

مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة

من المراهقات بمدارس مدينة المكلا

٢ × د. هادي سالم الصبان

٣ × د. نوال محفوظ مرعي

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقته بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس مدينة المكلا وفقاً لمتغير الصف الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) طالبة من الصفين الثامن والتاسع تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٦) سنة، من مدارس مدينة المكلا، في الفصل الدراسي الأول وللعام الدراسي ٢٠١٦/ ٢٠١٥م، أخترن بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام استباننتين: إحداهما لقياس أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية والأخرى لقياس صورة الجسد، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t)، ومعامل ارتباط بيرسون.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية وقعت ضمن التقدير المتوسط، كذلك درجة الرضا عن صورة الجسد وقعت ضمن نفس التقدير، ولم تظهر النتائج فروق عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) لدرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية ودرجة الرضا تعزى لمتغير الصف الدراسي، وأخيراً أظهرت علاقة ارتباطية سالبة بين أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية ودرجة الرضا عن صورة الجسد.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، صورة الجسد، المراهقات

المقدمة :

إن جسم الإنسان في نمو مستمر، حيث تنمو أعضاء الجسم بشكل طبيعي وسليم، وتساهم الأنشطة الرياضية المنتظمة على تعزيز هذا النمو من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، لأن هذه البرامج تفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم (اميري وبدوي، ١٩٩٢)، وتسعى الأنشطة الرياضية لتحسن الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق، أثناء وبعد النشاط الرياضي، وتؤدي إلى تحسن كبير في الشعور بالثقة الشخصية، وإلى التعامل بشكل أفضل

*أستاذ مشارك، جامعة حضرموت، كلية التربية المكلا، قسم التربية البدنية والرياضية، حضرموت، اليمن.

**أستاذ مساعد، جامعة حضرموت، كلية البنات المكلا، قسم رياض الأطفال، حضرموت، اليمن.

وتحسين اللياقة والمظهر الخارجي، مما يؤثر مباشرة على جميع جوانب الحياة الشخصية. ويشير هولواي وHolloway، ٢٠٠٢ في الأنشطة الرياضية بشكل تطوعي، وممارستها المنتظمة مما تتحسن قدرات الفرد البدنية وتطور مهاراته الحركية وقدراته العقلية والجسمية.

وتختلف مراحل العمرية للفرد من حيث الاهتمام بالمظهر والممارسة في الأنشطة الرياضية، حيث تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل اهتماماً بالأنشطة الرياضية وصورة الجسد وهي مرحلة مهمة من مراحل نمو الفرد، حيث ينتقل الفرد من مرحلة ما قبل البلوغ الى مرحلة البلوغ، فتطراً عليه تبدلات في حجمه وتغيرات نسبية في العلاقات القائمة بين أجزاء جسمه، وهذه التبدلات تسمه وتطبعه بطابع يختلف عما كان عليه في طفولته، إضافة إلى نمو القابليات والقدرات والاتجاهات والعلاقات الشخصية والنمو الانفعالي والاجتماعي والاهتمامات الأكاديمية والمهنية (كتاني ٢٠٠٧،).

والمراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء حيث تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنين والبنات ويصاحب هذه التغيرات تضمينات اجتماعية معينة، وهي من الوجهة الزمنية تضم الأفراد ما بين ١٢ - ١٨ سنة، من الوجهة النفسية تضم الأفراد الذين اجتازوا مرحلة الطفولة، بينما من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلة الطفولة التي يعد الاعتماد من أبرز ملامحها، ومرحلة الرشد حيث يمثل الاستقلال والاكتفاء أبرز خصائصها (قشقوش، ١٩٨٠).

ويقسم الكايند و واينر (Elkind & Weiner) المشار إليهما في (شريم، ٢٠٠٩) مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية هي: المراهقة المبكرة وتقع ضمن الفترة الزمنية (١١-١٤ سنة)، والمراهقة المتوسطة (١٤ - ١٨ سنة)، والمتأخرة (١٨-٢١ سنة). وتتميز المرحلة المبكرة بالاضطرابات المتعددة وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي والقلق والتوتر بسبب التغيرات الجسمية، وفيها يحاول المراهق التخلص من سلطة الكبار والمدرسين ويتقبل آراء أصدقائه ويقلدهم في أنماط سلوكهم (شقير، ٢٠٠٠). أما المرحلة المتوسطة فتتميز بالهدوء والاستقرار، ويحاول المراهق التكيف وتقبل كل ما فيها من اختلافات ووضوح، إلى جانب استمرار جماعة الأقران الأهم لديه، وتكوين علاقات متبادلة مع الآخرين (القذافي، ١٩٩٧).

وأن المشاهدة الصورية أو الصوتية للأنشطة الرياضية يدعم أهميتها، حيث أن الصورة قلما يرقى إليها الشك، وهي حين ترتبط بالحركة والصوت فإن ذلك يكون مدعاة للثقة يضاف إلى ذلك أن بوسعه التركيز على التفاصيل مما يزيد في قدرته على الإقناع. واعتماد استقباله على حاستي السمع والبصر يؤدي إلى دعم وتثبيت المضامين المرسله من خلاله، حيث أن النسبة العليا من الثقافة يتلقاها الفرد عن طريق هاتين الحاستين (ابراهيم ويونس وحافظ، ٢٠٠٤).

وتلعب الأسرة أثر على مشاهدة الأنشطة الرياضية، فقد تكون الأسرة دوراً ايجابياً، وهذا يعتمد على المستوى الثقافي للأسرة، وتشير نتائج دراسة الزغول (٢٠٠١) على عينة من الطلبة المراهقين في

الصف الثاني عشر الثانوي بأنه هناك علاقة ايجابية بين المستوى الثقافى للأسرة والضبط الأسري لمشاهدة وسائل الإعلام، فالأسرة الواعية تحرص على تنظيم المشاهدة، وتعرفهم وتوجههم نحو البرامج الهادفة ومنها البرامج المهتمه بشكل الجسد.

وتعتبر صورة الجسد انعكاساً نفسياً، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم. وأن هذه الصورة تعبر عن فكرة الإنسان سواء لنفسه أو علاقته مع الآخرين. ويشير (كفاي والنيال، ١٩٩٥) أنها من أهم العوامل المؤثرة في الجانب النفسي والتي بدورها تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه، والتي تشكل بعداً من أبعاد الذات الأساسية. وتتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها كالإحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح وال فشل، ثم تطور هذا المفهوم ليشير إلى الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه ولها دور كبير في التفاعل الاجتماعي (Shield. & Franzoi ١٩٨٤).

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في المرحلة العمرية التي تتناولها وهي المراهقة، كونها تشهد الكثير من التغيرات في كافة جوانب النمو الجسمية والانفعالية والمعرفية والأخلاقية، والتي تتطلب الرعاية والتوعية من جانب الكبار والمهمين في حياة المراهق؛ ليصل إلى بر الأمان ولتتشكل لديه شخصية سوية بنهاية هذه المرحلة لتكون البداية الصحيحة والنجاح للمراحل العمرية التي تليها. وتأتي أهميتها أيضاً لما تقدمه للآباء والمربين في التعرف على أحد المصادر التي تلعب دوراً كبيراً في تشكيل صورة الجسد لدى المراهقين وهو مشاهدة الأنشطة الرياضية، من خلال مشاهدتهم لها بصورة مباشرة أو غير مباشرة عبر وسائل الإعلام والإنترنت وغيرها، ومدى أثرها عليهم، وذلك لاتخاذ الإجراء المناسب في تدعيم الايجابيات ومعالجة السلبيات.

مشكلة الدراسة :

بدأ الاهتمام في العهد الحالي بالجسم لدى الأفراد كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً، وزاد الاهتمام باللياقة البدنية من خلال ارتياد الأندية الرياضية المختصة بذلك أو ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق مثل الجري و المشي، رغبة إما في الحفاظ على الهيئة الحالية للجسم لأنها مرضية، أو في تخفيف الوزن وتغيير المظهر الجسمي لأنه أصبح غير مرضياً، وصورة الجسد لدى المراهقة مهمة لأنها الطريقة التي ترى بها جسدها ومشاعرها نحوه، فهي إما تكون ايجابية وصحية وبالتالي فهي تنظر لنفسها بواقعية وتحب ذاتها، أو تكون سلبية وهنا ينخفض تقديرها لذاتها، والمراهقون الصغار غالباً مايشغلون بتقييم أجسامهم، ويقارنوها بنماذج مثالية. وبالتالي فإن رضاهم عنها يتوقف على مدى

اقترابهم من ذلك النموذج؛ وكون مشاهدة الأنشطة الرياضية قد تؤثر فيهم سلباً أو إيجاباً، لذلك تتحدد مشكلة هذه الدراسة في الكشف عن درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقته بمشاهدة الأنشطة الرياضية لدى عينة من المراهقات وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

أهداف الدراسة :

تهدف للتعرف إلى:

١. درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات.
٢. درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات.
٣. درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية للصفين الدراسيين (الثامن والتاسع).
٤. درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسده.

تساؤلات الدراسة :

١. ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟
٢. ما درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي؟
٤. هل توجد علاقة بين درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسده؟

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية :

١. صورة الجسد: وهي تقييم المراهقة لجسمها وكيف يؤثر ذلك التقييم على أفكارها ومشاعرها وسلوكها، ويتحدد إجرائياً من الدرجة التي تحصل عليها الطالبة وفقاً لأداة الدراسة.
٢. مشاهدة الأنشطة الرياضية: هو رؤية المراهقات للأنشطة والفعاليات الرياضية إما عبر وسائل إعلام أو الرؤية المباشرة لها.
٣. المراهقات: ويتحدد ذلك إجرائياً وفق هذه الدراسة بطالبات المدرسة من الصفين الثامن والتاسع، ضمن المرحلتين المبكرة والمتوسطة من المراهقة، واللاتي تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٦ سنة).

محددات الدراسة :

- ١- اقتصرت هذه الدراسة على عينة من المراهقات في مدارس مدينة المكلا للإناث للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م، لذا لا يمكن تعميم هذه النتائج خارج حدود هذه العينة.

٢- تتحدد النتائج بالأدوات المستخدمة والمعدة لأغراض هذه الدراسة، وعلى مدى صدق الاستجابة من الطالبات.

وتشتمل صورة الجسد على مكونين: أولهما المثال الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، وثانيهما مفهوم الجسم والذي يشتمل على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم (Koff. Rieden. & Stubbs، ١٩٩٠)

وتتأثر صورة الجسد بعدد من العوامل أبرزها:

١- التعلم الاجتماعي:

أن ردود أفعال الآخرين وملاحظاتهم تسهم في تقدير الفرد لجسمه، كما تتأثر بالمعايير الثقافية والاجتماعية والتي تختلف من مجتمع إلى آخر ومن طبقة إلى أخرى في وضع معايير للجسم المثالي، فالأفراد في العادة يقارنون أنفسهم مع أشخاص ذوي مكانة في المجتمع يكونوا بمثابة معايير مرجعية للفرد في تقديره لجسمه (Dorian. & Garfinkel، ٢٠٠٢).

٢- العوامل الثقافية:

فالثقافة لها دور فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه وكلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة مع المعايير الثقافية حول الجاذبية الجسمية زاد تقدير الفرد لجسمه، فهناك بعض الثقافات التي تنظر بتقدير واحترام لكبير أعضاء الجسم وطول القامة للرجال والنساء وتعتبرها من دلالات القوة، بينما تنظر لها ثقافات أخرى بصورة متناقضة (Cash، ١٩٩٠).

٣- وسائل الإعلام:

تؤثر وسائل الإعلام على صورة الجسد اعتماداً على نظرية التعلم الاجتماعي فالصور التي تعرض من خلال وسائل الإعلام تشكل محك مرجعي يجري الفرد من خلاله مقارنات خاصة بشكل الجسد المفضل، والفشل في مضاهاة الصورة المثالية يؤدي إلى تدني تقدير الجسد (Dorian & Garfinkel، ٢٠٠٢).

٤- الرفاق:

يخضع المراهقين من كلا الجنسين لضغوط الرفاق، وهذا ما توصلت إليه الكثير من الدراسات، كدراسة ميكابي وريكيارديلي (McCabe. & Ricciardelli، ٢٠٠٤)، التي أجريت على (١٢٦٦) من المراهقين ذكورا وإناثاً في الصفوف (٧-١٠)، حيث توصلت نتائجها أن البنات ذوات الكتلة الجسمية المرتفعة يتعرضن لضغط من الرفاق ليتجهن إلى النموذج الجسمي الراجح اجتماعياً، بينما هذا الضغط يمارس أكثر على البنين ذوي الكتلة الجسمية المنخفضة للتشجيع على زيادة الوزن والعضلات، أيضاً توصلت دراسة زكريا (٢٠٠٧) أن الإناث أكثر تأثراً بضغط الرفاق من الذكور.

٥- الوالدين :

وهذا أيضاً أثبتته العديد من الدراسات، مثل دراسة ثومبسون وسارجنت وكيمبر (Thompson, Sargent. & Kemper, ١٩٩٦) التي هدفت الى معرفة حجم الجسد المثالي المقبول بين الذكور والإناث من البيض والسود وتحديد المؤثرات الثقافية للحجم والشكل المفضلين، مستخدمين رسوم لحجم الجسد، من خلال توجيه سؤال الى أفراد عينة الدراسة من الآباء والأمهات عن الشكل الذي يفضلونه، وأشارت النتائج ان الوالدين البيض يختارون جسداً انثوياً اصغر حجماً كنموذج، مما يفعل الوالدين السود الذين يفضلون حجماً مثالياً اكبر.

التفاوت في الرضا عن صورة الجسد:

١- العرق:

وهذا ما توصلت إليه نتائج نولين وزملاءها (Nollen. et al, ٢٠٠٦) على عينة مكونة من (٢٦٥) من المراهقين من العرقين الاسود والأبيض أنه هناك اختلاف في الرضا عن صورة الجسد لدى كل عرق، حيث ان المراهقين من العرق الأبيض ذكوراً وإناثاً رضاهم عن أجسامهم يتأثر بتصورات الآباء، بينما في العرق الأسود يؤثر عليهم الرفاق، وكذلك الوالدين بالنسبة للذكور.

٢- الجنس :

يتباين الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقين باختلاف الجنس، ومعظم الدراسات توصلت أن الإناث أكثر انزعاجاً من أجسادهن من الذكور، ويتجهن نحو النحافة بينما الذكور يتجهون نحو زيادة الوزن والعضلات. وهذا ماسياً لاحقاً في الدراسات السابقة.

الدراسات السابقة

دراسة خوجة (٢٠١١) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وكذلك تحديد العلاقة بين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لديهم. اعتمد 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 تكوّن من (١٠) أفراد بالمؤسسة الإستشفائية يعقوبي زهير- الشاطئ الأزرق - بولاية تيبازة، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطة مكوّنة من (١٠) أفراد بالمؤسسة الإستشفائية قاصدي مرياح - تقصراين- بولاية الجزائر العاصمة ولم تتلق التدريب على البرنامج الرياضي المقترح، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس صورة الجسد ، ومقياس تقدير الذات لـ روزنبرج، Rosenberg، ١٩٦٥ وكذا البرنامج الرياضي المقترح ، وقد

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسد و مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي. توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

دراسة دنس وعلي سنان أوغلو (٢٠١٠، Denc & alisinanoglo) هدفت لتحديد آثار التلفزيون على صورة الجسد لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بتركيا، على عينة مكونة من (١٢٢٢) مراهقاً منها (٦٦٨) أنثى و(٥٥٤) ذكر، تتراوح أعمارهم بين (١١-١٨) سنة، واستخدما مقياس الرضا عن صورة الجسد وميزاته، كذلك إجراء مقابلات نوعية مع (٣٦) منهم، وكشفت النتائج أن غالبية المراهقين كانوا راضين عن أجسامهم ولديهم تجاهها مشاعر إيجابية والذكور كانوا أكثر ارتياحاً من الإناث، ومن جانب آخر كشفت المقابلات ان مشاهدة النماذج في التلفزيون من ممثلين ومغنين حفزت المراهقين على التشبه بهم، وزادت من مقارنة انفسهم بأجسام الشخصيات ذات الاجسام المثالية بالتلفزيون حتى انهم عاشوا الفضل وخيبة الأمل، كذلك لها علاقة بالتوجه نحو النحافة المثالية لدى الاناث.

ودراسة عبود (٢٠٠٩) هدفت إلى التعرف فيما اذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى من المراحل الدراسية الأربع؛ تم استخدام مقياس صورة الجسد والسلوك العدواني، ولعلاجة البيانات إحصائياً استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t)، وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى الفتاة بصورة عامة، فكلما كانت الفتاة راضية عن صورة جسدها فذلك سوف ينعكس على تصرفاتها وسلوكها إيجابيا ليزيد من جمالها وأنوثتها والنشاط الرياضي يلعب دورا هاما في هذا الجانب، وأوصت الدراسة أنه يجب تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأن صورة الجسد تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة والفتاة بصورة خاصة.

وأجرت جيفرسون وستاك (٢٠٠٩، Jefferson & stake) دراسة للكشف عن الاتجاهات نحو المظهر الذاتي على اختلاف العرق أو السلالة من خلال المقارنة مع وسائل الاعلام واستمداج نموذج الجمال، على عينة تكونت من (٨٩) أنثى امريكية أوروبية الأصل و (٨٠) أمريكية أفريقية الأصل من طالبات جامعة ميدوسترون والأمريكية، تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٠) سنة، باستخدام عدة مقاييس منها صورة الجسد ومؤشر كتلة الجسم واستمداج المعايير الاجتماعية للجمال، بالإضافة إلى أسئلة متعلقة بتحديد شخصية نسائية تلفزيونية أو سينمائية أو في الموضة لمقارنة أنفسهن بها وتحديد عرقها، ومن النتائج التي كشفت عنها أن الأفريقيات أبدن انزعاجاً أقل في عدم الرضا عن صورة الجسد من الأوروبيات

حيث كن أكثر استياءً من أوزانهن وتفصيل أخرى بمظهرهن، كذلك أن درجة المقارنة لدى الأوروبيات أعلى من الأفريقيات وهذا مؤثر على عدم الرضا عن صورة الجسد.

ودراسة عبد الوهاب والعيد (٢٠٠٨) بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة الثانوي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على ٨٠ من الطلبة منهم (٤٠ طالبة و٤٠ طالباً) واستخدم الباحثان مقياس صورة الجسم ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، توصلت الدراسة بأنه توجد فروق بين الجنسين في صورة الجسم واتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لصالح الذكور وأيضاً لا توجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاهات لدى أفراد العينة.

كما أجرى زكريا (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف على المصادر المؤثرة في صورة الجسد وعلاقتها بعوامل ديمغرافية متعددة وفقاً لمتغيرات الصف الدراسي والجنس ونوع المدرسة، على عينة من توكنت (٨٠٢) من المراهقين، تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٧) سنة، مستخدماً مقياسين أحدهما لقياس الرضا عن صورة الذات والأخر لقياس مصادر التأثير ويضم ثلاثة ابعاد وهي الأسرة والرفاق والإعلام، وكشفت الدراسة عن مجموعة من النتائج من ضمنها أن هناك فروق في الرضا عن صورة الذات تعزى لمتغير الجنس حيث وجد أن الإناث حصلن على درجات أدنى في تقدير الجسد مما حصل الذكور، أيضاً أن طلبة الصف التاسع هم أقل رضا عن الجسد من الصفين الآخرين السابع والحادي عشر، وبمقارنة الإناث ببعضهن أشارت النتائج أن اللاتي في الفئة العمرية العليا يحملن صورة أكثر ايجابية عن الجسد، كذلك كشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للإعلام وبالعلاقة عكسية مع تقدير الذات الجسدي في كلا الجنسين لكن أقل حدة في الذكور.

أجرى كازيناف وبولتيير ولوفورت (Cazenave & Peultier & lefort, ٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى معرفة أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات عند المراهقين المعاقين، على عينة مكونة من (١٩) مراهق معاق، بلغ متوسط أعمارهم (١٢,٣٦) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، قسّمت إلى مجموعتين: المجموعة الأولى عدد أفرادها (٩) أفراد مكونة من (٤) إناث و(٥) ذكور لم يمارسوا الرياضة تماماً، أما المجموعة الثانية فعددها (١٠) أفراد منهم (٤) إناث و(٦) ذكور يمارسون الرياضة بصفة منتظمة داخل النوادي الرياضية، استخدم الباحثون مقياس تقدير الذات ل روزنبرج ومقياس تصور الذات البدنية، أظهرت نتائج الدراسة أن الممارسة الرياضية مرتبطة مع الزيادة في نتائج مقياس روزنبرج لتقدير الذات وتقدير الذات الكلي، القيمة البدنية المدركة والكفاءة الرياضية، وإلى وجود ارتباط دال بين درجة تقدير الذات لمقياس روزنبرج والتقدير الكلي للذات، وتمّت ملاحظة نفس العلاقة بين تقدير الذات لمقياس روزنبرج والتقدير الكلي للذات مع القيمة البدنية المدركة، والكفاءة الرياضية.

كما أجرى ميكابي وريكياردلي وميلر وبل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball, ٢٠٠٥)

دراسة هدفت لمعرفة آثار الاعلام على صورة الجسد واضطرابات الاكل لمجموعتين من المراهقين من اصل استرالي، على عينة من (١٠٠) مراهقاً منهم (٥٠) ذكر و(٥٠) أنثى، تتراوح اعمارهم بين (١٢-١٦) سنة، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة بشكل عام غير راضين عن أجسامهم، والإناث أكثر من الذكور، وأن هناك تأثير لوسائل الإعلام وأنه يختلف باختلاف الجنس حيث أن الإناث يسعين لإنقاص أوزانهن والذكور يسعون لزيادة حجم العضلات عند المراهقين من أصل أسترالي.

وأجرى هارجريفز وتجمان (Hargreaves & Tiggemann, ٢٠٠٣) هدفت للكشف عن أثر مشاهدة الإعلانات التجارية حول جاذبية المرأة التي تعرض بالتلفزيون على حالة عدم الرضا عن الجسد والمخطط المعرفي لدى المراهقين في المرحلة المبكرة، على عينة مكونة من (١٦٠) مراهقة و(١٩٧) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٥) سنة، واستخدما لذلك (٢٠) إعلاناً تجارياً يتضمن صوراً للإناث يمثلن نحافة مثالية، و(٢٠) إعلاناً تلفزيونياً لا يتضمن المظهر، وتم قياس عدم الرضا من خلال ثلاث مراحل قبل (وقت ١)، وبعد مباشرة (وقت ٢)، وبعد ١٥ دقيقة (وقت ٣) من المشاهدة، كذلك تم قياس درجة انشغال التفكير بما تم مشاهدته، وقد كشفت النتائج أن الإناث أظهرن في المرحلتين (٢ و ٣) أثر مشاهدة الإعلانات التي تتضمن المظهر عدم الرضا عن الجسد بدرجة كبيرة مقارنة مع الإعلانات التي لا تتضمن المظهر، كذلك كشفت النتائج أن كلا الجنسين أثناء المشاهدة للإعلانات التي تتضمن المظهر انشغال تفكيرهم بشكل كبير، وهذا يدعم الفرضية العامة التي تقول أن صور التلفزيون التي تتضمن جاذبية المظهر تؤدي إلى زيادة عدم الرضا عن الجسد وزيادة انشغال التفكير حول المظهر لدى الإناث، ولم تكشف الدراسة عن أي أثر للعمر.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. وذلك لملاءمته لموضوع البحث. مجتمع الدراسة وعينتها: أنجز الباحثان العديد من الإجراءات الإدارية والتي بدورها ساعدت في الوصول إلى الصيغة النهائية لاختيار مجتمع وعينة الدراسة، تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات مدارس التعليم الأساسي لمديرية تربية المكلا والبالغ عددها (٢٤) مدرسة حكومية للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م وبلغ عدد الطالبات في الصفين الثامن والتاسع في جميع المدارس بمدينة المكلا (٤١٥٩) طالبة، وذلك حسب البيانات الصادرة من قسم الإحصاء والتخطيط في مديرية تربية المكلا.

أختيرت عينة الدراسة بطريقة المراحل المتعددة، إذ تم اختيار سبع مدارس بطريقة عمدية وبذلك فإن هذه المدارس تمثل (٦, ٢٠٪) من مجتمع الأصل وبلغت نسبة العينة من المجتمع (٩, ١١٪)، والسبب في اختيار هذه المدارس لأنّ الباحثين كانا مشرفان على التطبيق الميداني للطلبة بجامعة حضرموت بتلك المدارس، وكان اختيار المستوى الدراسي بطريقة عمدية أيضاً، وهن من طالبات الصف الثامن والتاسع كون المستوى العمري لهذين الصفين واقعين ضمن مرحلة المراهقة، بعدها قام الباحثان باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية والجدول (١) يبين عدد الطالبات الإجمالي وعدد طالبات الصف الثامن والتاسع وعدد الطالبات المختبرات منهم فضلاً عن النسبة المئوية ولكل مدرسة.

الجدول (١)

يبين عدد الطالبات الإجمالي وعدد طالبات الصفوف المختارة
وعدد أفراد عينة الدراسة والنسبة المئوية لهم

اسم المدرسة	عائشة باحاديق	السيدة عائشة	سمية	خولة	المجمع السعيد (هائل)	الزهرة	بديري	المجموع
عدد طالبات الصف	الثامن	٢٦	٢٦	٢٥	٢٦	٢٦	٢٦	١٨٠
	التاسع	٢٨	٢٨	٢٩	٢٨	٢٨	٢٩	١٩٩
اجمالي عدد أفراد عينة الدراسة		٥٤	٥٤	٥٤	٥٤	٥٤	٥٥	٣٧٩
النسبة المئوية (%)		١٤,٢٥	١٤,٢٥	١٤,٢٥	١٤,٢٥	١٤,٢٥	١٤,٥١	١٠٠
النسبة المئوية لأفراد العينة مع طالبات الصفوف المختارة (%)		٤٣,٩٠	٤٣,٥٥	٣٣,٥٤	٥٨,٧	٧١,١	٦٢,١	٥٠

أدوات الدراسة :

قام الباحثان بإعادة تصميم أداتي الدراسة بالاعتماد على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسد والأنشطة الرياضية مثل دراسة (Botta, ١٩٩٨)؛ علي، ٢٠٠٥؛ زكريا، ٢٠٠٧؛ الشقران، ٢٠٠٩)، حيث تكونت الاستبانة التي تقيس درجة الرضا عن صورة الجسد بعد عملية التحكيم من (٢٢) فقرة، منها (١١) فقرة إيجابية وتقيسها الفقرات (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٢، ١٣، ١٦، ٢٠)، و(١١) فقرة سلبية تقيسها الفقرات (٤، ٨، ١٠، ١١، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢)، والاستبانة الأخرى تقيس أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية وتكونت من (١٣) فقرة.

صدق الأدوات :

الصدق الظاهري لأداتي الدراسة (صدق المحكمين):

وذلك من خلال عرض الأداتين بصورتها الأولية، استبانة صورة الجسد المكونة من (٢٦) فقرة، واستبانة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية المكون من (١٣) فقرة، على مجموعة من المحكمين وعددهم (٦) محكماً من أجل التحقق من صدق فقرات ومدى ملاءمتها، حيث تم الأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم، وذلك عندما يجمع أربعة محكمين على تعديل وحذف بعض فقراتها، فأنتهت إلى (٢٢) فقرة فيما يخص استبانة صورة الجسد فقط.

ثبات الأدوات:

للتحقق من الاتساق الداخلي للأداتين، قام الباحثان باستخدام طريقة كرونباخ ألفا، وكانت قيم معاملات الثبات (٠,٨٢) لاستبانة صورة الجسد، و(٠,٨٤) لاستبانة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، وجدول (٢) يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي.

جدول (٢)

قيم معاملات الثبات لأداتي الدراسة

الرقم	أداة الدراسة	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
١	صورة الجسد	٢٢	٠,٨٢
٢	أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية	١٣	٠,٨٤

أدوات الدراسة:

١- صورة الجسد:

تم استخدام مقياس رباعي التدرج على النحو التالي: (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة). وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (٤، ٣، ٢، ١)، وتشير الدرجة المرتفعة في التقدير إلى ارتفاع درجة الرضا عن صورة الجسد، وللحكم على درجة الرضا على مستوى الأداة ككل، وعلى مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة تم اعتماد الموضح في جدول رقم (٣) الآتي:

جدول رقم (٣)

يبين مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة

التقديرات	الفقرات		الايوساط الحسابي
	الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية	
ضعيفة	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة	١,٧٤-١
مقبولة	أوافق	لا أوافق	٢,٤٩-١,٧٥
متوسطة	لا أوافق	أوافق	٣,٢٤-٢,٥
مرتفعة	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	٤-٣,٢٥

٢- أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية :

وتم استخدام مقياس رباعي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب لتقدير درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، وتشير الدرجة المرتفعة في التقدير الى ارتفاع أثر، وللحكم على مستوى الأداة ككل وعلى مستوى الفقرات حسب تقديرات العينة وفقاً جدول رقم (٤) الآتي :

جدول رقم (٤)

يبين مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة

التقديرات	الفقرات		الاورساط الحسابي
	الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	
ضعيفة	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة	١-١,٧٤
مقبول	أوافق	لا أوافق	٢,٤٩ - ١,٧٥
متوسطة	لا أوافق	أوافق	٣,٢٤ - ٢,٥
مرتفعة	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	٤ - ٣,٢٥

إجراءات الدراسة :

- لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثان بالإجراءات التالية:
- تمثل مجتمع الدراسة في مدارس مدينة المكلا.
 - تم إختيار عينة بالطريقة العشوائية من طالبات المدراس مدينة المكلا، من الصفين الثامن والتاسع.
 - إعطاء فكرة عن تعليمات الإجابة، بإعطاء فكرة عن الموضوع، كذلك إخبار الطالبات تحري الصدق في الإجابة، كون الاستبانة لا تتطلب ذكر الإسم.
 - إختيار عينة الطالبات من صفين دراسيين هما الثامن والتاسع ، وتم توزيع الاستبانات، في فترة الححص الأولى.
 - تم جمع الإستبانات من الطالبات بعد إكمال الإجابة عنها، وعددها (٤٠٠) استبيان، وتم استبعاد ٢١ استبانة بسبب الإجابة النمطية.
 - تم تفرغ إستجابات العينة، في ذاكرة الحاسوب، وتم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

الصف الدراسي : وله مستويان (الثامن والتاسع)

ثانياً: المتغيرات التابعة: درجة الرضا عن صورة الجسد ولها ثلاثة مستويات (منخفضة، متوسطة، مرتفعة) ، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية ولها ثلاثة مستويات (متدنية، متوسطة، عالية) ويعبر عنها بالمتوسطات الحسابية لتقديرات العينة على كل فقرة من فقرات الأدوات.

العمليات الإحصائية :

١. للإجابة عن السؤالين الأول والثاني حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. للإجابة عن السؤال الثالث استخدم اختبار (t) للفروق بين متوسطين مستقلين.
٣. وللإجابة عن السؤال الرابع استخدم معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة الارتباطية.
٤. استخدام معادلة كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة.
٥. استخدام النسبة المئوية.

عرض النتائج

تم عرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة، مرتبة وفقاً لأسئلتها:

أولاً: نتائج السؤال الأول: «ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟» .»

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة الرضا عن صورة الجسد ، كما هي موضحة في الجدول (٥).

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات استبانة صورة الجسد لأفراد العينة مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الرتبة	الفقرة	م±ع	درجة الرضا
١٧	١	أجنب المشاركة بالمناسبات الاجتماعية بسبب صورة جسمي	٠,٥٥٥±٢,٥٤	
١	٢	يسعدني مظهر جسمي كما هو الآن	٠,٥٩٩±٢,٤٨	مرتفعة
٧	٣	يعتبرني الآخرون بأنني حسن المظهر	٠,٧٠٩±٢,٤٠	
٦	٤	يتلاءم وزني مع طولي	٠,٧٢٦±٢,٣٥	

رقم الفقرة	الرتبة	الفقرة	م±ع	درجة الرضا
١٩	٥	أجمل من شكل جسمي	٠,٩٠٥±٢,٢٨	متوسطة
٢١	٦	أعتقد أن صورة وجهي لانتلاءم مع جسمي	٠,٩٢٠±٢,٢٣	
٣	٧	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرآة	٠,٧٥٧±٢,١٣	
١٨	٨	أقلق وتسيطر عليّ فكرة أن جسمي ليس مناسباً	٠,٩٢٩±٢,٠٨	
٩	٩	يُعجب الاشخاص من نفس عمري بمظهر جسمي	٠,٨١٦±٢,٠٠	
٢	١٠	كل شئ في جسمي متناسق	٠,٩٠٤±٢,٩٥	
١٤	١١	أقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول شكل جسمي	٠,٩٠٤±٢,٩٥	
٥	١٢	يعجبني مظهر جسمي كما يبدو عليه في الصور	٠,٧٩١±٢,٨٨	
١٠	١٣	أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب صورة وجهي	١,٠٠٥±٢,٨٧	
١٥	١٤	أشعر أن ملابسي تبدو أجمل على اجسام الآخرين	١,٠٨٢±٢,٨٢	
١٢	١٥	أحب أن تعرض صورتي على لوحة الإعلانات المدرسية	١,٠٩٧±٢,٨٢	
٢٢	١٦	أتضايق من وزن جسمي	١,٠٣٢±٢,٧٥	
١٣	١٧	يساعدني مظهر جسمي في تكوين صداقات	٠,٩٣٩±٢,٧٠	
٤	١٨	أتمنى أن أبدو في مظهري الجسمي كشخص آخر في ذهني	١,١٠٨±٢,٦٧	
١٦	١٩	أشعر أن أفراد الجنس الآخر معجبون بجسمي	٠,٩٥٢±٢,٦٣	
٢٠	٢٠	أعتقد أن صورة جسمي لا تختلف عن بقية الناس	٠,٩٦٦±٢,٥٩	
١١	٢١	يؤثر وزني على نظرتي لنفسي	١,٠١٠±٢,٥٨	
٨	٢٢	أتمنى تغيير أشياء متعددة في مظهري الجسمي	١,١٣٢±٢,٤٨	مقبولة
		الأداة الكلية	٠,٢٨٦±٢,٩٢	متوسطة

يبين جدول (٥) ان الفقرة (١٧) والتي نصت على « أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب صورة وجهي » قد احتلت المرتبة الأولى، وجاءت الفقرة (١) والتي نصها « يسعدني مظهر جسمي كما هو الآن » في المرتبة الثانية، بينما الفقرة (٨) والتي نصها « أتمنى تغيير أشياء متعددة في مظهري الجسمي » جاءت في المرتبة الأخيرة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على درجة الرضا عن صورة الجسد للأداة ككل ضمن تقدير الدرجة المقبولة.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني: « ما درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات ؟ » وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة لدرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، كما هي موضحة في الجدول (٦).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية لاستجابات أفراد العينة مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الرتبة	استبانة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية	م ± ع	درجة التأثير
١٢	١	أهتم بمشاهدة صور أجسام الرياضيين.	١,٢١٨ ± ٢,٩٥	متوسطة
٥	٢	أرغب عندما أكبر أن يكون جسمي متناسق مثل أجسام لاعبي الرياضة	١,١٨١ ± ٢,٧٠	
٧	٣	ما أشاهده في المنافسات الرياضية يؤثر على فكري التي أحملها عن الجسد المثالي	١,١٠٧ ± ٢,٤٣	
١٠	٤	افكر كثيراً ما الذي يفعله نجوم الرياضة ليكون لديهم اجسام مثالية.	١,١١٤ ± ٢,٣٠	
٣	٥	أهتم بمشاهدة لاعبي الأنشطة الرياضية لجاذبية اجسامهم .	١,٢٤٠ ± ٢,٢٨	
٨	٦	أهتم بما يعرض في وسائل الإعلام من المنتجات الرياضية.	١,٢٤٠ ± ٢,٢٨	
٤	٧	رؤية الشخصيات في المنافسات الرياضية تحرك لدي الرغبة لتغيير مظهري الجسدي	١,٢٣٠ ± ٢,٢٢	
١١	٨	أتابع برامج الرياضية المتعلقة بتخفيف الوزن	١,٠٠١ ± ٢,١٥	
٩	٩	أهتم بمشاهدة صور اجسام الرياضيين.	١,١٠٥ ± ٢,١٠	
٦	١٠	أتأثر بمشاهدة المنافسات الرياضية للتوصل إلى شكل أفضل لجسمي	١,٠٦٥ ± ٢,٠٠	
٢	١١	أقارن جسمي بأجسام نجوم الرياضة	١,٨٥ ± ١,٩٣	
١	١٢	أشعر بالضغط لممارسة الأنشطة الرياضية من أجل خفض وزني	١,٠٧٥ ± ١,٨٥	
١٣	١٣	أوفر من مصروف لأشتري من منتجات الإعلانات الرياضية	٠,٩٨٦ ± ١,٥٥	مقبولة
		الاداة الكلية	٠,٦٤٤ ± ٢,٢١	متوسطة

يتبين من الجدول (٦) ان الفقرة (١٢) ونصها ”أهتم بمشاهدة صور أجسام الرياضيين“ قد احتلت المرتبة الأولى، بينما الفقرة (٥) والتي تنص على ”أرغب عندما أكبر أن يكون جسمي متناسق مثل أجسام لاعبي الرياضة“ جاءت في المرتبة الثانية، أما الفقرة (١٣) والتي كان نصها ”أوفر من مصروف لأشتري من منتجات الإعلانات الرياضية“ فقد جاءت في المرتبة الأخيرة، وأخيراً وقع المتوسط الحسابي لتقديرات افراد العينة لدرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية للأداة الكلية ضمن الدرجة المتوسطة للتأثير.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث: ”هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي؟“

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن صورة الجسد، وأثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، تبعاً لمستويات متغير الصف الدراسي، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية حسب متغير الدراسة ونتائج اختبار (t) للمقارنة

الأداة	الصف الدراسي الثامن	الصف الدراسي التابع	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الرضا عن صورة الجسد	٠,٢٧٧ ± ٢,٩٥	٠,٤٠٠ ± ٢,٨٨	١,٧٤٨٣	٢٧٧	٠,٠٨١٢
أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية	٠,٦٨٠ ± ٢,٣١	٠,٦٠٦ ± ٢,١١	٣,٠٢٧٦	٢٧٧	٠,٠٠٢٦

يتبين من جدول (٧) من نتائج اختبار (t) أنه لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في درجة الرضا عن صورة الجسد، وأيضاً مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف لاختلاف مستوياته.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع: "هل توجد علاقة بين درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسده؟" هل توجد علاقة بين درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسده؟
تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، كما هو مبين في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين صورة الجسد وأثر مشاهدة الأنشطة الرياضية

العلاقة الارتباطية	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية	-٠,٤٠٢	٠,٠٠٠١

× ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يشير جدول (٨) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية.

مناقشة النتائج والتوصيات:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بمتغير الدراسة، وناقش فيما يلي هذه النتائج وفق أسئلتها:

أولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول: «ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟» .
كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة لدرجة الرضا عن صورة الجسد يقع ضمن التقدير المتوسط لدرجة الرضا. وتفسير ذلك يعود إلى مراحل المراهقة التي تناولتها هذه الدراسة وهي المرحلتين المبكرة والمتوسطة والتي من سماتها الهدوء والاستقرار وتقبل كل ما في فيها من اختلافات ووضوح (القدافي، ١٩٩٧)، بعكس المراهقات المرحلة المتأخرة التي تتميز بالاضطرابات المتعددة وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي والقلق والتوتر بسبب التغيرات الجسمية (شقيير، ٢٠٠٠)، فهم غالباً ما ينشغلون بتقييم أجسامهم، ويقارنوها بنماذج مثالية وبالتالي فإن رضاهم عنها يتوقف على مدى اقترابهم من ذلك النموذج (شريم، ٢٠٠٩).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من خوجة (٢٠١١) و دنش وعلي سنان اوغلو (Denc & alisinanoglo، ٢٠١٠)، و جيفرسون وستاك (Jefferson & stake، ٢٠٠٩) ووعبد الوهاب والعبد (٢٠٠٨) وكازيناف وبولتير ولوفورت (Cazenave & Peultier & lefort، ٢٠٠٦). ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: ، و زكريا (٢٠٠٧)، و مكابي وريكياردلي وميلر ويل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball، ٢٠٠٥)، و هارجريفز وتقمان (Hargreaves & Tiggemann، ٢٠٠٢)، وذلك لاختلاف حجم عينة الدراسة، طريقة اختيار العينة.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني: «مادرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات؟»
وهنا أيضاً كشفت النتائج عن درجة متوسطة لأثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى المستوى الثقافي والضبط الأسري لمشاهدة الأنشطة الرياضية، فالأسرة الواعية تحرص على تنظيم المشاهدة، وتعرف كيف يستفاد منه وكيف تجنب ابناءها آثاره السيئة، وتعرفهم وتوجههم نحو البرامج الهادفة (الزغول، ٢٠٠١). أيضاً يمكن تفسير تلك النتيجة إلى الوضع الاقتصادي لأسر تلك الطالبات مما قد لا يوفر سوى جهاز تلفزيوني واحد للأسرة ككل، وهذا بدوره يجعل المراهقة تخضع لرقابة الأسرة أثناء المشاهدة وبالتالي تخضع لنفس نمط البرامج التي يتابعها كل أفراد أسرتها، يعود ذلك إلى نوعية البرامج المشاهدة بوسائل الإعلام ودافع المشاهدة هي التي تحدد أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية (Tiggemann، ٢٠٠٥)، فقد تكون برامج لا تركز على المظهر الجسمي في أغلبها.

ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: دنش وعلي سنان اوغلو (Denc & alisinanoglo، ٢٠١٠)، و جيفرسون وستاك (Jefferson & stake، ٢٠٠٩)، و هارجريفز وتقمان (Hargreaves & Tiggemann، ٢٠٠٢)، وذلك لاختلاف البيئات الثقافية عن بيئة عينة الدراسة الحالية، كذلك لاختلاف حجم العينة

وأدوات الدراسة.

ثالثاً: مناقشة نتائج السؤال الثالث: « هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي؟ »

لم تشر النتائج عن أية فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصف الدراسي، ويعزو الباحثان ذلك الى تشابه الظروف، كون الطالبات من مجتمع واحد يشترك في نفس الدين والقيم الاساسية التي هي مصدر التربية، خاصة في تجنيب الأبناء مشاهدة مايتنافى مع الدين والقيم. كذلك هنا يأتي دور المدرسة في التربية والتوعية للطالبات والتوجيه عند مشاهدة الأنشطة الرياضية لما هو أفضل وأرقى من البرامج بما يتناسب مع بيئتهن. وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة هارجريفز وتجمان (Hargreaves & Tiggemann, ٢٠٠٣) التي لم تتوصل إلى فروق ذات دلالة تعزى لمتغير العمر، ودراسة خوجة (٢٠١١) ودراسة زكريا (٢٠٠٧) للصفوف السابع والثامن والتاسع، حيث أشارت النتائج أن الإناث اللاتي في الفئة العمرية العليا يحملن صورة أكثر إيجابية عن الجسد.

رابعاً: مناقشة السؤال الرابع: « هل توجد علاقة بين درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقه ودرجة رضاه عن جسدها؟ »

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسمه، بمعنى كلما ارتفعت درجة أثر مشاهدة الأنشطة الرياضية انخفضت درجة الرضا عن صورة الجسد. وهذه النتيجة تفسر بأن نوعية البرامج المشاهدة والدافع لمشاهدة لتنوعها التي علمت على جذب المراهق لمشاهدتها والأجسام التي يتمتع بها الممارسين للأنشطة الرياضية المنتظمة، التي بدورها تنعكس على الرضا عن صورة الجسد، حيث أن ادت المشاهدة للأنشطة والبرامج الرياضية إلى انخفاض الرضا عن صورة الجسد للمراهقين، من خلال السعي نحو النحافة لكلا الجنسين (Tiggemann, ٢٠٠٥)، مما يدل أن الإعلام يقوم بدور هام في التغيير وأثر على الفرد وخصوصاً الأطفال والمراهقين الذين أصبحوا في عصر الاتصال يعتمدون بدرجة كبيرة على وسائل الإعلام (شتا، ٢٠٠٧).

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة زكريا (٢٠٠٧) التي كشفت عن وجود أثر دال إحصائياً للإعلام وبالعلاقة عكسية مع تقدير الذات الجسدي في كلا الجنسين. كذلك تتفق مع نتائج دراسات كل من: جيفرسون وستاك (Jefferson & stake, ٢٠٠٩)، وآتا ولودين ولالي (Ata, Ludden, & Lally, ٢٠٠٧)، و علي (٢٠٠٥)، و ميكابي وريكاردللي وميلر وبل (McCabe, Ricciardelli, Mellor. & Ball, ٢٠٠٥)، و هارجريفز وتجمان (Tiggemann & Hargreaves, ٢٠٠٣)، التي توصلت أن كثرة مشاهدة البرامج التي تركز على المظهر الجسمي تؤدي إلى انخفاض الرضا عن صورة الجسد لدى المراهق، ولم تتفق مع دراسة وعبد الوهاب والعيد (٢٠٠٨).

التوصيات :

- ١- تنظيم برامج رياضية للمراهقين لتجنبهم الوقوع في الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد في المدارس من قبل مختصين في ذلك، وخاصة من المرحلة المبكرة للمراهقة.
- ٢- وضع برامج للآباء والمعلمين للتقليل من الآثار السلبية للبرامج في وسائل الإعلام التي لها سلبية على المراهق، ولتدعيم دورهم الإيجابي .
- ٣- إتاحة الفرصة للمراهق للتعبير عن رأيه في اختيار البرامج التي يريدتها بأسلوب مرن حتى يكون تحت رقابة الأسرة اثناء المشاهدة وبالتالي يعرف الصح من الخطأ من خلال التغذية الراجعة بنفس اللحظة، بدلاً من اللجوء إلى أسلوب الفرض الذي يجعل المراهق يلجأ إلى أماكن أخرى ليشاهد حسب رغبته بعيداً عن أسرته.
- ٤- استغلال الإعلام بصورة فعالة وجيدة يساهم في رقي المجتمعات.

المراجع :

المراجع العربية :

- إبراهيم، محمد و يونس، هاني و حافظ، وحيد. (٢٠٠٤). ثقافة الطفل. (ط. ١). عمان: دار الفكر.
- أميري، محمد كمال، بدوي، أحمد عصام. (١٩٩٢). التطور العلمي لمفهوم الرياضة. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- خوجة، عادل (٢٠١١) أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الانسانية، مجلد ٢٥ (٥)، ١٢٨٣-١٣٣٦.
- الزغول، رافع. (٢٠٠١). علاقة المستوى الثقافي للأسرة بالضبط الاسري لمشاهدة التلفزيون وبعض المتغيرات المتعلقة به لدى طلبة الثاني ثانوي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. ١٧(١)، ٩٢-١٢٩.
- زكريا، زهير. (٢٠٠٧). صورة الجسد لدى المراهقين: مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الاردنية، الاردن.
- شتا، راوية. (٢٠٠٦). حاجات المراهقين الثقافية والاعلامية. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- شريم، رغدة. (٢٠٠٩). سيكولوجية المراهقة. (ط. ١). عمان: دار المسيرة.
- الشقران، حنان. (٢٠٠٩). صورة الجسم وعلاقتها باضطرابات الاكل وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات في لواء الرمثا. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك، الاردن.
- شقير، زينب. (٢٠٠٠). كيف نربي ابناءنا-الجنين، الطفل، المراهق. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عبود، هيام سعدون (٢٠٠٩) صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية

- الرياضية / جامعة ديالى. صورة ٢٠٪ الجسد/ www.childcenter.uodiyala.edu.iq/uploads/ .doc
- عبد الوهاب، السيد حشايشي والعيد، السيد يعقوب. (٢٠٠٨) صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة الثانوي، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الاول «نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء» الجامعة الهاشمية ، ١٤-١٥/٢٠٠٨، مجلد (٢) ، ص ٣٥٧-٣٤١.
- علي، أحمد. (٢٠٠٥). العوامل المرتبطة باضطرابات الاكل لدى عينة من المراهقات في مدارس عمان الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الاردنية، الاردن.
- القذافي، رمضان. (١٩٩٧). علم نفس الطفولة والمراهقة. (ط. ٢) الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- قشقوش، إبراهيم. (١٩٨٠). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- كتاني، منذر. (٢٠٠٧). دراسات وبحوث في المراهقة. (ط. ١). الاردن: دائرة المكتبة الوطنية.
- كفاي، علاء الدين والنيال، مايسه. (١٩٩٥). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

المراجع الاجنبية:

- Ata, R. Ludden, A. & Lally, M. (2007). The Effects Of Gender, Friends, & Media Influences On Eating Behaviors & Body Image During Adolescence. J Youth Adolescence. 36, 1024- 1037.
- Botta, R. (1998). Body Image Disturbance In Adolescent Girls: Atest Of Thoughtful Processing As An intervening Variable On The Effects Of TV Exposure. (Doctoral Dissertation, The University of Wisconsin-Madison). Dissertation Abstract International, AAT 9825700, pp:251.
- Cash, T.(1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics ,attributes, & images. InT.F.Cash &T.Pruzinsky,Bodyimages: Development, deviance ,andchange (pp.5179). New York :Guilford
- Cazenave, N. Peultier, A. S. Lefort, G. (2006). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot. science direct. Annales médico psychologiques. 166. (2008) 789793-.
- Denc, B. & Alisanoglo, F. (2010). Defining The Effects Of Television On The Body Image On The Basis Of Adolescents> Opinions. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry.1(2).6577-

- Dorian, L. & Garfinkel, P.(2002). Culture and body image in western culture. *Eating & Weight Disorders*, 7(1): 119-.
- Franzoi, S. & Shield, S. (1984). The Body Esteem Scale Multi dimensions structure & sex Differences in College Population. *Journal of personality Assessment* ,48 (2), 173177-.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2003).The Effect of “Thin Ideal” Television Commercials on Body Dissatisfaction & Schema Activation During Early Adolescence. *JOURNAL OF YOUTH AND ADOLESCENCE*, 32(5), 367373-.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2003). Longer-term Implications Of Responsiveness To Thin- ideal television: Support For Acumulative Hypothesis Of Body Image Disturbance. *European Eating Disorders Review*. 11(6). P465477-.
- Holloway, John A, (2002) «Extracurricular activities and student motivation”, *Educational leadership*, Vol. 60, No, 1.
- Jefferson, D . & Stake, J. (2009). Appearance Self-Attitudes Of African American And European American Women: Media comparisons And Internalization and Beauty Ideals. *Psychology of Women Quarterly*. 33(4), 396-409.
- McCabe ,M .Ricciardelli ,L .Mellor ,D & .Ball ,k. (2005). Media Influences On Body Image And Disordered Eating Among Indigenous Adolescents Australians. *Adolescence*. 40 (157). 115- 127.
- Tiggmann, M. (2005). Television And Adolescent Body Image: The Role Of Program Content And Viewing Motivation. *Journal Of Social And Clinical Psychology*. 24(3), 361-381.
- Thompson, S. Sargent, R. & Kemper, k. (1996). Black & White Adolescent males’ Perceptions of Ideal Body Size. *Sex Roles*. 34(5/6) , 391- 407.
- Koff, E. Rieden ,J. & Stubbs, M.(1990) . Gender, Body Image and Self Concept in Early Adolescence . *Journal of early adolescence*, 10 (1), 56-68.
- Nollen, N. Kaur, H. Pulvers, K. Choi, W. Fitzgibbon, M. Li, C. Nazir, N. & Ahluwalia, J. (2006). Correlates of Ideal Body Size Among Black and White Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 35(2), 293- 301.

Sports Activities Observing and its Relationship to the Body Image for a Sample of Adolescents at Al-Mukalla City Schools

Dr. Hadi Salem Al-Sabban ⁴

Dr. Nawal Mahfoudh Marei ^{5 6}

Abstract

This study aimed to investigate the effect of observing sports activities and its relationship to the body image among a sample of adolescent schoolgirls in Al-Mukalla city, according to the variety of the class, the study sample consisted of (379) schoolgirls in grades (8 - 9) aged (13-16 years), in schools in AL-Mukalla city, in the first semester of the academic year 2015/2016, they were selected randomly, and to achieve the goals of this study two questionnaires were conducted : one for measuring the effect of observing sports activities and the other for measuring the body image, and to analyze the data, the means and standard deviations, t- test and Pearson correlation coefficient, were used.

the findings revealed that the degree of the impact of observing sports activities took place within the average grade, as well as the degree of satisfaction with body image occurred within the same estimate, the findings revealed no differences at the level of statistical significance ($\alpha = 0.05$) for the degree of the impact of observing sports activities and the degree of satisfaction attributed to class variety, and finally findings revealed a negative correlation between the impact of observing sports activities and the image body satisfaction.

Key words: sports activities, body image, adolescents

⁴Associate Prof. of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Hadhramout University.
Assistant Prof. of Kindergarten Department, Faculty of Women, Hadhramout University.