرا بعد حول النشاطات الأكثر / الأقل أهمية في برنامج التربية البدنية. وقد بينت النتائج أن حوالي 45% من التلاميذ يمتنون الحصول على أنواع رياضة وألعاب أكثر في برنامج التربية البدنية، وبنسبة أغلبية 74% من التلاميذ كشفت الرغبة في العمل بالأقسام المختلطة، وبنسبة 64% الرغبة في العمل مع تلاميذ بالمهارات نفسها.

وقام كل من (Stelzer Jiri et al, 2004) بدراسة هدفت لبحث الاتجاه نحو التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بست مدارس ثانوية لأربع دول هي الولايات المتحدة الأمريكية (303 تلميذا) وأستراليا (100 تلميذا) وبمعدل ثانوية لكل واحدة، و إنجلترا (217 تلميذا) وجمهورية تشيكيا (487 تلميذا) وبمعدل ثانويتين لكل واحدة، وهكذا كان مجموع التلاميذ يقدر ب 1107 تلميذا من بينهم (466 تلميذة). وقد طبق عليهم مقياس أدامس (1963) لقياس الاتجاه نحو التربية البدنية. وقد بينت النتائج أن فروقا فردية، وقد كشف كل أفراد العينة اتجاه إيجابي نحو التربية البدنية. وقد تحصل تلاميذ جمهورية التشيك أعلى درجة في إجاباتهم من نظرائهم من الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا، وأظهر التلاميذ الذكور اتجاهات إيجابية أكثر نحو التربية البدنية من الإناث.⁴⁸

وقام كل من (Chung & Phillips, 2002) بدراسة هدفت لبحث العلاقة بين الاتجاهات نحو التربية البدنية والتمرين في وقت الفراغ (الترويح)، حسب جنس وجنسية تلاميذ المدرسة الثانوية. وقد اشتملت العينة على 451 تلميذا (230 تلميذا، 221 تلميذة) من الولايات المتحدة الأمريكية وتايوان، وطبق عليها مقياس الاتجاهات نحو نشاط التربية البدنية لكل من (Mottaw, et al, 1988)، و (Park, 1995)، و (Valdez, 1997)، وبالنسبة للترويح فقد تم استجواب العينة من خلال استبيان (Godin & Sheppard, 1985)، و (Sallis, et al, 1993). وقد توصلنا إلى وجود فروق معنوية في العلاقة بين الاتجاهات نحو التربية البدنية وتمارين الترويح بغض النظر عن جنس التلميذ وجنسيته. فقد وجدنا فروقا معنوية في الاتجاه نحو التربية البدنية وتمارين وقت الفراغ حسب الجنس، فكان الذكور

⁴⁷ Bibik, Janice M; Goodwin, Stephen C; Orsega-Smith, Elizabeth M. High school students' attitudes toward physical education in Delaware. Physical Educator. University of Delaware. Winter, 2007.

⁴⁸ Stezler, Jiri; Ernest, James M; Fenster, Mark J; Langford, Georges. Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries- Austria, Czech Republic, England, and USA. College Student Journal. June, 2004.

أكثر إيجابية من الإناث على كلا المقياسين، بينما حسب جنسية التلميذ فقد كان الفروق المعنوية في الاتجاهات نحو التربية البدنية لصالح تلاميذ تايوان، أما على مقياس التمرن لوقت الفراغ فكانت أعلى الإجابات ذات الدلالة المعنوية لصالح تلاميذ الولايات المتحدة الأمريكية.⁴⁹

-وقام كل من ظاهر وعبد الكريم (2001) بدراسة هدفت للتعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة، وكذا التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات في كل رياضة على حدا. وقد شملت عينة الدراسة على (52) لاعبة من منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد، و(26) لاعبة الكرة الطائرة. وقد طبق على العينة مقياس مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات البدنية من تصميم وإعداد محمد حسن علاوي. وقد توصلا إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد، وتتميوهن بصورة إيجابية عن لاعبات الكرة الطائرة، حيث لم تظهر هذه الأخيرة علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات البدنية.⁵⁰

- وقام راتب (1982) في إطار الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية، يبحث هدف إلى التعرف على مستوى الأداء الحركي ودرجة الاتجاهات نحو النشاط البدني ومفهوم الذات الجسمية لتلاميذ الصفوف الدراسية بالمرحلة الثانوية. وقد اشتملت العينة على 666 تلميذا من ثلاث مدارس ثانوية للبنين، وقدم اختيار العينة بطريقة عشوائية. وتم تطبيق جملة من الاختبارات المتعلقة بالأداء الحركي، ومقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني في صورته العربية التي أعدها محمد حسن علاوي، ومقياس الذات الجسمية لمحمد حسن علاوي. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين كل من مفهوم الذات ومستوى الأداء الحركي للتلاميذ، وعلاقة بين كل من الاتجاهات نحو النشاط البدني ومستوى الأداء الحركي للتلاميذ، وأخيرا وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات الجسمية والاتجاهات نحو النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.⁵¹

بعد مراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع الاتجاهات نحو التربية البدنية والنشاط البدني، وكذا تقدير صورة الجسم والرضا عنها في مرحلة المراهقة، فقد تعززت أهمية دراستنا هذه، حيث خلصنا إلى:

⁴⁹ Chung, Min-hau; Phillips, Allen, The Relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. Physical Educator. Fall, 2002.

⁵⁰ ظاهر، كمال عارف؛ عبد الكريم، سعاد، مقارنة مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية. م.10. ع.4. 2001.

⁵¹ راتب؛ أسامة كامل، مستوى الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية. دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية. دراسة غير منشورة. جامعة حلوان. القاهرة. 1982.

- استخدام هذه الدراسات للمنهج الوصفي.
- تقصي تقدير الذات الجسمية أو صورة الجسم عند التلاميذ من خلال الاختبارات الكتابية.
- تقصي اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والنشاط البدني من خلال الاختبارات الكتابية.
- دراسة الفروق في تكوين الاتجاهات نحو التربية البدنية والنشاط البدني، وتقدير الذات الجسمية للتلاميذ حسب متغيرات السن والجنس والبيئة الثقافية والاجتماعية، والحالة البدنية والصحية... ويبحث في أوجه العلاقة فيما بينها.
- وقد استفدنا من هذه النقاط، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي، واعتماد مقياس في تقصي- تقدير صورة الجسم مستوحى من جملة من المقاييس الكتابية كما هو مبين في أدوات البحث. وكذلك اعتماد على مقياس جيرالد كينيون في نسخته العربية لمحمد حسن علاوي لكشف اتجاهات التلاميذ بالمرحلة الثانوية نحو النشاط البدني.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث: يصنف هذا البحث ضمن البحوث الوصفية الارتباطية، التي تهتم بدراسة وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر من عدمه، وإن كانت توجد علاقة ارتباطية فهل هي موجبة أو سالبة...

عينة البحث:

انطلاقا من طبيعة البحث، فقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من حيث خصائص التلاميذ، قوامها (80) تلميذا مناصفة بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي بثانوية "البشير رقيعي" بصالح باي بولاية سطيف، بالشرق الجزائري.

أدوات البحث:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

* مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية) من إعداد الباحث، بالاعتماد على مقياس صورة الجسم

ل V.Kenyon ، ومقياس صورة الجسم ل "علاء الدين كفاي، مايسة أحمد النبال"⁵² ، ومقياس الذات

الجسمية ل "محمد حسن علاوي"⁵³ ، ومقياس الرضا الحركي ل Allen و Nelson ، ومقياس تنسي - المفهوم الذات⁵⁴ . ويتضمن المقياس 24 صفة جسمية ، ويقوم الفرد بالإجابة عليها طبقا لدرجة انطباقها على صورة جسمه ، على سلم من خمس تدريجات بطريقة ليكرت. ويتضمن المقياس مفتاحا للتصحيح كالاتي:

-أرقام الصفات السالبة للذكور: 06 . 10 . 12 . 17 . 18 . 19 . وباقي الأرقام موجبة.

-أرقام الصفات السالبة للإناث: 06 . 10 . 11 . 12 . 18 . 19 . وباقي الأرقام موجبة.

وقد تمتع المقياس بدرجات عالية من الصدق والثبات ، حيث تم حساب ثباته من خلال إعادة تطبيق الاختبار على عينة قوامها 30 تلميذا وتلميذة ، وكان معامل الارتباط عند الذكور $r=0.81$ ، وعند الإناث $r=0.88$ ، وتم الاكتفاء بحساب الصدق الذاتي وكان عند الذكور $r=0.90$ وعند الإناث $r=0.93$

* مقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لجيرالد كينيون ، الصورة المعدلة من طرف محمد حسن علاوي ، وقد تم إعادة تكيفها مع البيئة الجزائرية من طرف الباحث ، وقد حصلت على قيم عالية من حيث الصدق والثبات ، حيث تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لطرفي الاختبار على عينة من 30 تلميذ وتلميذة من تلاميذ التعليم الثانوي ، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول رقم (01).

المعالجة الإحصائية :

* اختبار T. ستودنت لحساب دلالة فروق صورة الجسم وكذا الاتجاهات نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث.

* اختبار X^2 لحساب دلالة الفروق بين نسبة الذكور والإناث الأكثر إيجابية في تقدير الصورة الجسمية والرضا عنها ، وكذا في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.

* معامل ارتباط بيرسون Pearson لقياس العلاقة بين الصورة الجسمية والاتجاهات نحو النشاط البدني للذكور وكذا للإناث.

⁵²علاء الدين كفاي، مايسة أحمد النبال، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، المعرفة الجامعية، 1995.

⁵³علاوي، محمد حسن، مرجع سابق، 1994.

⁵⁴علاوي، محمد حسن، مرجع سابق، 1998.

الجدول رقم (01): معاملات الثبات والصدق لأبعاد مقياس (جيرالد كينيون) للتلاميذ الذكور والإناث

مستوى الدلالة α	الإناث (ن=15)		الذكور (ن=15)		العبارات الموجبة (+) العبارات السالبة (-)	أبعاد النشاط البدني
	الصدق الذاتي	معامل الثبات	الصدق الذاتي	معامل الثبات		
0.01	0.97	0.94	0.96	0.93	(49.39.19-)(29.25.20.17.11+)	خبرة اجتماعية
0.01	0.83	0.70	0.95	0.91	(36.27.6-)(47.40.32.23.18.15.10.4+)	خبرة لحفظ الصحة
0.01	0.90	0.82	0.97	0.95	(38.22.13.1-)(53.50.42.28.7+)	خبرة للمخاطرة
0.01	0.95	0.90	0.88	0.79	(48.45.41.35.33.30.14.8.3+)	خبرة جمالية
0.01	0.90	0.82	0.97	0.94	(54.31-)(51.44.37.26.21.16.12+)	خبرة لخفض التوتر
0.01	0.84	0.71	0.92	0.85	(52.46.24.5-)(43.34.9.2+)	خبرة للتفوق الرياضي

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض نتائج صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

1-1: تقدير تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث لصورة الجسم والرضا عنها.

الجدول رقم (02): نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتلاميذ الذكور والإناث على مقياس صورة الجسم

صورة الجسم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	40	97.02	7.80
إناث	40	91.77	7.64

2-1: الفرق بين الرضا عن صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث.

لبحث الفرق بين تقدير صورة الجسم والرضا عنها لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث، تم الاعتماد على اختبارات، وبما أن (ن < 30) فإنه تم استخدام قانون z حساب دلالة الفروق. وكانت

النتائج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (03): خلاصة نتائج اختبار (ت) للفروق في تقدير صورة الجسم بين التلاميذ الذكور والإناث

صورة الجسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	مستوى الدلالة
الذكور (ن=40)	97.02	7.80	3.041	0.01
الإناث (ن=40)	91.77	7.64		

1-3: الفرق بين نسبة التلاميذ الذكور والإناث الأكثر إيجابية في تقدير الذات الجسمية.

لبحث الفرق بين نسبة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث الأكثر إيجابية في تقدير صورة الجسم، تم استعمال اختبار ك² لحساب دلالة الفروق. وكانت النتائج دالة إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ كما هو موضح في الجدول رقم (04).

الجدول رقم (04) نتائج اختبار (ك²) للفرق بين نسبة التلاميذ الذكور والإناث الأكثر إيجابية في تقدير الصورة الجسمية

صورة الجسم	عدد الذكور	%	عدد الإناث	%	قيمة ك ²	مستوى الدلالة α
	24	60%	14	35%	5.00	0.05

2- عرض نتائج الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي.

1-2: الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور نحو النشاط البدني.

الجدول رقم (05) نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتلاميذ الذكور والإناث على مقياس (جيرالد كينيون)

الإناث (ن=40)		الذكور (ن=40)		أبعاد النشاط البدني
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.71	30.40	6.03	31.80	خبرة اجتماعية
4.56	45.75	4.33	45.87	خبرة لحفظ الصحة
7.18	19.97	6.64	21.82	خبرة توتر ومحاطرة
5.71	34.50	4.93	35.35	خبرة جمالية
5.35	36.75	5.34	37.45	خبرة لخفض التوتر
5.50	27.70	6.50	29.75	خبرة للتفوق الرياضي

2-2- الفرق بين الاتجاهات النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي الذكور والإناث نحو أبعاد النشاط البدني.

لبحث الفرق بين الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث نحو أبعاد النشاط البدني، تم الاعتماد على اختبار ت وبما أن $(n < 30)$ تم استعمال قانون Z لحساب دلالة الفروق. وكانت النتائج غير دالة إحصائيا. كما هو موضح في الجدول رقم (06).

الجدول رقم (06) نتائج اختبار (ت) للفروق في الاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني بين التلاميذ الذكور والإناث

مستوى الدلالة α	ت. الخسوية	الإناث (ن=40)		الذكور (ن=40)		أبعاد النشاط البدني
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائيا	1.068	5.71	30.4	6.03	31.80	خبرة اجتماعية
غير دالة إحصائيا	0.122	4.56	45.75	4.33	45.87	خبرة لحفظ الصحة
غير دالة إحصائيا	1.201	7.18	19.97	6.64	21.82	خبرة للمحاطرة
غير دالة إحصائيا	0.720	5.71	34.5	4.93	35.35	خبرة جمالية
غير دالة إحصائيا	0.588	5.35	36.75	5.34	37.45	خبرة لخفض التوتر
غير دالة إحصائيا	1.53	5.50	27.7	6.50	29.75	خبرة للتفوق الرياضي

2-3: الفرق بين نسبة التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية نحو أبعاد النشاط البدني.

لبحث الفرق بين نسبة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية نحو أبعاد النشاط البدني، تم استعمال اختبار ك² لحساب دلالة الفروق. وكانت النتائج غير دالة إحصائياً إلا في بعد الخبرة من أجل التفوق الرياضي فكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$. كما هو موضح في الجدول رقم (07).

الجدول رقم (07) نتائج اختبار (ك²) للفرق بين نسبة التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات الأكثر إيجابية نحو أبعاد النشاط البدني

أبعاد النشاط البدني	عدد الذكور	%	عدد الإناث	%	قيمة ك ²	مستوى الدلالة α
خبرة اجتماعية	26	65%	21	52.5%	1.3	غير دالة إحصائياً
خبرة لحفظ الصحة	29	72.5%	29	72.5%	0.00	غير دالة إحصائياً
خبرة للمخاطرة	02	5%	03	7.5%	0.213	غير دالة إحصائياً
خبرة جمالية	21	52.5%	17	42.5%	0.800	غير دالة إحصائياً
خبرة خفض التوتر	31	77.5%	24	60%	2.86	غير دالة إحصائياً
خبرة للتفوق الرياضي	18	45%	09	22.5%	4.528	دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$

3- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

1-3: العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الذكور نحو النشاط البدني الرياضي.

لبحث العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الذكور نحو النشاط البدني الرياضي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

الجدول رقم (08) نتائج العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الذكور نحو النشاط البدني الرياضي

أبعاد النشاط البدني الصورة الجسمية	خبرة اجتماعية	خبرة لحفظ الصحة واللياقة	خبرة توتر ومخاطرة	خبرة جمالية	خبرة لخفض التوتر النفسي	خبرة للتفوق الرياضي	معامل الارتباط r
							مستوى الدلالة α
							0.145
							0.18
							0.01
							0.05
							غير دالة
							غير دالة

3-2: العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الإناث نحو النشاط البدني.

لبحث العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الذكور نحو النشاط البدني الرياضي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

الجدول رقم (09)

نتائج العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم واتجاهات الإناث نحو النشاط البدني الرياضي

أبعاد النشاط البدني الصورة الجسمية	خبرة اجتماعية	خبرة لحفظ الصحة واللياقة	خبرة توتر ومخاطرة	خبرة جمالية	خبرة لخفض التوتر النفسي	خبرة للتفوق الرياضي	معامل الارتباط r
							مستوى الدلالة α
							0.114
							0.17
							0.162
							0.138
							0.127
							0.11
							غير دالة
							غير دالة

مناقشة النتائج

1- مناقشة نتائج الرضا عن صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الجداول (02)، (03)، (04) يتضح أن التلاميذ الذكور والإناث يحملون اتجاهات إيجابية نحو الصورة الجسمية، وإن كان الذكور أكثر إيجابية من الإناث. وعند حساب الفرق في درجة الرضا عن صورة الجسم بين الذكور والإناث عموماً أو بالنسبة للذكور والإناث الأكثر إيجابية، فإن النتائج كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha=0.01$ ، وهذا يعني أنه يوجد اختلاف بين الجنسين في

تقدير صورة الجسم، وهذه النتائج تتفق مع دراسة Jungwee P,(2003)⁵⁵، وقد يعود الاختلاف في تقدير الصورة الجسمية بين الجنسين لطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية التي أجري فيها هذا البحث، حيث تعكس النتائج نظرة المجتمع للصفات الواجب توفرها في كل من الجنسين (الصورة المثالية للجسد)، والتي تكون في أغلب الأحيان لصالح الذكور فالفتاة أقل قوة ونشاط وحركة من الفتى - وهذا ما يجعلهن يحملن تقديرات إيجابية لا ترقى إلى مستوى تقدير الذكور... "فتقديرات الشخص وحكمه على صورة ذاته، والطريقة التي يرى بها نفسه هي نتاج نظرة الآخرين له"⁵⁶. كما أن "إدراك المراهق لجسده وتقبله تؤثر فيه الفكرة التي يحملها عن الصورة المثالية للجسم... ويتطلع المراهق لأن يستقر نموه الجسدي على الوضع الذي يرضي المقاييس المقبولة لدى المجتمع"⁵⁷.

2- مناقشة نتائج الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي.

يتضح من نتائج الجداول رقم (05)، (06)، (07) أن كل التلاميذ الذكور والإناث بصفة عامة يحملون اتجاهات متباينة نحو أبعاد النشاط البدني، ومتقاربة من حيث البعد الواحد، وإن كانت تبدو لصالح الذكور، وعند حساب الفرق في الاتجاهات النفسية بين الذكور والإناث فإن النتائج لم تكن ذات دلالة إحصائية. وهذه النتائج تختلف مع دراسة Stelzer Jiri et al,(2004)⁵⁸ و Chung & Phillips, (2002)⁵⁹. كما أن نسبة التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات الأكثر إيجابية نحو أبعاد النشاط البدني كانت متباينة، حيث نجد أن الذكور يميلون لممارسة النشاط البدني من أجل خفض التوتر النفسي - وضغوط الحياة اليومية، ثم كوسيلة لحفظ الصحة والياقة البدنية، ثم كخبرة اجتماعية...عكس الإناث اللواتي يرون في النشاط البدني وسيلة لحفظ الصحة والياقة البدنية، ثم من أجل خفض ضغوط الحياة اليومية، ثم كخبرة اجتماعية...بينما كانت اتجاهات كل من الذكور والإناث سلبية نحو النشاط البدني كخبرة للتوتر والمخاطرة. كما لم توجد فروق معنوية بين نسبة التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات الأكثر إيجابية، إلا في بعد الخبرة من أجل التفوق الرياضي فكانت ذات دلالة

⁵⁵ Jungwee, Park. L'image de soi à l'adolescence et la santé à l'age adulte. Supplément aux rapports sur la santé. Statistique canada. 2003. p 45.

⁵⁶ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 316.

⁵⁷ عماد الدين محمد إسماعيل، مرجع سابق، ص 44.

⁵⁸ Stelzer, Jiri; Ernest, James M; Fenster, Mark J; Langford, Georges. Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries- Austria, Czech Republic, England, and USA. College Student Journal. June, 2004.

⁵⁹ Chung, Min-hau; Phillips, Allen, The Relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. Physical Educator. Fall, 2002.

إحصائية عند 0.05 . وقد يرجع تقارب الاتجاهات النفسية بين الذكور والإناث نحو النشاط البدني لاشتراك أفراد العينة في نفس البيئة الاجتماعية، وتحكمهم نفس القيم والإطار الثقافي، ومن ثم لهم نفس الدوافع والحاجات الاجتماعية والرغبات النفسية المراد إشباعها بالممارسة الرياضية، وقد خبر كل من الذكور والإناث هذه القيم للنشاط البدني من خلال الممارسة في حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. وقد ذكر H. Lamour «أن الناس في الوقت الحالي تحفز ممارسة النشاط البدني بدافع اجتماعي، أو ما يسمى "الحاجات الثقافية"»⁶⁰

أما الاختلاف في الاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، فقد يرجع إلى اعتبارات ثقافية واجتماعية تملئ على الفتاة وضع حد معين لكيفية ونوعية الممارسة، قد يصل إلى عدم الاكتراث بهذا النوع من الممارسة الرياضية. أو لأن هذا النوع من الممارسة يتطلب مقدرة كبيرة من الجرأة والإرادة والأداء الحركي الماهر...، والفتاة ترى أن صفاتها لا تؤهلها لمثل هذه الممارسة من النشاط، عكس الذكور الذين يرون أنهم يتمتعون بكل الصفات التي تمكنهم من ممارسة هذا النوع من النشاط.

3- مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين الصورة الجسمية والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

يتضح من نتائج الجدول رقم (08) أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن صورة الجسم للذكور واتجاهاتهم نحو أبعاد النشاط البدني، إلا في بعد الخبرة كحفظ للصحة واللياقة بمستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، وفي بعد الخبرة الجمالية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

ويتضح من نتائج الجدول رقم (09) أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن صورة الجسم للإناث واتجاهاتهم نحو أبعاد النشاط البدني، وهذا يعني أن تكوين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو النشاط البدني لا تعزى إلى مدى تقديرهم لصورة الجسم، ومنه فقد ترجع هذه النتائج إلى رغبتهم في إشباع حاجاتهم النفسية، كالحاجة إلى الحب والانتقاء، والحاجة إلى تقدير الذات، والحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها. وقد خبر تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من خلال حصص التربية البدنية في المدرسة ما للنشاط البدني من أهداف، وأبعاد يمكن أن تشبع حاجاتهم النفسية في هذه المرحلة. وفي هذا الإطار ذكر A.Maslow في هرمية الحاجات أن المراهق يسعى إلى الحب والانتقاء، وإلى تأكيد الذات وتقديرها وسواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاقية معينة،

⁶⁰ Lamour. Henri, Traité Thématique de Pédagogie de l'E.P.S, Editions Vigot, Paris : 1986, p260

أو أدوار ومراكز يتمتع بها في المجتمع⁶¹. كما قد يكون للتلاميذ الرغبة في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدافع اجتماعي وطلبا في إشباع الحاجات الثقافية.. حسب ما ذكره H. Lamour⁶².

الخلاصة

بعد عرض النتائج وتحليلها يتضح أن الفروق في الرضا عن صورة الجسم (الذات الجسمية) بين الذكور والإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي هي فروق معنوية، وهي لصالح الذكور وإن كان لكل منهما اتجاهات إيجابية نحو الصورة الجسمية، بينما الفروق في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث، فهي تعزى للصدفة، حيث لم تكن الفروق معنوية، إلا في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي عند التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية، وهي لصالح الذكور.

أما علاقة الارتباط بين صورة الجسم وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث فلم تكن ذات دلالة معنوية، إلا في بعدي النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وكخبرة جمالية عند الذكور. وهذا يعني أن تكوين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو النشاط البدني لا تعزى إلى مدى تقديرهم لصورة الجسم والرضا عنها بقدر ما تعزى إلى أسباب أخرى... ومنه فقد ترجع هذه النتائج لطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية التي أجري فيها البحث، حيث تعكس النتائج نظرة المجتمع لكل من الجنسين، والتي تكون في أغلب الأحيان لصالح الذكور فالفتاة أقل قوة ونشاط وحركة... من الفتى - وهذا ما يجعل الإناث يحملون تقديرات إيجابية حول الذات الجسمية لكنها لا ترقى إلى مستوى تقدير الذكور... كما أن هذه البيئة بما تحمل من القيم والإطار الثقافي، تجعل كل من الذكور والإناث يشتركون في رغبة إشباع الحاجات الثقافية، أو لإشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الحب والالتقاء، والحاجة لتحقيق الذات وتأكيداتها، وقد خبر تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من خلال التربية البدنية ما للنشاط البدني من أبعاد يمكن أن تشبع حاجاتهم النفسية في هذه المرحلة. أما اتجاه أغلبية الذكور نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر النفسي، فقد يرجع لخصوصية السنة الثالثة من التعليم الثانوي (اقتراب موعد امتحانات شهادة التعليم الثانوي) وما يترتب عليها من ضغوط نفسية، حيث يكون التلاميذ مطالبين بالنجاح في هذه الامتحانات وبدرجات جيدة لدخول معاهد تمكهم من العمل مستقبلا، ومن ثم تحمل

⁶¹ مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1994،

⁶² Lamour. Henri, Op. Cit. p260

المسؤولية وتخفيف العبء على الأهل..، عكس الفتاة فهي غير مطلوبة بذلك، فإن لم تتمكن من النجاح أو الحصول على درجات عالية في الامتحانات، فقد بلغت السن التي تؤهلها للزواج ومن ثم مغادرة الأهل إلى بيت الزوج المطالب بالتكفل بها..، وربما هذا ما جعل اتجاه أغلب الإناث نحو النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، حيث تعتنى الفتاة بصحة جسمها بالمحافظة عليه سليما من الأمراض، ومحاولاة إتقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن بما يناسب المقاييس المطلوبة في المجتمع...

المراجع العربية

- توفيق، فراج عبد الحميد. أهمية التمارين البدنية في علاج التشوهات القوامية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية: 2005.
- راتب؛ أسامة كامل، مستوى الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية. دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية. دراسة غير منشورة. جامعة حلوان. القاهرة. 1982.
- ظاهر، كمال عارف؛ عبد الكريم، سعاد، مقارنة مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية. م 10. ع 4. 2001.
- علاوي، محمد حسن. سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط7. دار المعارف بمصر. 1992.
- علاوي، محمد حسن. علم النفس الرياضي. ط9. دار المعارف. القاهرة: 1994.
- علاوي، محمد حسن. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. دار الكتاب للنشر. القاهرة. 1998.
- عشوي، مصطفى. مدخل إلى علم النفس المعاصر. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر: 1994.
- عماد الدين محمد إسماعيل وآخرون. كيف نربي أطفالنا(التنشئة الاجتماعية للطفل في الأسرة العربية). ط2 دار النهضة العربية. القاهرة: 1974.
- كفاي، علاء الدين؛ النبال، مايسة أحمد. صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. المعرفة الجامعية. 1995.
- المطيلي، أحمد. (لماذا يكره المراهق جسده؟) في العربي. مجلة ثقافية تصدر شهريا عن وزارة الإعلام. العدد 457. الكويت: ديسمبر 1996.

المراجع الأجنبية

- Alderman, B Richard. Manuel de Psychologie du Sport. Ed Vigot. Paris : 1990.
- Bibik, Janice M; Goodwin, Stephen C; Orsega-Smith, Elizabeth M. High school students' attitudes toward physical education in Delaware. Physical Educator. University of Delaware. Winter, 2007.
- Chung, Min-hau; Phillips, Allen, The Relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. Physical Educator. Fall, 2002.
- Dolto, Françoise. L'Image Inconsciente du Corps. Ed de Seuil. Paris: 1993.
- Ediet, Sales-Wuillemine, Psychologie Sociale Expérimentale de L'usage de Langage; représentations sociales, catégorisation d'attitudes; perspectives nouvelles. Ed: L'Harmattan. 2005.
- Girandola, Fabien, Psychologie de la persuasion et de l'engagement. Ed: Presses Universitaires de Franche-Comté. 2003.
- Jungwee, Park. L'image de soi à l'adolescence et la santé à l'âge adulte. Supplément aux rapports sur la santé. Statistique Canada. 2003.
- Lamour, Henri. Traité Thématique de Pédagogie de l'E.P.S. Editions Vigot. Paris: 1986.
- Lucienne, Bigler-Perrotin; Régine, Laroutis Monnet. L'image corporelle, un concept de soins. ISC Image Corporelle / DSI / HUG. Genève. Octobre 2006.
- Schilder, Paul. L'Image du corps. traduit par Francoi (G). Truffet (P). Ed : Gallimard. Paris: 1968.
- Stezler, Jiri; Ernest, James M; Fenster, Mark J; Langford, Georges. Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries- Austria, Czech Republic, England, and USA. College Student Journal. June, 2004.
- Thomas, Raymond. L'Education Physique. Ed P.U.F. Paris: 1977.

ملحق 01 مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية)

القسم:.....
- جسمي كما أراه -

الجنس:.....

هذه بعض الصفات التي يمكن أن يصف بها الإنسان جسمه، والمطلوب منك التعرف على مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت الصفة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا تضع علامة (x) في الخانة (بدرجة كبيرة جدا).

- إذا كانت الصفة تنطبق عليك بدرجة كبيرة تضع علامة (x) في الخانة (بدرجة كبيرة).

- إذا كانت الصفة تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تضع علامة (x) في الخانة (بدرجة متوسطة).

- إذا كانت الصفة تنطبق عليك بدرجة قليلة تضع علامة (x) في الخانة (بدرجة قليلة).

- إذا كانت الصفة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا تضع علامة (x) في الخانة (بدرجة قليلة جدا).

لرقم	الصفات الجسمية	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	قامتي مناسبة					
02	جسمي عضليا					
03	جسمي يتكيف مع البيئة المحيطة					
04	جسمي نشيط					
05	جسمي سليم معظم الوقت					
06	جسمي بدينا					
07	جسمي رشيق الحركة					
08	جسمي متناسق البنية					
09	جسمي نحىلا					
10	جسمي رجوليا					
11	جسمي مقيد الحركة					
12	جسمي مناسب الشكل					
13	جسمي جميل					
14	جسمي جذاب					
15	جسمي سريع الحركة					
16	جسمي ناعما					
17	جسمي ثقيل					
18	جسمي عديم المهارة الحركية(أرعن)					
19	جسمي معتدل الهئية					
20	حركات جسمي متوازنة					
21	جسمي قويا					
22	جسمي مرنا					
23	جسمي نظيفا					
24	جسمي يتحمل المقاومة					

ملحق 02

الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني (ج. كينيون)

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية، والمطلوب منك عزيزي التلميذ أن تحدد درجة موافقتك على كل عبارة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة من الجدول.

- إذا كنت موافقا على العبارة بدرجة كبيرة جدا، تضع علامة (x) في خانة (بدرجة كبيرة جدا).

- إذا كنت موافقا على العبارة بدرجة كبيرة، تضع علامة (x) في خانة (بدرجة كبيرة).

- إذا كنت موافقا على العبارة بدرجة متوسطة تضع علامة (x) في خانة (بدرجة متوسطة).

- إذا كنت موافقا على العبارة بدرجة قليلة، تضع علامة (x) في خانة (بدرجة قليلة).

- إذا كنت موافقا على العبارة بدرجة قليلة جدا، تضع علامة (x) في خانة (بدرجة قليلة جدا).

الرقم	العبارات	موافق				
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة					
02	يمكنني التدريب الشاق يوميا إذا كان ذلك يمحقني فرصة اللعب في إحدى الفرق الوطنية					
03	أعظم قيمة للنشاط الرياضي عندي تتمثل في جمال الحركات التي يؤديها اللاعب					
04	ينبغي التركيز في دروس التربية البدنية على القيمة الصحية للرياضة					
05	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي الشاق كي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
06	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس من أجل الصحة واللياقة البدنية					
07	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
08	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب					
09	تعجبني الأنشطة الرياضية ذات التدريب المنتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في منافسات على مستوى عال من المهارة					
10	الهدف الأول من ممارستي الرياضة اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة مهما جدا عندي					
12	غالبا ما تكون الممارسة الرياضية الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
14	ينبغي وضع قيمة كبرى لجمال الحركات في درس التربية البدنية					
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تهتم باللياقة البدنية					
16	ممارسة الرياضة أو مشاهدتها تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب العمل اليومي					
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها الكثير من الأفراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي أهتم جدا لفائدته من الناحية الصحية					
19	لا تعجبني الأنشطة الرياضية التي يشترك فيها الكثير من اللاعبين					
20	يجب التركيز في المدرسة على الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون					
21	الممارسة الرياضية أحسن وسيلة للاسترخاء عندي					
22	لا أميل للأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات					
23	الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة عندي هو الصحة فقط					
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
25	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة هي اتصالها بالناس					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق الوحيد للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان					
27	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في نشاطات أخرى					

28	إذا طلب مني الاختيار، فأني أفضل الأنشطة الرياضية الأقل خطورة
29	أفضل الأنشطة الرياضية التي أستطيع ممارستها مع الغير
30	الرياضة تتيح لي الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة
32	أعتقد أن من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة صحية أكثر
33	أفضل الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني
34	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد
35	أحس بمساعدة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية
36	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة من أجل الصحة فقط
37	أشعر أن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية
38	إذا طلب مني الاختيار في السباحة، فإني أفضل السباحة في المياه ذات الأمواج العالية
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها فرديا
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي
42	أفضل إلى أقصى حد الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة
43	ينبغي تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها التنافس بصورة واضحة
44	تمنحني الممارسة الرياضية شعورا بسعادة حقيقية
45	أحسن الأنشطة الرياضية عندي هي تلك التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (كالجمباز)
46	أفضل مشاهدة أو ممارسة الرياضة التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج وقت ومجهود كبير
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية مهمة جدا عندي
48	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة حركات الرشاقة والتوافق الجيد مثل الجمباز
49	لا أهتم كثيرا للاتصال الاجتماعي الذي تتيحه لي ممارسة الرياضة
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي يضيع مني فرصة هامة للاسترخاء
52	لا ينبغي الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة
54	لا أعتبر الممارسة الرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح