

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين

*د/ رامت عبد الستار حمادة

مقدمة البحث :

يحتل الجسم "Body" مكانة مهمة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دورا هام في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسمية ومحاولة إظهارها بطريقة تتوافق مع مقاييس الصورة المثالية للمجتمع لكي يتحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فإذا كان جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع قد يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي.

كما أن صورة الجسم "Body Image" من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه. وتتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات كالمناط 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 (Twinge, J. and Campbell, W, 2001).

ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، ذلك أن نمط الجسم الجذاب والمناسب والمثالي من وجهة نظر البيئة التي يعيش بها الفرد، فتكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسمية، أي كلما كانت صورة الفرد

* مدرس دكتور بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية العريش.

قريبة او متطابقة مع معايير الجسم المثالي السائد في المجتمع كلما أشعره ذلك بجاذبية كلما اصبح اكثر شعور بالرضا عن ذاته الجسمية، على العكس من ذلك يعاني الفرد كثيراً كلما تباعدت صورة جسمه المدركة بالنسبة له عن الصورة المثالية السائدة في ثقافته حيث تحمل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها اذا تحتل صورة الجسم مركزاً مهماً في نظريات الشخصية حيث تعد من العوامل المهمة المؤثرة في سلوك الفرد وبمثابة نواة الشخصية التي تنتظم من حولها كل مشاعر الفرد وافكاره وتقييماته (Wolters, C, 2003).

مشكلة البحث :

إن الحديث عن تلاميذ المرحلة الثانوية يعنى التعامل مع فئة المراهقين باهتماماتهم ودوافعهم التي تختلف عن باقى الفئات الاخرى من العمر، فمركز الصراعات عند المراهق يتمثل فى معظم الحالات فى جسمه عموماً وحول مظهره الخارجى خصوصاً، حيث تغيرت صورته الجسميه من خلال البلوغ وظهور النضج الجنسي، الى صورة جديدة فى السنوات الاخيرة من المراهقة قد تكون مغايرة لما يطمح، ولا تلبى مقاييس الصورة المقبولة فى المجتمع.

وتعتبر المراهقة فترة هامة فى تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدى المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة (Keppel, C. and Crowe, S, 2000).

حيث ان صورة الجسم "Body Image" ليست ثابتة او محددة،حيث تعمل على مستوى السمة والحالة، وعلى الرغم من ان هناك ميول او نزعات استعدادية لرؤية جسم الفرد فى مستوى ادراكى معين، وطرق معرفية ووجدانية او انفعالية معينة الا أن الأحداث الموقفية او السياقية تنشط او تحفز صورة الجسم السلبية (Cash, T.F, 2000).

ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية، والسعادة في الحياة (Hildebrandt, 2007).

كما يعد مفهوم الذات "Self" أحد الموضوعات الهامة التي تستدعي اهتمام علماء النفس والإجتماع والتربية، فإن إستجابات وانفعالات الفرد في المواقف والأحداث المختلفة خلال حياته يحددها بشكل كبير الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه، ولكي يستطيع الفرد زيادة معرفته بنفسه أو زيادة الوعي بذاته **Self-Awareness** ينبغي عليه أن يصغي لنفسه حتى يستطيع أن يفهم إنفعالات أفكاره (محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، ١٩٨٧).

كما تتباين الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية فى حصة التربية البدنية والرياضية بين الاقبال بلهفة وحماس، وبين التكاسل وحتى الاحجام، وهذا التباين يظهر حول المادة عموماً، او فى بعض الحصص حو الوان من النشاط البدنى، وهذه الظاهرة تجعل استاذ المادة يعتم بما يستثير التلميذ للممارسة، كموضوع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وخاصة الدوافع النفسية والاجتماعية كموضوع الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدنى الرياضي، وفى هذا الصدد يقول علاوى " يمكن النظر الى الاتجاهات على انها نوع من انواع الدوافع الاجتماعية المهيئة للسلوك، فالاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تمثل القوى التى تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط الرياضي او ذلك، والاستمرار فى ممارسته بصورة منتظمة (محمد حسن علاوى، ٢٠١٢).

أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصيته، وان شعور الفرد بأن جسمه كبيرا ام صغيرا، جذابا ام غير جذابا، قويا او ضعيفا قد يفيد كثيرا فى التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الاخرين. (محمد حسن علاوى، ١٩٩٨)

وبما ان الممارسة الرياضية تلعب دورا هاما فى تحقيق الاغراض الصحية والنفسية والاجتماعية، كما ان معظم اهتمامات المراهق تكون مركزة

حول جسمه، فهذا يجعلنا نتساءل عن امكانية ارتباط تكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بالصورة التي يحملها التلميذ حول جسمه، وبمعنى اخر بما ان تلاميذ المرحلة الثانوية يحملون اتجاهات معينة نحو اجسامهم ونحو النشاط البدني الرياضي. (فراج عبد الحميد توفيق، ٢٠٠٥)

فقد اصبح من المسلم به ان ممارسة الرياضة لها عائد كبير ليس في صياغة وسلامة الجسم فحسب بل في رفع الكفاية الوظيفية للأجهزة الى الحد الذي يشعر فيه الممارس للنشاطات المختلفة بالصحة البدنية والنفسية على حد سواء، وتعتبر المهارات المختلفة عاملا مهما للطلاب لمواجهة العديد من المواقف التي يختبر بها انفسهم (ذاتهم)، وفي الوقت نفسه فان نظرتهم وادراكهم وشعورهم نحو اجسامهم يرتبط بثقتهم في انفسهم وفي طريقة تعاملهم مع البيئة المحيطة وبالتالي تؤثر في سلوكهم تجاه ذاتهم.

حيث يرى الباحث أنه منذ سنوات عديدة والبحث في صورة الجسم يركز على مجتمع الإناث، ثم توالى الأبحاث وأثبتت النتائج الحديثة أن صورة الجسم تؤثر على مجتمع الرجال أيضاً، وقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم، فبعض الدراسات وجدت أنه لا توجد فروق في صورة الجسم بين الرجال والنساء، بينما دراسات أخرى رأت أن الرجال لديهم صورة جسم صحيحة عن النساء، والاختلاف الوحيد الذي وجد بين الجنسين أن غالبية النساء اللاتي لديهن عدم رضا عن الجسم يردن إنقاص الوزن، بينما الرجال الذين لديهم عدم رضا عن صورة الجسم كانوا بين فريق يريد إنقاص الوزن وآخر يريد زيادة الوزن، حيث إن الإناث يتأثرن عن الذكور بفكرة "مثالية النحافة" الموجودة في وسائل الإعلام والمجلات، وأن زيادة الوزن ترى بشكل سالب ومرفوض.

وتعد الحاجة للشعور بقيمة الذات "Self" من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة فكلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته فامتلاك

الرياضي للثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه (اسامة كامل راتب، ١٩٩٧).

لذلك كانت الحاجة إلى دراسة طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ومعرفة الفروق بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين فيما يتعلق بصورة الجسم وتقدير الذات.

أهداف البحث :

تهدف الدراسة الى التعرف على صورة و علاقتها الجسم بتقدير الذات لدى الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية من خلال التعرف على :

- ١- صورة الجسم لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء .
- ٢- مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء .
- ٣- صورة الجسم وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي صورة الجسم لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء .
- ٢- ما هو مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء .
- ٣- ما هي العلاقة بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية بشمال سيناء

مصطلحات البحث :

- صورة الجسم: Body Image

هى "الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية (مجدى محمد الدسوقي، ٢٠٠٦).

- تقدير الذات: Self - Appraisal

هى الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند قياس تقدير الذات (اسامة كامل راتب، ١٩٩٧).

هى تلك التصورات والمعارف والمشاعر التي يتبناها الفرد حول ذاته (زين العابدين درويش، ٢٠٠٥).

- الطلاب الرياضيين : Athletes

يعرفها الباحث اجرائيا بأنهم مجموعة الطلاب الذين يمثلون منتخب المدرسة والمشاركين فى بطولات مديرية التربية والتعليم والادارة التعليمية بالعريش.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب الدراسات المسحية"، لمناسبته لكشف طبيعة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة قيد البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب المرحلة الثانوية بنين بإدارة العريش التعليمية والبالغ عددهم (٤٠٠٠) طالب.

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب المرحلة الثانوية بإدارة العريش التعليمية ويبلغ قوام عينة البحث (٢٠٠) طالبا مقسمين

كالتالي ١٥٠ طالب عينة اساسية (٧٥) طالب رياضي، (٧٥) طالب غير رياضي و(٥٠) طالب لحساب المعاملات العلمية للبحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

عينة البحث	عينة المعاملات العلمية		العينة الاساسية		مجتمع البحث	عدد المدارس	المجتمع
	غير الرياضيين	الرياضيين	غير الرياضيين	الرياضيين			
١١٠	١٠	١٠	٤٥	٤٥	٣٣٥٠	٤	ثانوي عام
٦٠	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٥٠٠	٣	ثانوي صناعي
٣٠	٥	٥	١٠	١٠	١٥٠	١	ثانوي تجاري
٢٠٠	٢٥	٢٥	٧٥	٧٥	٤٠٠٠	٨	المجموع

أدوات البحث :

أ- الادوات المستخدمة :

استخدم الباحث المقياسيين التاليين :

١- مقياس صورة الجسم :

استخدم الباحث مقياس صورة الجسم من اعداد محمد حسن علاوي بعد اعادة تقنيه على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، ويتكون من (١٥) فقرة وعكسها.

٢- مقياس تقدير الذات:

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات إعداد هودسون (١٩٩٤م) وقام بترجمته الى العربية مجدى محمد الدسوقي (٢٠٠٠م)، وذلك بعد إعادة تقنيه علي عينة من مجتمع البحث الحالي ومن خارج العينة الأساسية ويتكون المقياس من ٢٥ عبارة ويجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين

سبعة اختيارات (أبدأ، نادرا جدا، قليلا جدا، احيانا، مرات كثيرة، معظم الوقت، كل الوقت).

المعاملات العلمية :

أ- الصدق :

١- صورة الجسم :

تم ايجاد صدق مفردات (عبارات) المقياس عن طريق معامل ارتباط الاتساق الداخلى بين كل عبارة والمجموع الكلى للمقياس على عينة قوامها ٥٠ تلميذا من تلاميذ الصفوف الدراسية المختلفة بالمرحلة الثانوية واسفرت النتائج عن وجود ارتباطات مقبولة ودالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ .

كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس على اساس ان الافراد الذين يحققون درجة عالية فى مقياس صورة الجسم يحققون ايضا درجة مرتفعة فى تقدير الذات.

٢- تقدير الذات.

تم حساب الصدق التلازمى للمقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التى حصل عليها تلاميذ المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين (ن=٥٠) فتم التوصل الى معامل ارتباط قدره ٠.٩٢٣ للرياضيين ومعامل ارتباط قدره ٠.٩١٤ لغير الرياضيين وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ مما يشير الى صدق تلازمى مرتفع للمقياس.

ب- الثبات :

١- مقياس صورة الجسم :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للمقياسين باستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعادلة معامل ارتباط سبيرمان براون وكانت النتائج كما فى جدول

(٢)

جدول (٢)

ثبات الاختبار لمقياس صورة الجسم (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	معامل الارتباط	مجموع العبارات	مجموع العبارات	المعاملات
سبيرمان - براون	النصفي	الزوجية	الفردية	الإحصائية
٠.٦٢٢	* * ٠.٤٥٢	٣٩٧	٤٨٧	مقياس صورة الجسم

* قيمة معامل الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٢) بأن قيمة معامل الارتباط هي (٠.٦٢٢)

عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس.

٢- مقياس تقدير الذات :

جدول (٣)

ثبات الاختبار لمقياس تقدير الذات (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	معامل الارتباط	مجموع العبارات	مجموع العبارات	المعاملات
سبيرمان - براون	النصفي	الزوجية	الفردية	الإحصائية
٠.٧٩٠	* * ٠.٦٥٤	١٤٢٣	١٥٠٤	مقياس تقدير الذات

* قيمة معامل الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٣) بأن قيمة معامل الارتباط هي (٠.٧٩٠)

عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من ١٠/١١/٢٠١٩م الى

١٤/١١/٢٠١٩م على عينة قوامها (١٥٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية

مقسمين الى (٧٥) طالب رياضي، (٧٥) طالب غير رياضي.

المعالجات الإحصائية المستخدم:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث

باستخدام برامج SPSS والمتمثل في: (المتوسط الحسابي - الانحراف

المعياري - معامل الالتواء - النسب المئوية (%)- معامل ارتباط سبيرمان

براون).

عرض و مناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج :

أ- عرض نتائج مقياس صورة الجسم :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس صورة الجسم للرياضيين (ن = ٧٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طويل	٢.٤١٣٣	٠.٦٣٨	٠.٦٢٥-
٢	غير مناسب	١.٥٣٣٣	٠.٥٧٧	٠.٥١٦
٣	قوى التحمل	٢.٣٤٦	٠.٦٦٧	٠.٥٣٣-
٤	غير جذاب	١.٦٦	٠.٦٢٢	٠.٣٧١
٥	مرن	٢.٤٨	٠.٦٠٠	٠.٦٨٩-
٦	عضلي	٢.٣٠	٠.٦٩٦	٠.٥٠٢-
٧	رشيق	٢.٤٥٣	٠.٦٦٣	٠.٨٢٢-
٨	كسول	١.٣٤٦	٠.٤٧٩	٠.٦٥٨
٩	يتحمل المقاومة	٢.٣٦	٠.٦٥٠	٠.٥١٩-
١٠	غير مترهل	١.٥٠٦	٠.٦٠١	٠.٧٤١
١١	قبيح	١.٤٢٦	٠.٥٩٦	١.٠٧٥
١٢	ضعيف	١.٤١٣	٠.٥٩٤	١.١٣٧
١٣	غير معتدل	١.٤٦٦	٠.٠٠.٦٦٤	١.١١٩
١٤	كبير	٢.٠٠	٠.٧١٦	٠.٠٠
١٥	مضطرب	١.٥٣٣	٠.٦٢٢	٠.٧٣٤

يتضح من جدول (٤) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين (٢.٤٨ ، ١.٣٤) وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٦٩٦ ، ٠.٤٧٩) انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور صورة الجسم لغير الرياضيين ن = ٧٥

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طويل	١.٦٢٦	٠.٦٣١	٠.٤٩٥

٠.٥٦٠-	٠.٦٥٢	٢.٣٧٣	غير مناسب	٢
٠.٧٧٦	٠.٦٦٢	١.٥٦٠	قوى التحمل	٣
٠.٠٤٨-	٠.٧٨٧	٢.٠٢٦	غير جذاب	٤
١.٠١٩	٠.٥٧١	١.٤١٣	مرن	٥
٠.١٣٦	٠.٥٠٢	١.٤٦٦	عضلى	٦
١.٠١١	٠.٦٤٤	١.٤٨٠	رشيق	٧
١.٠٤٩	٠.٦٨٧	٢.٣٤	كسول	٨
٠.٨٠١	٠.٥٤٩	١.٤٢٦	يتحمل المقاومة	٩
٠.٢٧٥-	٠.٧٥٤	٢.١٦٠	غير مترهل	١٠
٠.٩٦٥-	٠.٦٦٥	٢.٤٩	قبيح	١١
٠.٩٦٥-	٠.٦٦	٢.٤٩	ضعيف	١٢
٠.٤٦٢-	٠.٥٥٤	٢.٤٩٣	غير معتدل	١٣
٠.٦٠٢	٠.٦٥٥	١.٦١٣	كبير	١٤
٠.٦٩٦-	٠.٦٩٥	٢.٣٨	مضطرب	١٥

يتضح من جدول (٥) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين (٢.٤٩، ١.٤١)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٧٨٧، ٠.٥٠٢) انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

- المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في مقياس صورة الجسم :

جدول (٦)

المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في مقياس صورة الجسم

المتغيرات	الرياضيين		غير الرياضيين		قيمة (ت)
	س	ع	س	ع	
صورة الجسم	٢٨.٢٥	٢.١٣	٢٣.٠١	٢.٩٥	١٢.٤٣

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة ت المحسوبة وهى $12.43 <$ قيمة ت الجدولية عند 0.05 تساوى 1.96 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في صورة الجسم لصالح الرياضيين.

ب- عرض نتائج تقدير الذات :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس
تقدير الذات للرياضيين (ن = ٧٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اشعر ان الاخرين لن يحبوني لو ادركوا او عرفوا حقيقتي	١.٦٨	٠.٧٥	٠.٩٩
٢	اشعر ان الاخرين قادرين على التفاعل او التواصل مع غيرهم بشكل افضل مني	٢.٢٦	٠.٦٤	٠.٠٦٧-
٣	اشعر انني شخص محبوب	٥.٩٧	٠.٦٩	٠.٠٣٦
٤	عندما اكون مع الاخرين، اشعر أنهم سعداء بوجودي بينهم	٦.٢٠٠	٠.٠٠٥	٠.٣٨٣-
٥	اشعر ان الاخرين يرغبون في الحديث معي	٦.٣٤	٠.٩٢	٢.٠٢-
٦	اشعر انني شخص كفاء (متميز) للغاية	٠.٩٧	٠.٩٢	٠.٤٦٥-
٧	اعتقد انني اترك انطبعا جيدا لدى الآخرين	٥.٦٢	١.١٨	٠.١٥٤
٨	اشعر انني في حاجة الى المزيد من الثقة بالنفس	١.٨٠	٠.٨٨	١.٧٢
٩	عندما اكون مع الاغراب اشعر بالتوتر الشديد	١.٨٢	٠.٨٢	٠.٦٣٠
١٠	اشعر انني شخص ممل	١.٩٤	٠.٦٣	٠.٠٨٤
١١	اشعر انني شخص غير محبوب	١.٨٩	٠.٦٦	٠.١٢٥
١٢	اشعر ان الاخرين يستمتعون بحياتهم اكثر مني	١.٥٧	٠.٧٠٠	١.٣٠٥
١٣	اشعر انني اصيب الاخرين بالملل	١.٧٤	٠.٦٩	٠.٣٩٥
١٤	اعتقد ان اصدقائي يرون انني شخص مرح	٥.٦٤	٠.٨٩	٠.٢٠٤

تابع جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس
تقدير الذات للرياضيين (ن = ٧٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١٥	اشعر ان لدى احساسا عاليا بالدعابة او الفكاهة	٥.١٧	٠.٩٢٠	٠.٦٧٦-

٠.٢٠٢	١.٣٦	٣.٤٦	١٦	اكون شديد الانتباه عندما اكون مع الاغراب
١.٢٤٤	٠.٩٢	٢.١٧	١٧	لو اننى كنت مثل الاخرين لكانت حياتي افضل من ذلك بكثير
٠.١١٤-	٠.٩٠٠	٦	١٨	اشعر ان الاخرين يقضون وقتا طيبا عندما يكونون بصحبتى
١.١١	٠.٧٠٩	١.٦٤	١٩	اشعر اننى شخص غير مرغوب فيه عندما اتفاعل مع الاخرين
٠.٣٦٣	٢.٥٢٩	١.٤٨	٢٠	اشعر اننى اعانى ضغوطا نفسية اكثر من الاخرين
٠.٧١٥-	١.٠٩	٥.٩٢	٢١	اشعر اننى شخص لطيف
٠.٤١٠-	٠.٩٥٥	٥.٩٢	٢٢	اشعر ان الاخرين يحبونى كثيرا
٠.٠٩٢-	٠.٧٦٩	٦.٠٥	٢٣	اشعر اننى شخص مقبول من الاخرين
١.٤٩	٠.٧٦٧	١.٦٢	٢٤	اخشى ان اشعر بالحماسة عند مواجهة الاخرين
١.٠٠٤-	١.١٠	٦.٠٥	٢٥	اصدقائى يقدرونى جيدا

يتضح من جدول (٧) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين (٦.٣٤ ، ٠.٩٧)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٢.٥٢٩ ، ٠.٠٠٥)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور مقياس تقدير الذات لغير الرياضيين (ن = ٧٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اشعر ان الاخرين لن يحبونى لو ادركوا او عرفوا حقيقتى	٥.٦٢	١.١٤	٠.١٥٥-
٢	اشعر ان الاخرين قادرون على التفاعل او التواصل مع غيرهم بشكل افضل منى	٦.٠٢	١.٢١	١.٦٦-

تابع جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور مقياس تقدير الذات لغير الرياضيين (ن = ٧٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	اشعر اننى شخص محبوب	٢.١٤	١.٠٠٩	١.٠٧

١.٢٢	١.١٨	١.٨٩	٤ عندما اكون مع الاخرين، أشعر أنهم سعداء بوجودي بينهم
١.٠١٩	٠.٧٩	١.٧٣	٥ أشعر ان الاخرين يرغبون في الحديث معي
٠.٤٩٣	١.٠٤	٢.١٤	٦ أشعر انني شخص كفاء (متميز) للغاية
٠.٦٤٦	٠.٧٤٧	١.٨٥	٧ اعتقد انني اترك انطبعا جديا لدى الآخرين
٠.٩٣١-	٠.٨٧	٦.٣٢	٨ أشعر أنني في حاجة الى المزيد من الثقة بالنفس
١.٨٠٦-	١.٢٧	٦.١٢	٩ عندما اكون مع الاغراب أشعر بالتوتر الشديد
٠.٨٦٤-	١.٢٦	٥.٧٧	١٠ أشعر انني شخص ممل
٠.٥٩٧-	٠.٨٧٥	٦.١٧	١١ أشعر انني شخص غير محبوب
٠.٢٥٠-	٠.٩٦٥	٥.٩٨	١٢ أشعر ان الاخرين يستمتعون بحياتهم اكثر مني
١.٠٣٧-	١.٤٩	٥.٥٦	١٣ أشعر انني اصيب الاخرين بالملل
٠.١١٤.-	١.٢٢	٣.١٧	١٤ اعتقد ان اصدقائي يرون انني شخص مرح
١.٣٥	١.٢٨	٢.٤٥	١٥ أشعر ان لدى احساسا عاليا بالدعابة او الفكاهة
٠.٨٥١-	١.٠٩	٥.٨٢	١٦ اكون شديد الانتباه عندما اكون مع الاغراب
٠.٤٩٤-	٠.٩٤	٦	١٧ لو انني كنت مثل الاخرين لكانت حياتي افضل من ذلك بكثير
٠.٣١٣	١.٠٣	٢.٣٠	١٨ أشعر ان الاخرين يقضون وقتا طيبا عندما يكونون بصحبتى
٠.٦٥١-	١.٤٣	٥.٤٤	١٩ أشعر أنني شخص غير مرغوب فيه عندما اتفاعل مع الاخرين
٠.٩٤٩-	١.٢٤	٥.٧٢	٢٠ أشعر انني اعانى ضغوطا نفسية اكثر من الاخرين
٠.٣٧٣	١.١٤	٢.٦١	٢١ أشعر انني شخص لطيف
٢.١١	١.١٠	٢.٠١	٢٢ أشعر ان الاخرين يحبوني كثيرا
٠.٢٤٢	١.٤٢	٣.٤٨	٢٣ أشعر انني شخص مقبول من الاخرين
٠.٠٨٠	١.١١	٥.٥٧	٢٤ أخشى ان أشعر بالحماقة عند مواجهة الاخرين
١.٠٢٩	١.٢٢	٢.٥٤	٢٥ اصدقائي يقدروني جيدا

يتضح من جدول (٨) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين (٦.٣٢، ١.٧٣)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (١.٤٩، ٠.٧٤) انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

- المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في مقياس تقدير الذات :

جدول (٩)

المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في مقياس تقدير الذات

المتغيرات	الرياضيين		غير الرياضيين		قيمة (ت)
	ع	س	ع	س	
تقدير الذات	٩٥.٨٠	٤.٦٢	١٠٤.٥٠	٦.٢٦	٩.٦٧

يتضح من الجدول (٩) ان قيمة ت المحسوبة وهي $٩.٦٧ < \text{قيمة ت}$ الجدولية عند ٠.٠٥ تساوى ١.٩٦ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لصالح الرياضيين.

ج- عرض نتائج المقارنة بين مقياس صورة الجسم وتقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين :

جدول (١٠)

العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين

المتغيرات	الرياضيين		غير الرياضيين		قيمة (ت)
	ع	س	ع	س	
صورة الجسم	٢٨.٢٥	٢.١٣	٢٣.٠١	٢.٩٥	١٢.٤٣
تقدير الذات	٩٥.٨٠	٤.٦٢	١٠٤.٥٠	٦.٢٦	٩.٦٧

يتضح من الجدول (١٠) ان قيمة ت المحسوبة وهي $١٢.٤٣ < \text{قيمة ت}$ الجدولية عند ٠.٠٥ تساوى ١.٩٦ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في صورة الجسم لصالح الرياضيين، وان قيمة ت المحسوبة وهي $٩.٦٧ < \text{قيمة ت}$ الجدولية عند ٠.٠٥ تساوى ١.٩٦ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لصالح الرياضيين وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لارتباط صورة الجسم بتقدير الذات لدى الرياضيين عن الطلاب الغير الرياضيين.

ثانيا : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج صورة الجسم :

ومن خلال النتائج يرى الباحث أن تفاوت واختلاف قيم المتوسطات الحسابية يعنى أن هناك اختلافاً كبيراً في صورة الجسم للطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية حيث أوضحت النتائج مدى رضا الطلاب الرياضيين عن صور أجسامهم وكذلك حرصهم على الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، فيما أظهرت النتائج عدم رضا معظم الطلاب الغير الرياضيين عن صور أجسامهم خاصة الطلاب ذو الجسم البدين وكذلك رغبتهم في ممارسة النشاط الرياضي لتحسين صورة أجسامهم مع وجود بعض العوائق التي تقف حائلاً بينهم وبين ممارسة الأنشطة مثل العادات والتقاليد والظروف الاجتماعية وكذلك أوقات الفراغ التي تسمح لهم بممارسة النشاط.

يذكر "مجدي محمد دسوقي" (٢٠٠٦م) (٥) أن اضطراب صورة الجسم يعد شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية (DSM-III-R)، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكاً يقضي بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً (مجدي محمد دسوقي، ٢٠٠٦).

ويشير كوبل Koppel (٢٠٠٠م) (١٢) أن المراهقة تعتبر فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدي المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة (Koppel, 2000).

كما يتفق الباحث مع دراسة تيدمان Tiedemann, M (٢٠٠٥م) (١٦) حيث اتضح أن معظم الأولاد الذكور أظهروا اهتماماً أقل بالجسم عن البنات، وأن كثيراً من الأولاد، في كل الأعمار، كان لديهم عدم رضا عن الجسم، وغالباً كان يرتبط ذلك بتقدير ذات قليل ومنخفض.

ب- مناقشة نتائج تقدير الذات :

ويرى الباحث أنه من خلال النتائج التي أظهرت درجة عالية من تقدير الذات لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية مقارنة بالطلاب الغير ممارسين للأنشطة الرياضية ورضاهم عن صور أجسامهم مما يعنى أهمية تشجيع وتحفيز الطلاب الغير ممارسين للنشاط الرياضي على ضرورة ممارسة بعض الأنشطة البدنية التي تسهم فى تحسين صورة الجسم ومن ثم التمتع بدرجة عالية من تقدير الذات.

ويرى مانوس وآخرون (٢٠٠٥) **Manos et al.** (١٤) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص، ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته , (Manos et all , 2005).

وتقدير الذات يمكن أن يكون واحداً من أعظم مقومات الحياة السعيدة والصحية، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات عالٍ يكونون مشبعين وراضين عن حياتهم، ويخبرون انفعالات موجبة، وأكثر توكيدية، ومستقلين، ومبتكرين. ويرى الباحث أن الضغوط النفسية في حياة الفرد أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها والتي قد تؤثر شدتها والتعرض المتكرر لها إلي تأثيرات سلبية علي صحته، وقد يصل الأمر إلي الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة علي تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حادا ويدوم لفترة طويلة، وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، فالبعض لديه القدرة علي مواجهة أعنف المواقف بكفاءة والبعض يتعرض للإصابة بأمراض جسمية واضطرابات انفعالية نتيجة لبعض المشكلات الحياتية، كما أن تقدير الفرد لذاته تجعل الرضا النفسى لديه اكبر حافز للتغلب على تلك الضغوط التي يمكنها تحويل

حياته إلى مجموعة من المشكلات التي لا يستطيع حلها أو وضع حد لها لذا فمن الضروري أن يتمتع الفرد بتقدير عالي للذات بحيث لا يصل لحد الغرور .

ج- مناقشة نتائج العلاقة صورة الجسم وتقدير الذات :

وبشير Lihani (٢٠٠١) (١٣) إلى أن التغيرات التي تحدث في هذه الفترة العمرية هي مرتبطة في متغيرات مفهوم الذات وحيث ان صورة الجسم عامل هام في تطوير مفهوم الذات لديهم فقد يكون لممارسة النشاط الرياضي والتغيرات الإيجابية على الجسم من تأثير على مفهوم الذات وتقديره لدى اللاعبين (Lihani , 2001).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما انتهت اليه البحوث السابقة التي اسفرت عن جود علاقة دالة احصائيا بين صورة الجسم وتقدير الذات وان مفهوم الذات وصورة الجسم، ليست ظواهر ثابتة، وانما تتغير من وقت لآخر، كما ان مفهوم الذات وصورة الجسم توجد بينهما علاقة وثيقة. (Smith, 2001)

كما ان الالباء الاكثر اهتماما بضرورة وزن الطفل يواجهون صعوبة فى التعبير عن ذلك بطريقة سليمة لابنائهم مما يجعل هؤلاء الاطفال اقل رضا عن اجسامهم وانخفاضاً لمفهوم ذواتهم وعليه توضح هذه النتائج ان الادراكات الذهنية عن صورة الجسم لدى طلاب المرحلة الثانوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتقديرها عن ذاتها، فاذا كانت هذه الادراكات ايجابية فان هذا يترتب عليه ان يكون تقدير الذات لديها موجبا والعكس صحيح (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٦).

صورة الجسم لا تتفصل عن تقدير الذات، الان صورة الجسم ما هي الا حكما على قيمة الجسم من حيث سلامته وخلوه من العيوب وتميزه ببعض الخصائص الموجبة، وايضا ان تقدير الذات ما هو الا حكما على قيمة الذات سواء بشقها الموجب او السالب (حسين على فايد، ٢٠٠١).

ويري الباحث من خلال ذلك وجود علاقة طردية بين مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات حيث أشارت النتائج إلي أنه كلما كانت صورة

الجسم موجبة كانت درجة تقدير الذات لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية عالية في الوقت الذي اختلف الأمر بالنسبة للطلاب الغير ممارسين للأنشطة الرياضية.
الاستخلاصات:

فى ضوء مجال البحث والبيانات وتحليل النتائج وتفسيرها وفى حدود المنهج المستخدم والإجراءات والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب الرياضيين، فكلما زادت درجات صورة الجسم زادت درجات تقدير الذات من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- توجد علاقة ارتباط بين صورة الجسم السالبة وتقدير الذات المنخفض، لدى الطلاب الغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- يشكل عدم رضا الطلاب الغير الرياضيين عن صورة أجسامهم القلق وحالة من الانطواء والعزلة عن المشاركات الإجتماعية تجنباً لسماع تعليقات سلبية من زملائهم.

التوصيات:

في ضوء إجراءات البحث، وبناءً على ماتم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- إن صورة الجسم ليست ثابتة بل متغيرة تبعاً لأحداث الحياة، وهي تختلف في أحوال المرض عن الصحة وفي مراحل العمر المختلفة، وتبعاً للحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية، وعليه يجب الاهتمام بالآتي:
- ١- تشجيع الطلاب الغير ممارسين للأنشطة البدنية بالمرحلة الثانوية للمشاركة فى الأنشطة البدنية من خلال التوعية الثقافية بأهمية الرياضة.
 - ٢- ضرورة الاهتمام من جانب الدولة بالأنشطة البدنية خاصة لطلاب المرحلة الثانوية.

٣- ضرورة ربط الأنشطة البدنية بالمناهج الدراسية وجعلها نشاط إجباري وليس اختيارياً.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- اسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم النفس الرياضي مفاهيم تطبيقات، العدد ١٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- حسين على فايد (٢٠٠١م): صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية لدى الإناث المراهقات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢٣)، المجلد العاشر.
- ٣- زين العابدين درويش (٢٠٠٥م): علم النفس الاجتماعي - أسسه وتطبيقاته، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- فرج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٥م): أهمية التمارين البدنية فى علاج التشوهات القوامية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٥- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦م): اضطراب صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، الأنجلو المصرية.
- ٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧م): الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 9-Cash, T.F (2000):** The situational inventory of body image dysphoria, contextual assessment of a negative body image, *The Behavior Therapist*, Vol.17.
- 10- Hildebrandt, D (2007):** Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders, from: www.uwstout.edu/lib/theis/2007
- 11- Keppel, C. and Crowe, S (2000):** Changes to Body Image and Self-Esteem Following Stroke in Young Adults, *Neuropsychological Rehabilitation*, 2000, 10 (1).
- 12- Koppel, S. Easer, C., Cool, P., Grimmer, F. and Carter, S (2000):** Assessment of Body Image in Survivors of Childhood Cancer, *Journal of Pediatric Psychology*, V. 23, No. 2.
- 13-- Lahaina, K (2001):** The impact of satellite TV on adolescents and adolescents from the point of view of educators in Saudi Arabia, PhD thesis, College of Education, University of Columbus
- 14- Manos, D., Bueno, M., Mateo's, N. and Torre, A (2005):** Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer, *Psicooncologia*, V. 2, N. 1.

- 15- **Smith, A. (2001).**And exploratory study of the self – concept and body image of Cuban and Puerto Rican women living in the United States. Dissertation Abstracts International, 62(03B): 1600
- 16- **Tiedemann, M (2005):** Body Dissatisfaction and Albescent Self-Esteem: Prospective Findings, Body Image, V. 2, Issue. 2.
- 17- **Twinge, J. and Campbell, W. (2001):** Age and Birth Cohort Difference in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis, Personality and Social Psychology Review, V.5, N. 4.
- 18- **Wolters, C (2003):** Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. Educational Psychologist, 38(4).