



صورة الجسم وعلاقتها بدافعية ممارسة اللياقة البدنية

لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة

*Body image and its relation to the motivation to exercise fitness in the students
of the Faculty of Mesopotamia University)*

م. م. ضحى سعد عزيز

Duhasaad08@gmail.com

M.M Duha Saad Aziz

م. د دعاء معن عبد الهادي

Duaa.Alhadi89@gmail.com

D.r Duaa Maan Abdalhadi

الكلمات المفتاحية : صورة الجسم ، الدافعية .

Keywords: body image, motivation

ملخص البحث باللغة العربية

يعيش هذا العالم في اطار نسيج اجتماعي ، نطمح ان نكون فيه محط الانظار وموضع الاهتمام نهتم بأشكالنا و اوزاننا وصورة اجسامنا ، ففهمنا لذاتنا يعد من المتغيرات المهمة في التوافق النفسي والاجتماعي لدينا كافراد ، وتعد الذات الجسمية او ما يطلق عليه صورة الجسم من المحددات المهمة لمفهوم الذات لدى الفرد.

وتبرز اهمية البحث في معرفة العلاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة ، وان اهم اهداف البحث هو معرفة العلاقة بين مقياس صورة الجسم ومقياس دافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى الطالبات ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتم اختيارها عشوائيا وهم (100) طالبة من مختلف اقسام كلية بلاد الرافدين الجامعة للعام الدراسي 2018 / 2019 ، وتم توزيع المقياسين على العينة ، وتحليل البيانات احصائيا ، وتوصل الباحثان الى ان هناك عاكة ارتباط معنوية بين مقياسي صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدي الجامعة .

This world lives within the framework of a social fabric, in which we aspire to be the focus of attention and attention. We care about our forms and weights and the image of our bodies. Our understanding of ourselves is one of the important variables in our psychological and social compatibility as individuals. The physical self or the so-called body image is one of the important determinants of self concept In the individual.



The main objective of the research is to determine the relationship between the body image scale and the motivation measure for the exercise of fitness among the students. The research society was chosen in a deliberate manner. The sample of the research was selected. Randomly, they were (100) students from different sections of the College of Mesopotamia for the academic year 2018/2019, and the two measurements were distributed on the sample, and the statistical data transfer, and the researchers found that there is a significant correlation between the body image measurements and motivation to exercise fitness Taabat College country Mesopotamian University.

1- المقدمة

يعيش هذا العالم في اطار نسيج اجتماعي ، نطمح ان نكون فيه محط الانظار وموضع الاهتمام نهتم باشكالنا و اوزاننا وصورة اجسامنا ، ففهمنا لذاتنا يعد من المتغيرات المهمة في التوافق النفسي والاجتماعي لدينا كافراد ، وتعد الذات الجسمية او ما يطلق عليه صورة الجسم من المحددات المهمة لمفهوم الذات لدى الفرد.

وصورة الجسم خاصية تتسم بالاستمرارية ، والشيوخ لدى الذكور والاناث ، وان كانت الاناث اكثر حساسية لصورة اجسامهن عن نظرائهن من الرجال ، فالنساء ينشئن اكثر اهتماما بوزن وشكل اجسامهن (فايد : 2004 ، 154) .

وتحرص المرأة على ان تتمتع بصورة جسمية جميلة وجذابة ، ويرى سيمون دي بوفوار ان فقدان الثقة في الجسم يؤدي الى فقدان الثقة بالنفس ، حيث يولد عدم الرضا عن الوزن وصورة الجسم اثرا كبيرا على حياة النساء وتفاعلهن في المجتمع.

ومن الطبيعي في الوقت الحاضر ان يكون الانشغال بمظهر الجسم شائع بين الاناث حيث يرجع ذلك الى النظرة الاجتماعية وتأكيدا على الجاذبية الجسمية لقبول الآخرين .

وتعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحالي لما لها من فوائد جمة على بنية الجسم والصحة العامة .

ان ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية واجتماعية ونفسية عديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من اجل صحة افضل وحياة اطول ، ونشاط اكثر ، كما يساعد على تقليل احتمالات الاصابة بامراض القلب وداء السكري والام اسفل الظهر والسمنة ، بالاضافة الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية ، وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي . (العتوم : 2009 ، 501)

لقد حرصت المرأة على الدخول الى معترك اللياقة البدنية بعد الخمول الذي اصابها نتيجة المجهود العضلي القليل التي تبذله في عملها اليومي ، فنجد في الوقت الحالي الكثير من

النساء لديهن دافعية لممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على وزن الجسم واعطاء مظهر لائق وجذاب للجسم .

وتتنوع الدوافع لممارسة الانشطة الرياضية ، وتتعدد مظاهرها ويرجع ذلك الى اختلاف الانشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، ان ممارسة اللياقة البدنية للنساء والتي كانت مرفوضة سابقا ومقتصرة على ممارستها داخل المنزل بعيدا عن عيون الناس اصبحت اليوم متاحة خارج المنزل حيث تم افتتاح الكثير من الصالات والمنشآت الرياضية التي تهتم باللياقة البدنية للنساء .

وكون الباحثان تدريسيان في نفس الكلية ومن خلال تدريس مادة اللياقة البدنية ومتابعة الطالبات في الكلية ومدى ارتدادهم للقاعة الرياضية داخل الكلية وجدوا انه من الممكن ان تكون هناك علاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة النشاط الرياضي مما يقودنا الى السؤال التالي هل توجد علاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى الطالبات ؟ ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة .

صورة الجسم : هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي او في مكوناته الداخلية واعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه الاعضاء واثبات كفاءته وما قد يصاحب من مشاعر واتجاهات موجبة او سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم (شقير : 2009 ، 121) .

الدوافع : حالة من التوتر الداخلي تعمل على اثاره السلوك وتوجيهه ، كما ينظر اليه على انه حالة او قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين (نشوان : 2001 ، 40) .

2 - اجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث واهدافه فالمنهج الوصفي يعتمد " على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصف دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كمياً " (خليل : 2010 ، 111) .

2-2 عينة البحث

إن اختيار العينة يكون من الخطوط الرئيسة بجمع البيانات والمعلومات فكثيراً ما يلجأ الباحث الى تحديد مجتمع بحثه و بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها .

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات كلية بلاد الرفادين الجامعة للعام الدراسي 2018-2019 وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم (100) طالبة من مختلف اقسام الكلية وتم توزيع المقياسين عليهم .

2-3 ادوات البحث

تم تحديد مقياس صورة الجسم ومقياس الدافعية لاجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وهما مقياسان مقننان ومطبقان مسبقا ، تم اجراء تجربة استطلاعية على (10) طالبات من خارج عينة البحث بتاريخ 2019/4/14 المصادف يوم الاحد وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو معرفة الوقت المخصص للاجابة على المقياس ومعرفة مدى تجاوب العينة وضبط المتغيرات الاخرى .

وتم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/4/16 المصادف يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحا على عينة من (100) طالبة من مختلف اقسام كلية بلاد الرفادين الجامعة للعام الدراسي 2018/2019 .

2-3-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-1-3-2 مقياس صورة الجسم (خطاب هبة :2014)

يتكون المقياس من (23) فقرة وهو مقياس خماسي الابعاد حيث تم تقييم صورة الجسم على عبارات المقياس وتعطى الدرجات للبدائل (1,2,3,4,5) (تتطبق بشدة ، تتطبق ، لا تتطبق ، لا تتطبق ابدا) على الترتيب في حالة كانت الفقرات ايجابية ، بينما تعطي الدرجات (1,2,3,4,5) في حالة كانت العبارات سلبية ، لمعرفة مدى الرضا عن صورة الجسم ، وبذلك يكون الحد الاعلى للمقياس (115) والحد الادنى (23) .

2-1-3-2 مقياس الدافعية لممارسة اللياقة البدنية (حمدان امية :2017)

يتكون المقياس من (57) فقرة وهو مقياس خماسي الابعاد وتعطى الدرجات للبدائل (1,2,3,4,5) (موافق بشدة ، موافق ، محايد ، معارض ، معارض بشدة) ، وللمقياس خمسة ابعاد لكل بعد منها عبارات خاصة به والجدول (1) يبين ابعاد المقياس الخمسة

جدول (1) ابعاد مقياس الدافعية وعدد فقرات كل مجال

ت	المجال	عدد الفقرات
1	الدوافع النفسية	11
2	الدوافع الاجتماعية	13
3	اللياقة البدنية	14
4	الدوافع الجمالية	8
5	الدوافع الشخصية	11
6	المجموع	57

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- 1 - المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- القياسات والاختبارات
- 3- استمارة البيانات والمعلومات

2-4-2 الادوات والايهزة المستخدمة

- 1 -استمارة جمع البيانات وتقريغها .
- 2- وسائل احصائية .
- 3- حاسبة الكترونية نوع (DELL) .
- 4 - استمارة استبانة مقياس صورة الجسم .
- 5- استمارة استبانة مقياس الدافعية لممارسة اللياقة البدنية .

3-4- الوسائل المساعدة .

- 1- اوراق واقلام
- 2- اقراص صلبة CD نوع Sky.

2-5 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة النتائج التي حصل عليها الباحثان لاستخراج النتائج

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي صورة الجسم والدافعية ومعامل الالتواء والعلاقة بين المقياسين

عدد العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة العلاقة
صورة الجسم	77.25	1.38	13.89	0.371	.976**	0.000	معنوي
الدافعية	80.63	0.77	7.74	0.198			

يبين الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث اذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس صورة الجسم (77.25) وبخطأ معياري (1.38) ، وبانحراف معياري (13.89) وكان معامل الالتواء (-0.371) ، وكان الوسط الحسابي لمقياس الدافعية (80.63) وبخطأ معياري (0.77) وبانحراف معياري (7.74) وبلغ معامل الالتواء (-0.198) ، وكان معامل الارتباط بين المقياسين بيرسون بلغ (976) ما يدل على معنوية العلاقة بين المقياسين .

من خلال جدول (2) تبين ان هناك علاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية للطلبات وهذا ما اكدته النتائج التي خرج بها البحث ، وتبين انه هناك دافعية لممارسة اللياقة البدنية وذلك للرضا والقبول عن صورة الجسم ، وكانت علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين مما يدل على ان الطالبات يولون اهتماما لمظهر اجسامهن ويلجون الى ممارسة اللياقة البدنية مما يولد دافعية لديهم للحصول على وزن ومظهر جذاب .

4- الخاتمة

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث استنتج الباحثان ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لطالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة ، ويوصي الباحثان بضرورة الاستمرار في تشجيع النساء على ممارسة الانشطة الرياضية وذلك لما لها اثر ايجابي على النواحي الصحية والنفسية والشخصية ، وكذلك تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الذات لدى الافراد .



مجلة خاص بوقائع مجوث محور التربية الرياضية وطرائق التدريس



المصادر والمراجع

- اسماعيل ، خليل ، اسس فلسفة التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- اميرة ، حمدان ، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين ، 2017 .
- شقير ، زينب ، من اجل تحسين جودة الحياة برنامج ارشادي تدريبي لخفض بعض المتغيرات السلبية في الشخصية لدى حالة سمنة مفرطة عبر الدردشة بالانترنت (الشات)، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لكلية التربية ، بور سعيد (مدرسة المستقبل ، الواقع والمأمول) مصر ، مصر ، 2009 .
- العتوم ، نبيل ، دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للانشطة الرياضية داخل الجامعة ، مجلة جامعة مؤتة للابحاث ، مؤتة ، الاردن .
- فايد، حسين ، صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الاناث المراهقات ، دراسات في الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ،المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، 2004 .
- نشوان ، خليل ، علم النفس الاجتماعي ، ط3 ، دار الفرقان ، عمان ، الاردن .
- هبة ، محمد ، صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية في الجامعة الاسلامية ، فلسطين ، 2014 .



الملاحق

ملحق (1)

مقياس صورة الجسم

ت	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	غير متأكد	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
1	انشغل بشكل جسمي					
2	اشعر بالبدانة عندما انظر بالمرأة					
3	اتضايق من شكل جسمي عندما اقارنه بالاناث الرشيقات (كالفنانات وعرضات الازياء)					
4	اشعر بأن جسمي ضخم					
5	اهتم بشكل جسمي كثيرا عندما اكون مع الاخرين					
6	اشعر بانه حان وقت عمل حميه (ريجيم)					
7	اتجنب ارتداء الملابس التي تظهر معالم جسمي					
8	ارى ان وزني يقلل من جمالي واناقتي					
9	ارى ان وزني لا يتناسب مع طولي					
10	اتقبل سممتي ولا انتكر لها					
11	اشعر بانني اقل حيوية من الاخرين بسبب وزني					
12	ارى ان مذهري يسبب لي الاحراج امام الناس					
13	اشعر بعدم الرضا عن جسمي					
14	ارى ان مذهري اقل جاذبية					
15	اود ان تتغير بعض معالم جسمي					
16	اتضايق من وزني الزائد					
17	ارتدي الملابس الواسعة / الفضفاضة					
18	ارتدي الملابس التي لاحبها نتيجة زيادة وزني					
19	ابتعد عن الاخرين عندما يناقشون موضوع السمنة والوزن الزائد					
20	ارتدي ملابس تخفي الوزن الزائد					
21	ازن نفسي باستمرار					
22	اتجنب المشاركة في الصور الجماعية نتيجة مظهر جسمي					
23	احتمل تعليقات الاخرين حول مظهر جسمي					
24	اشعر ان زوجي متضايق من مظهر جسمي					
25	يقدم لي افراد اسرتي النصيحة لانقاص وزني					
26	ارى ان جسمي غير متناسق					

27	احب المظهر الذي ابدو عليه
28	لم انجح في الاستفادة من نظم التغذية في تقليل وزني
29	اتمنى لو كنت اكثر طولا

ملحق (2)

نموذج من مقياس الدافعية

ت	العبارة	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة
1	احب ممارسة اللياقة البدنية من اجل الترويح عن النفس					
2	ممارسة اللياقة البدنية تجعلني سعيدا عند ممارستها					
3	ممارستي للياقة البدنية تمنحني احساسا بالتفاؤل نحو المستقبل					
4	ممارسة اللياقة البدنية تشعرني بالاستمتاع والسعادة					
5	اشعر بتحقيق الذات عند ممارستي للياقة البدنية					
6	تقلل ممارسة اللياقة البدنية الشعور بالقلق					
7	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس					
8	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على حل المشكلات الاجتماعية					
9	ممارسة اللياقة البدنية تعمل على كسر الروتين اليومي لدي					
10	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة					
11	ممارسة اللياقة البدنية تعود علي بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية					
12	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من المكانة الاجتماعية لدى المرأة					
13	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تكوين علاقات اجتماعية للحصول على تقبل اجتماعي لدى الاخرين					
14	امارس اللياقة البدنية حتى لا ابقى وحيدا					
15	امارس اللياقة البدنية من اجل المباهاة الاجتماعية					
16	ادامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى					
17	اكتساب احترام الاخرين					
18	المحيط الاجتماعي يشعرني باهمية النشاط					

الرياضي والاقبال عليه

- 19 تأثير الاصدقاء يجعلني اقبل على ممارسة اللياقة البدنية
- 20 الاهتمام المتنامي من وسائل الاعلام في تغطية الانشطة الرياضية
- 21 التغير في العادات والتقاليد التي تسمح للمرأة بممارسة التمارين الرياضية في النوادي
- 22 محاولة لتسويق مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع
- 23 ممارسة اللياقة البدنية تعكس مظهرًا للرقى الاجتماعي
- 24 مجارة لصديقاتي اللواتي يقمن بذلك
- 25 ممارسة اللياقة البدنية تكسبني القوة البدنية
- 26 ممارسة اللياقة البدنية تعودني على التحمل
- 27 ممارسة اللياقة البدنية تكسبني الصحة البدنية
- 28 ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية
- 29 الرغبة في تحسين صحتي العامة
- 30 ممارسة اللياقة البدنية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي
- 31 ممارسة اللياقة البدنية تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة
- 32 ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي
- 33 تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الضغط العصبي
- 34 التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد
- 35 ممارسة اللياقة البدنية تساعد في الوقاية من المرض
- 36 المحافظة على وزن مناسب
- 37 القدرة على اداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية
- 38 تحسين كفاءة الجسم الحيوية
- 39 ممارسة اللياقة البدنية تزيد في رشاقتي
- 40 ممارسة اللياقة البدنية تتيح لي الفرصة للتعبير عن لياقتي البدنية