

جامعة محمد خيضر

- بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق

دور حصة التربية
البدنية والرياضية على
لدى تلاميذ صورة الجسم
المرحلة الثانوية

*دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة بوسعادة *

إشراف الأستاذ:

عثماني عبد القادر

إعداد الطالب:

أمهاني نورا لدين

السنة الجامعية 2011/ 2012

جامعة محمد خيضر

- بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق

دور حصة التربية
البدنية والرياضية على
لدى تلاميذ صورة الجسم
المرحلة الثانوية

*دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة بوسعادة *

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

عثماني عبد القادر

أمهاني نورا لدين

السنة الجامعية 2011/ 2012

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ
بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ! الَّذِي خَلَقَكَ
فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ! فِي أَيِّ
صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ!
صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

الآية 6، 7، 8
سورة الانفطار



شكر وتقدير

أما وقد منّ الله على بالانتهاه
من إعداد هذا البحث، فله سبحانه
ألهج بالحمد والثناء فلك الحمد
يا ربي حتى ترضى، على جزيل
نعمائك وعظيم عطائك ويشرفني -
بعد حمد الله تعالى - أن أتقدم
بالشكر والتقدير والعرفان إلى:
أستاذي الفاضل الذين كان له فضل
خروج هذا البحث إلى حيز الوجود
ولم يبخل علي بشئ طلبته، ولم
يكن يحدوه إلا العمل الجاد
المخلص .

كما يطيب لي أن أتوجه بالشكر
والتقدير العظيم لأستاذي الكريم
الأستاذ / حبارة مصطفى على ما
قدمه للبحث من توجيه وللباحث من
عون ورعاية في الجانب الإحصائي
للدراسة، فله مني خالص الشكر
والتقدير.

أما أسرتي وعلى رأسها والدي
الكريم رحمه الله ، ووالدي
الحبيبة التي يطوق فضلها عنقي
وكان دعائها المستمر خير معين
لي في حياتي.

ولأشقائي وزملائي وأصدقائي وكل
من ساهم في إخراج هذا العمل
المتواضع إلى خير الوجود ولو
بكلمة تشجيع، لهم جميعاً خالص
الشكر وعظيم التقدير والامتنان.

والله ولي التوفيق،،،

إهداء

قال الله تعالى: [وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا]

إلى من اعطو بسخاء دون مقابل

إلى من زرعا في قلبي بذرة الإيمان ، وفي روعي شجرة الولاية ...

إلى من ثابرا في تنشئتي ، وبذلا أقصى الجهد في تربيتي أحسن تربية ...

إلى روح أبي تغمده الله برحمته الواسعة

إلى الأم الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي

علي، عبد المجيد، خالد، احمد، مناد.

إلى الكتاكيت: سراج الدين، عمر، رهام ، لميس.

إلى أصدقائي في جامعة بسكرة جميعا

إلى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة بسكرة

إلى الجميع اهدي ثمرة عملي هذا.

نور الدين

01.....مقدمة

الجانب التمهيدي

03..... 1. إشكالية البحث

05..... 2. فرضيات البحث

06..... 3. أهمية البحث

06..... 4. أسباب اختيار الموضوع

06..... 5. مفاهيم أساسية للبحث

07..... 6. التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث

09.....7. الدراسات السابقة.....

الجانب النظري

الفصل الأول

حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوي

1. تمهيد.....15
2. مفهوم التربية العامة.....16
- 2.1 لغة.....16
- 3.1 اصطلاحا.....16
- 4.1 التربية في نظر العلماء.....18
3. مفهوم التربية البدنية والرياضية.....18
- 1.3 تعريف التربية البدنية والرياضية.....20
4. حصة التربية البدنية والرياضية.....20
5. تنظيم درس التربية الرياضية.....21
- 1.5 التنظيم الموجه.....22
- 2.5 التنظيم في مجموعات (أقسام).....22
- 3.5 التنظيم في مجموعات مع واجبات إضافية.....22
- 4.5 التنظيم في محطات.....22
- 5.5 التنظيم الدائري.....22
6. أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.....23
- 1.6 الناحية البدنية.....23
- 2.6 الناحية العقلية.....23
- 3.6 الناحية الخلقية.....23
- 4.6 الجانب الاجتماعي.....23
- 5.6 الناحية الصحية.....23

قائمة المحتويات

24.....	6.6 الجانب النفسي.....
25.....	7. تقسيم حصة التربية الرياضية
25.....	1.7 الجزء التمهيدي : الإحماء.....
25.....	2.7 الجزء الرئيسي.....
25.....	3.7 الجزء الختامي.....
26.....	8. مفهوم التدريس.....
26.....	9. درس التربية الرياضية.....
27.....	10. تحضير الحصة التعليمية.....
28.....	11. مراحل التدريس.....
28.....	1.11 مرحلة التخطيط.....
28.....	2.11 مرحلة التنفيذ.....
28.....	12. الأهداف التربوية والتعليمية لدروس التربية الرياضية.....
28.....	1.12 الأهداف التعليمية.....
28.....	2.12 الأهداف التربوية.....
29.....	13. برامج الأنشطة الرياضية مرحلة التعليم الثانوي.....
30.....	14. خلاصة.....

الفصل الثاني

صورة الجسم ، مفهومها ، مكوناتها ، أهميتها ، أبعادها

32.....	1. تمهيد.....
33.....	1.1 ماهية صورة الجسد.....
34.....	2.1 تعريف الصورة الجسم.....
35.....	3.1 تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث.....
36.....	2. مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي.....

قائمة المحتويات

36	1.2 المثال الجسمي
36	2.2 مفهوم الجسم
37	3. نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة
40	4. أبعاد صورة الجسم
41	5. الأنماط الرئيسة لصورة الجسد
41	6. أهمية صورة الجسم
43	7. صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي
44	8. صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد
44	9. مختلف التناولات فيما يخص صورة الجسم
45	1.9 المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم
45	2.9 المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم
46	3.9 المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم
47	10. العوامل التي تؤثر على صورة الجسم
48	11. العوامل التي تؤدي إلى تغيير صورة الجسمية
50	12. خلاصة

الفصل الثالث

المرحلة الثانوية

52	1. تمهيد
53	2. مفهوم المراهقة
53	1.2 تعريف المراهقة
54	3. خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
54	1.3 خصائص القدرات الحركية
55	2.3 الخصائص الفيزيولوجية

قائمة المحتويات

55	3.3 الخصائص المورفولوجية
56	4.3 الخصائص الاجتماعية
56	5.3 الخصائص الفكرية
56	6.3 الخصائص الانفعالية
58	4. حاجات المراهق
58	1.4 الحاجة إلى الغذاء والصحة
58	2.4 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
59	3.4 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
59	4.4 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدھا
59	5.4 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
60	5. مشاكل المراهقة
60	1.5 المشكلات النفسية
60	2.5 المشكلات الصحية
61	3.5 المشكلات الاجتماعية
61	4.5 المشكلات الانفعالية
61	5.5 مشاكل الرغبات الجنسية
61	6. أسباب المشكلات التي تواجه طلاب مرحلة الثانوي
62	7. علاج المشكلات
63	8. مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في الثانوية
63	1.8 تنمية القدرة الحركية
63	2.8 تنمية الكفاءة المهنية
63	3.8 تنمية العلاقات الاجتماعية
63	4.8 تنمية الكفاءة العقلية
64	9. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
65	10. خلاصة

قائمة المحتويات

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

68	1. تمهيد.....
68	2. منهج البحث.....
69	3. مجتمع البحث.....
69	1.3 عينة البحث.....
70	4. متغيرات البحث.....
71	5. أداة البحث.....
71	1.5 وصف أداة البحث.....
74	6. الصدق والثبات.....
74	1.6 صدق الأداة.....
74	2.6 ثبات الأداة.....
76	7. مجالات البحث.....
76	1.7 المجال المكاني.....
76	2.7 المجال الزماني.....
76	8. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية.....

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

79	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
90	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....
101	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
113	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.....

قائمة المحتويات

124.....	5- مناقشة الفرضية الأولى.....
124.....	6- مناقشة الفرضية الثانية.....
125.....	7- مناقشة الفرضية الثالثة.....
125.....	8- مناقشة الفرضية الرابعة.....
126.....	9- استنتاجات.....
127.....	10- توصيات.....
128.....	11- خاتمة.....
130	قائمة المراجع

الملاحق.

قائمة الجداول والرسوم البيانية

قائمة الجداول و الرسوم البيانية

الصفحة	قائمة الجداول
69	جدول 01 يوضح مجتمع الدراسة .
69	جدول 02 يوضح وصف العينة حسب الجنس .
70	جدول 03 يوضح توزيع العينة على المستوى الدراسي .
72	الجدول 04 أرقام عبارات كل بعد من الأبعاد مقياس صورة الجسم وفقا لما وصلت إليه الصورة النهائية
75	الجدول رقم 05 يمثل معاملات الارتباط لحساب ثبات الاستبيان.
75	الجدول رقم 06: يبين العبارات التي تم حذفها من المقياس لعدم ارتباطها بدلالة إحصائية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه .
78	الجدول رقم 07 : يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإبعاد المقياس .
79	الجدول رقم 08 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور الفكري .
79	الجدول رقم 09 : يوضح اتجاه محور المنظور الفكري و اتجاه الكلي للمقياس
80	الجدول رقم 10: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم
80	الجدول رقم 11: يوضح مجال الفئات للمحتوى الفكري.
81	الجدول رقم 12: يوضح قيم كا ² لمحور المنظور الفكري.
83	الجدول رقم 13: يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تقدير المسافات في حصة التربية البدنية
84	الجدول رقم 14 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة.
85	الجدول رقم 15 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تهيئة أجسامهم لكي يكون في أحسن حالتهم قبل اشتراكهم في حصة التربية البدنية .
86	الجدول رقم 16: يبين إجابات التلاميذ حول مقدرة التلميذ على ترجمة أفكاره في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
87	الجدول رقم 17 : يبين إجابات التلاميذ حول هل الأفكار عن شكل الجسم يمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية.

قائمة الجداول والرسوم البيانية

88	الجدول رقم 18 : يبين إجابات التلاميذ حول القدرة على التعبير على الأفكار بحركات أثناء الحصة
89	الجدول رقم 19 : يبين إجابات التلاميذ حول تناسق أجسامهم .
90	الجدول رقم 20 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور النفسي.
90	الجدول رقم 21 : يوضح اتجاه محور للمنظور النفسي و الاتجاه الكلي للمقياس.
91	الجدول رقم 22: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم .
91	الجدول رقم 23: يوضح مجال الفئات للمنظور النفسي.
92	الجدول رقم 24: يوضح قيم كإ2 لمحور المنظور النفسي .
94	الجدول رقم 25 : يبين إجابات التلاميذ حول الرضا عن شكل الجسم .
95	الجدول رقم 26 : يبين إجابات التلاميذ حول الشعور بالقلق من عيوبه الجسمية .
96	الجدول رقم 27 : يبين إجابات التلاميذ حول الرضا من ناحية صورة أجسامهم .
97	الجدول رقم 28 : يبين إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لدى التلميذ جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية.
98	الجدول رقم 29 : يبين إجابات التلاميذ حول هل لديهم اتجاه إيجابي نحو صورة أجسامهم.
99	الجدول رقم 30 : يبين إجابات التلاميذ حول ما إذا كان يقلقهم التفكير في شكل أجسامهم.
100	الجدول رقم 31 : يبين إجابات التلاميذ حول استعدادهم نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية
101	الجدول رقم 32 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور الاجتماعي.
101	الجدول رقم 33 : يوضح اتجاه محور للمنظور الاجتماعي و الاتجاه الكلي للمقياس.
102	الجدول رقم 34: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم
102	الجدول رقم 35: يوضح مجال الفئات للمنظور الاجتماعي.
103	الجدول رقم 36: يوضح قيم كإ2 لمحور المنظور الاجتماعي .
105	الجدول رقم 37 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائهم
106	الجدول رقم 38 : يبين إجابات التلاميذ حول أن لشكل الجسم دور في عدم اشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع الزملاء .
107	الجدول رقم 39 : يبين إجابات التلاميذ حول الشعور بالإحراج من مظهر الجسم عند اللعب مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية
108	الجدول رقم 40 : يبين إجابات التلاميذ حول حب الاشتراك مع زملائهم في الأنشطة المدرسية.

قائمة الجداول والرسوم البيانية

109	الجدول رقم 41 : يبين إجابات التلاميذ حول متعة العمل وسط زملائهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
110	الجدول رقم 42 : يبين إجابات التلاميذ حول مظهر أجسامهم .
111	الجدول رقم 43 : يبين إجابات التلاميذ حول امتلاك جسم سليم .
112	الجدول رقم 44 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور التناسق العام لشكل الجسم .
112	الجدول رقم 45 : يوضح اتجاه محور التناسق العام و الاتجاه الكلي للمقياس .
113	الجدول رقم 46 : يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم .
113	الجدول رقم 47 : يوضح مجال الفئات التناسق العام لشكل الجسم .
114	الجدول رقم 48 : يوضح قيم كإ2 محور التناسق العام لشكل الجسم .
116	الجدول رقم 49 : يبين إجابات التلاميذ حول القدرة على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات .
117	الجدول رقم 50 : يبين إجابات التلاميذ حول تقيد الحركة بسبب الجسم .
118	الجدول رقم 51 : يبين إجابات التلاميذ حول تجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء أجسامهم .
119	الجدول رقم 52 : يبين إجابات التلاميذ حول امتلاكهم جسم يسمح لهم بأداء أي مهارة حركية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
120	الجدول رقم 53 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على الحركة جيدة .
121	الجدول رقم 54 : يبين إجابات التلاميذ حول أن منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية .

قائمة الجداول والرسوم البيانية

الصفحة	قائمة الأشكال
79	الرسم البياني رقم 01 يوضح اتجاه محور المنظور الفكري و اتجاه الكلي للمقياس
82	الرسم البياني رقم 02 :يمثل حساب كا2 لدلالة الفروق بين المنظور الفكري لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم.
83	الرسم البياني رقم 03 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تقدير المسافات في الحصة
84	الرسم البياني رقم 04 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة.
85	الرسم البياني رقم 05:يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تهيئة أجسامهم لكي يكون في أحسن حالتهم قبل اشتراكهم في حصة التربية البدنية .
86	الرسم البياني رقم 06 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول مقدرة التلميذ على ترجمة أفكاره في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
87	الرسم البياني رقم 07 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول هل الأفكار عن شكل الجسم يمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية.
88	الرسم البياني رقم 08 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول القدرة على التعبير على الأفكار بحركات أثناء حصة تربية البدنية والرياضية .
89	الرسم البياني رقم 09 :يمثل النسب المئوية يبين إجابات التلاميذ حول تناسق أجسامهم .
90	الرسم البياني رقم 10 :يمثل النسب المئوية اتجاه محور للمنظور النفسي و الاتجاه الكلي للمقياس.
93	الشكل البياني رقم 11 :يمثل حساب كا2 لدلالة الفروق بين المنظور النفسي لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم.
94	الرسم البياني رقم 12 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الرضا عن شكل الجسم .
95	الرسم البياني رقم 13 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الشعور بالقلق من عيوبه الجسمية
96	الرسم البياني رقم 14 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الرضا من ناحية صورة أجسامهم
97	الرسم البياني رقم 15 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول ما إذا كان لدى التلميذ جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية.
98	الرسم البياني رقم 16 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول هل لديهم اتجاه أيجابي نحو صورة أجسامهم.
99	الرسم البياني رقم 17 :يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان يقلقهم التفكير في شكل أجسامهم.
100	الرسم البياني رقم 18 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول استعدادهم نفسيا للاشتراك في الحصة

قائمة الجداول والرسوم البيانية

101	الرسم البياني رقم 19 يبين اتجاه محور المنظور الاجتماعي و الاتجاه الكلي للمقياس .
104	الشكل البياني رقم 20 :يمثل كإ2 لدلالة الفروق بين المنظور الاجتماعي لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان
105	الرسم البياني رقم 21 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائهم .
106	الرسم البياني رقم 22 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول أن لشكل الجسم دور في عدم اشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع الزملاء .
107	الرسم البياني رقم 23 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الشعور بالإحراج من مظهر الجسم عند اللعب مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية .
108	الرسم البياني رقم 24 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول حب الاشتراك مع زملائهم في الأنشطة المدرسية.
109	الرسم البياني رقم 25 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول متعة العمل وسط زملائهم أثناء حصة
110	الرسم البياني رقم 26 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول مظهر أجسامهم .
111	الرسم البياني رقم 27 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول امتلاك جسم سليم .
112	الرسم البياني رقم 28 يبين اتجاه محور التناسق العام و الاتجاه الكلي للمقياس.
115	الشكل البياني رقم 29 :يمثل حساب كإ2 لدلالة الفروق بين التناسق العام لشكل الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم.
116	الرسم البياني رقم 30 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول القدرة على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات.
117	الرسم البياني رقم 31 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول تقيد الحركة بسبب الجسم .
118	الرسم البياني رقم 32 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول تجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء أجسامهم .
119	الرسم البياني رقم 33 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول امتلاكهم جسم يسمح لهم بأداء أي مهارة حركية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
120	الرسم البياني رقم 34 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على الحركة جيدة .
121	الرسم البياني رقم 35 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول أن منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية .

مقدمة:

إن ارتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، وجعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات والتطور، وفي عصرنا هذا ازدادت وتعددت مطالب ومشاكل الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية.

وتعتبر حصة التربية البدنية الرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ، وهي ليست حشواً تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل التلاميذ ، لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية ، فعن طريق برنامج التربية البدنية الرياضية موجه توجيهها صحيحا يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعيا ونفسيا والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق المهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة أحسن وأكثر كفاية كما أنها تقوي الخلق وترقى العادات الإنسانية ، حيث أن مفهوم التربية البدنية الرياضية مرتبط بعملية إكساب التلميذ للمعارف والخبرات والمهارات الحركية، كما أنها جزء من الثقافة العامة وتشتمل على المعلومات والمعارف والقيم التي يحتاجها التلميذ في حياته.

فعامة تلاميذ مرحلة الثانوي يهتمون بشكل أجسامهم أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأخرى الابتدائي المتوسط ، فإذا كان مناسباً تتكون لديه صورة جسمية ايجابية، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الايجابي لذاته، وهذا يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي قد تواجهه.

ولعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة التلاميذ التربية البدنية الرياضية هو خروجهم من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، وبحثنا هذا ليس إلا محاولة متواضع تهدف إلى معرفة تأثير حصة التربية البدنية الرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وقسمنا بحثنا :

إلى بابين رئيسيين :الأول متعلق بالدراسة النظرية وقسمناها إلى ثلاثة فصول خصصنا الأول إلى حصة التربية البدنية الرياضية والثاني لصورة الجسم وهذا لأهميتها، أما الفصل الأخير تطرقنا فيه إلى مرحلة الثانوي والباب الثاني خصص للدراسة التطبيقية ويحتوي على فصلين الأول يتناول منهجية البحث المتبعة، والثاني عبارة عن تحاليل وعرض نتائج البحث الميداني لمعرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية الرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وبعدها قدمنا استنتاجات بحثنا موضوع

الدراسة، لنصل في الأخير إلى تقديم وإعطاء بعض الاقتراحات تهم موضوع دراستنا ثم عرضنا قائمة المراجع المعتمد عليها خلال الدراسة ليأتي بعدها عرض الملاحق

1. إشكالية البحث:

أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن أمراً ضرورياً وذلك لدورها الفعال، والذي يتجلى على الجوانب النفسية والاجتماعية، ولأن الهدف الأسمى الذي ترمي إليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة عموماً والتربية البدنية خصوصاً في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فرداً مفيداً في المجتمع .

كما أن التربية البدنية والرياضية محط اهتمام كل الشعوب ، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات أن يخلو من شكل من أشكالها، لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميداناً هاماً وواسعاً من ميادين التربية العامة وعنصرًا أساسيًا لإعداد الفرد في بناء المجتمع، حيث أنها تعبر عن سلوكاته المنظمة بطابعها التربوي التعليمي، وفي إطارها التفاعلي داخل الجماعات، كما تساهم في إعداد الفرد فكرياً وعاطفياً وبدنياً عبر أطوار حياته، وتمكنه اجتماعياً من تحقيق الصفات الخلقية كالنظام والطاعة والاحترام.

بما أن التربية البدنية الرياضية مادة من المواد الأكاديمية وهي ذات أهمية كبيرة لما تكسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية، وعلى غرار تأثيرات التربية البدنية والرياضية على جميع الجوانب الاجتماعية منها والنفسية، أثبتت العديد من الدراسات تأثير صورة الجسم كمنظور نفسي واجتماعي ناتج عن تأثير الممارسة الرياضية عموماً والتربية البدنية خصوصاً من خلال مجموعة من النتائج ذات التأثير الفعال على الصورة النفسية التي تنعكس كشرط للممارسة البدنية والرياضية من خلال صورة الجسم .

تعتبر صورة الجسم صورة عقلية نستطيع من خلالها التعرف على مكونات النفس الإنسانية، بما يكونه الإنسان من فكرة عن نفسه تتضح للأخر من خلال إسقاطه صورة الجسم، وصورة الجسد من وجهة نظر تومبسون صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

ويرى روزين وآخرون أن صورة الجسم هي صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه ، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة ، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لجم وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم .¹

¹ - مجدى محمد الدسوقي: اضطرابات صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، مكتبة أنجلو المصرية، ط2، القاهرة، ص 16

تختلف صورة الجسم التي يكونها الفرد تجاه جسمه قد تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى ، ومرحلة المراهقة تبرز عدم الرضا على شكل الجسد نظرا لطبيعة التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية و الاجتماعية التي تنتاب المراهق في تلك المرحلة .¹

يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته وتعديل فكرته عن جسمه حيث يشعر بالقلق من جراء تشوقه لنمو جسمه حتى يبلغ الكبار ، كالنحافة الزائدة ، السمنة الزائدة ، كذلك الطول أو القصر أو عدم تناسب أجزاء الجسم ، كذاك الفتيات بيدين اهتمامهن بأنفسهن كملاسنهن وتسريحة شعرهن ولا يقل البنين أهمية بالمظهر الخارجي بالهندام و الرغبة في الظهور بمظهر حسن ، وكذاك التشبه ببطل أو المدرس ، غير أن المظهر الجسماني ليس كل شيء في سعي المراهق للعثور على نفسه وتأكيد ذاته .

والمراهقة هي مرحلة مهمة من المراحل التي يمر بها الفرد لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد حيث يكون الانتقال فيها من شخص يعتمد كل الاعتماد على الآخرين مثل الأسرة والأهل ، إلى شخص يبدأ في الاعتماد على نفسه والتكفل بمحاجته لوحده .

وانطلاقا من هذه الخلفية التي تناولت ، ماهية حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية ، وبما تحمله بين طياتها كمادة تعليمية أكاديمية ذات وزن في الإصلاح التربوي، وأكأ أهداف تربوية سامية منبثقة من عدة دراسات تجعل من تنفيذها وتطبيقها لبلورة شخصية الفرد الصالح في المجتمع مما يعني تهيئته تربويا، وكذا إعطاء ماهية صورة الجسم ، وأيضا من ناحية أخرى مرحلة الثانوي التي تتمثل في المراهقين وهي من أهم مراحل النمو التي يكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي ، ومن هنا تتمحور الدراسة حول دراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، ومعرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية صورة جسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن هنا نستطيع طرح التساؤل التالي: ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؟

¹ - محمد النوي محمد علي :مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان الطبعة 1 ، 2010 ، ص18

1. التساؤل العام:

ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؟

1.2. التساؤلات الفرعية:

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي ؟

3 . الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي والاجتماعي والفكري و التناسق العام لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

1. 3. الفرضيات الفرعية:

❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي .

3 - أهمية الدراسة:

يعد هذا البحث له أهمية لكونه من البحوث التي سلط الضوء عليها في الوقت الحاضر، وذلك لأهميته العلمية ، حيث أن من خلاله سيتم تعرف الفرد عن ذاته الجسمية وصورة الذهنية والعقلية ، التي تكونها أجسامنا سوى عن منظره الخارجي أو عن مكوناته الداخلية ، والتي تشمل المنظور النفسي والاجتماعي والفكري و التناسق العام لشكل الجسم التناسق العام لشكل جسم، والتي تعبر عن مشاعرنا وأفكارنا واتجاهاتنا عن أجسامنا والاختيار الذاتي المتكرر للجسم وتجنب المواقف الغير صحيحة .

نلاحظ مما تقدم أن البحث يتناول مسألة في غاية الأهمية حيث أنه اتخذ من صورة الجسم موضوعا له ، حيث تناول صورة الجسم في مرحلة مهمة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية ، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه صورة الجسم عند تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

4 - أسباب اختيار الموضوع:

- هناك عدة أسباب موضوعية دعتنا إلى تناول الموضوع دون سواه منها :
- على الرغم من توفر عدة دراسات خاصة بصورة الجسم، إلا أننا وجدنا عدم الاهتمام بصورة الجسم في حصة التربية البدنية والرياضية .
 - التعرف على صورة الجسم عند تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
 - معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في صورة الجسم بين المراهقين .
 - معرفة هل لصورة الجسم دور من خلال المنظور النفسي والاجتماعي والفكري ومن خلال التناسق العام لشكل الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

5 - أهداف البحث:

هناك هدف عام وهو يتمثل في الكشف عن صورة الجسم عند تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وهناك أهداف عملية هي:

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة

الثانوي ؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؟

❖ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي؟

6- المفاهيم والمصطلحات :

حصة تربية بدنية والرياضية :

ويعرفها تشارلز أنها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل وأنها مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للتلاميذ¹.

حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة التي تحمل كل خصائص البرنامج ، فالخطة العامة لمنهاج التربية البدنية والرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلميذ وان يكسب المهارات إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر ويتوقف نجاح خطة الدرس على صفة تحضيره وإعداده وإخراجه مع مراعاة أيضا حاجات التلميذ².

إجرائيا: أن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي، إذن فحصة التربية البدنية والرياضية تعتبر ميدان للممارسة التلاميذ للقوة الاجتماعية.

¹ - أحمد عمروني، جمال محمد البآر، مقياس التوجه نحو القوة الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 ، ص4

² - عباس صالح السمراني : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، 1981، ص95

صورة الجسم :

عرفها تومسون بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

و يرى روزين وآخرون أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول سلوكية التي تظهر مصاحب لتلك الصورة¹

إجرائيا :

إن لكل شخص صورة عن نفسه في عقله، تلك الصورة تقترن باعتقادنا عن كيفية إدراك الآخرين لنا فصورة الجسم خبرة شخصية تعتمد على كيف يرى الفرد نفسه؟ ، وكيف يدرك الأشخاص أجسامهم؟ وكيف يدركون أنفسهم؟، كما تشمل صورة الجسم أفكار ومشاعر و تصورات الذات ، كما تعرف صورة الجسم بأنها وجهة نظر الناس عن ذاتهم الجسمية .

1 - مفهوم المراهقة:

لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.²

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.

اصطلاحا:

والمراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد ، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها

¹ - مجدى محمد الدسوقي : اضطراب صورة الجسم ، الأسباب ، التشخيص، الوقاية والعلاج ، مكتبة الانجلو المصرية ، الطبعة 2 ، القاهرة ، ص 16

² - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ب ط ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 254 .

7- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:

مذكرة تخرج ليسانس قدمها الباحث بن حمادي عبد الرحمان و بن عيسى احمد تحت إشراف الأستاذ حشايشي عبد الوهاب بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بمراكز اللعب في كرة القدم صنف أكابر دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية برج بوعريريج ، والتي نوقشت بجامعة المسيلة ، تناولت هذه الدراسة الكشف عن صورة الجسم وعلاقتها بمراكز اللعب في كرة القدم صنف أكابر ، حيث بحثت الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية :- ما هي أهم صفات عن صورة الجسم عند لاعبي كرة القدم ؟ - هل توجد فروق معنوية في صورة الجسم ما بين لاعبي كرة القدم صنف أكابر باختلاف مراكز لعبهم ؟، أجريت الدراسة على عينة تكونت من 60 لاعبا واعتمد الباحث على المنهج الوصفي . استخدم الباحث أداة مقياس صورة الجسم، وكانت النتائج المتوصل إليها كالآتي : لا تتصف صورة الجسم عند لاعبي كرة القدم بارتفاع في بعد الأداء الحركي مقارنة ببعدي المظهر الجسمي والصحة واللياقة البدنية . لا فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر باختلاف مراكز لعبهم .

الدراسة الثانية:

الباحث حشايشي عبد الوهاب تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن التومي ناصر مذكرة ماجستير تحت عنوان إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي نوقشت بجامعة الجزائر، وقد عالجت هذه الدراسة ما يلي:

- هل يختلف إدراك الصورة الجسمية باختلاف جنسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي ؟

- هل تختلف الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني باختلاف جنسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟

- هل توجد علاقة بين إدراك الصورة الجسمية وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوي ؟ ، هل يوجد اختلاف في العلاقة الارتباطية بين أبعاد الذات الجسمية كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوي وتكوين اتجاهاتهم نحو النشاط البدني ؟
أما العينة التي اختارها في بحثه كان عددهم 120 تلميذ وتلميذة ، وبعد الدراسات التي قام بها في بحثه توصل إلى نتيجة وهي انه تبين أن إدراك الذات الجسمية أو صورة الجسم يؤثر في تكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني في أقطار المعتقدات والمعايير الثقافية والاجتماعية لذلك المجتمع.

الدراسة الثالثة :

الباحث رضا إبراهيم محمد الأشرم ، تحت إشراف الأستاذة محمد بيومي حسن، إيمان فؤاد كاشف، رسالة ماجستير بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، بجامعة الزقازيق سنة 2008، تناولت هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ، و كذلك معرفة فروق في صورة الجسم و تقدير الذات بين المعاقين والمعاقات بصريا ، المنهج المستخدم الوصفي الارتباطي المقارن و الكليتي في الدراسة ، الأدوات المستخدمة: مقياس صورة الجسم للمعاقين بصريا، مقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، استمارة مقابلة ، اختيار سكس لتكملة الحمل، وكانت عينتها تتراوح أعمارهم من 20.13 سنة مجموعة 207، وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي :

- وجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى المراهقين و المراهقات المعاقين بصريا .

- توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين بصريا مرتفعي ومنخفضي الرضا عن صورة الجسم في تقدير الذات لصالح مرتفعي الرضا عن صورة الجسم.

- لا يوجد تأثير دال إحصائية لكل من متغير سن الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس والتفاعل بينهم على صورة الجسم لدى المراهقين المعاقين بصريا .

- لا يوجد تأثير دال إحصائية لكل من متغير سن الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس والتفاعل بينهم على تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- تنبئ أبعاد صورة الجسم دون غيرها بأبعاد تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا

- توجد اختلافات في ديناميات الشخصية بين الحالات الطرفية الأكثر ارتفاعا والأكثر انخفاضاً على مقياسي صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصرياً كما يوضحها اختبار ساكس لتكملة الجمل

الدراسة الرابعة:

الباحث حاشي بالخير تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محمد آكلي مذكرة ماجستير بعنوان اتجاهات تلميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية بثانويات ولاية الجلفة، و التي نوقشت بجامعة الجزائر، وقد عاجلت هذه الدراسة ما يلي:

__ هل لتلميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- ما مفهوم تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- ما هي المصادر التي يعتمد عليها في اكتساب القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- كيف يستخدم تلميذ المرحلة الثانوية القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية. وكانت عينتها مكونة من 160 تلميذ مرحلة الثانوي، الأدوات المستخدم: مقياس توجيه نحو القوة الاجتماعية، وكانت النتائج المتوصل إليها كالآتي :

- إن توجيه تلميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي، إن مفهوم القوة الاجتماعية من طرف التلاميذ يدفعهم إلى تحقيق ذواتهم .

- إن استخدام المصادر الاجتماعية تعطي التلاميذ الفرصة لامتلاك القوة الاجتماعية و استخدامها في أساسيات وفعاليات القيادة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- من خلال هذا تحقق إن لتلاميذ مرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الدراسة الخامسة :

الباحث يعقوب العبد تحت إشراف الدكتور بن التومي عبد الناصر ،مذكرة ماجستير بعنوان العلاقة بين اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوي الجدد نحو التربية البدنية و الرياضية و الممارسة خلال الحصة، وقد نوقشت بجامعة الجزائر، تناولت هذه الدراسة ما هي أبعاد العلاقة بين اتجاهات تلميذ المرحلة الثانوي الجدد نحو التربية البدنية و الرياضية و الممارسة خلال الحصة.

التساؤلات الفرعية :

- هل تختلف اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوي الجدد نحو التربية البدنية و الرياضية باختلاف السن.
- هل تختلف الممارسة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي الجدد خلال الحصّة باختلاف نوع الرياضة؟
- هل تختلف الممارسة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي الجدد نحو التربية البدنية و الرياضية باختلاف السن؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اتجاهات تلاميذ الذكور نحو التربية البدنية و الرياضية الممارسة خلال الحصّة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اتجاهات تلاميذ البنات نحو التربية البدنية و الرياضية الممارسة خلال الحصّة ؟ تمثلت عينة الدراسة في 112 تلميذ، الأدوات المستخدمة مقياس الاتجاهات نحو التربية البدنية ، الملاحظة وكانت نتائج الدراسة كالتالي وجود علاقة ارتباطية بين اتجاهات التلاميذ نحو التلاميذ الجدد نحو التربية البدنية و الرياضية و الممارسة خلال الحصّة بشكل عام.

الجانب النظري



الفصل الأول

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد :

تمثل التربية البدنية مكانه متقدمة في حياة الشعوب والأمم ، وتلعب دوراً هاماً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان ، حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وأعدادهم حياة سعيدة هانئة وتولي الدول المتقدمة هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق واستيعابها لها بأفق جديد تهدف إلى تحقيق سعادة حقيقية للمواطنين ورعايتها في مراحل مبكرة لقد أصبح بوسعنا الآن أن تساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للفرد عن طريق إعداده وتنشئة وفقاً للخطط الرياضية الموضوعية على ضوء الأهداف المرحلية التعليمية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة والتي تتمكن من تولى مسؤوليات المواطن الصالح ، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب والنشاط التربوي ، وإتاحة فرصة التجريب والكشف والنمو لديه و القدرة على الخلق والإبداع.

كما أن في التربية البدنية عنصر من عناصر المنافسة له شأنه في تكوين الطبع الفردي فما يفصح عن إدارة التقدم في السيطرة على الذات لدى الفرد ، و يريد مضاهاة غيره في ما يفعل بل يريد أن يفوق غيره في ما يفعل ، وهنا نجد أن التعبير المستخدم حالياً هو التربية البدنية والرياضة حيث أنها مجموع الأنشطة والألعاب سواء الداخلية أو الخارجية وبذلك تكون حصة التربية البدنية قد ساهمت بطريق غير مباشر في تدعيم وتعزيز وتثبيت العادات الصحية ، والاجتماعية ، والسلوكية ، والعقائدية و في تنمية التلميذ من كافة النواحي الجسمية ، والعقلية ، والنفسية ، والاجتماعية ، وذلك عن طريق الحصة .

1- مفهوم التربية العامة :

1-1- لغة :

التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غذى الولد وجعله بنمو، وربى الولد هذبه فأصلها ربا يربو أي زاد ونما.

ومن جعل أصلها رب الثلاثي فلا بد أن يجعل المصدر تربيتا لا تربية ، يقال رب القوم يربهم . بمعنى ساسهم وكان فوقهم ، ورب النعمة زادها ، ورب الولد رباه حتى أدرك ، وصفوة القول : أن التربية عند العرب تفيد السياسة ، والقيادة ، والتنمية ، وكل فلاسفة العرب يسمون هذا الفن سياسة وكما هو معروف عن ابن سينا مثلا في رسالته سياسة الرجل أهله وولده وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي والمعلم ، غير أن لفظة المؤدب أشيع لأنها تفيد الرياضة والسياسة وتدل على العلم والأخلاق معا .

1-2- اصطلاحا:

أما التربية في الاصطلاح فإنها تفيد معنى التنمية ، وهي تتعلق بكل كائن حي ، النبات والحيوان والإنسان ، ولكل منها طريقة خاصة لتربية ، وتربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته ، ولا تنتهي إلا بموته ، وهي تعني باختصار أن نهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا .

من جميع النواحي لشخصيته العقلية ، والخلقية والجسمية والروحية ، أي أن التربية ما هي إلا تهيئة ظروف تتاح فيها الفرص لان توجه كل مقومات التربية تجعلنا ننشئ الأشخاص صغارا وكبارا تنشئة سليمة في النواحي الخلقية ، والجسمية والعقلية والروحية .

التربية هي تبليغ الشيء أي إكمال أو هي كما يقول المتحدثون تنمية الوظيفة النفسية بالتمرين حتى تبلغ كمالها شيئا فشيئا تقول : ربيت الولد إذا قويت ملكة ونميت قدراته ، وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا للحيات في بيئة معينة .¹

ونقول : تربي الرجل إذا حكمته التجارب ونشأ نفسه بنفسه ومن شروط التربية الصحيحة أن تنتمي شخصية الطفل من الناحية الجسمية والعقلية الخلقية حتى يصبح قادرا على مؤالفة الطبيعة ويتجاوز ذاته ، ويعمل على إسعاد نفسه وإسعاد الناس ، والتربية هي عبارة عن طريقة نتوصل بها إلى تنمية قوى الإنسان الطبيعية والعقلية والأدبية فتتطوي تحتها جميع ضروب التعلم والتهذيب التي من

¹ تركي رابع : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر ، 1990 ص 16

شأنها إثارة العقل ، وتقويم الطبع ، وإصلاح العادات ، والمشارب وإعداد الإنسان لينفع نفسه ، وتربية في المراكز الاستقبالية والاعتناء به في الحالة التي يكون فيها قاصرا عن القيام بالاعتناء بنفسه ويدل مصطلح التربية في أكثر استعمالاته شيوعا على عملية التنشئة خاصة الصغار فكريا وخلقيا وتنمية قدراته العقلية داخل المدرسة وغيرها من المنظومات والمؤسسات المتفرقة للتربية ويمكن أن يمتد هذا المفهوم ليشمل تدعيم الكبار ، وتدريبهم ، كما انه يمتد ليشمل كذلك التأثيرات التربوية لجميع التنظيمات الاجتماعية .

ولا نستطيع أن نتعرض لتطور هذا المفهوم قديما وحديثا ويكفي أن نشير إلى بعض التعريفات الرئيسية .

فاميل دور كايم مثلا يقترح أن يقتصر استخدام مصطلح التربية على التأثير الذي تمارسه الأجيال الراشدة على تلك التي تنهياً بعد للمشاركة في الحياة الاجتماعية فالتربية في نظر **دور كايم** هي : عملية النشأة الاجتماعية المنظمة للأجيال الصاعدة .

أما **مانهايم فيري** يرى أن التربية هي إحدى وسائل تشكي السلوك الإنساني ، كي بلائمة مع الأنماط السائدة للتنظيم الاجتماعي .

وفي نفس السياق يرى **جون ديوي** أن التربية بصفة عامة هي : حاصل جميع العمليات والسبل التي ينقل بها مجتمع ما ، سواء كان كبيرا أو صغيرا ثقافته المكتسبة وأهدافه إلى أجياله الجديدة بهدف استمرار وجوده ونموه .

وبناء على ذلك فالتربية وثيقة الصلة بالتعليم وقد يحاول التفرقة بينهما ولكن التربية ألحقت لا بد أن تستوعب مظاهر الثقافة السائدة في المجتمع .

و للتربية طريقتان الأولى أن يربي الطفل بواسطة المرابي والثاني أن يربيا نفسه بنفسه وإذا أخذت التربية بالطريقة الأولى كانت عملا موجهها يتم في بيئة معينة وفقا لفلسفة معينة وإذا أخذتها بالطريقة الثانية كانت عملا ذاتيا يترك فيه الطفل على سجيته ليتعلم من نشاطه ألقصدي وتسمى التربية التي تقوم على النشاط الحر ، وعلى مراعاة الفرق الفردية ، والقبليات الشخصية بالتربية التقدمية وهي حركة اصطلاحية مبنية على المذاهب النفسية والاجتماعية وملتصدة بفلسفة **جون ديوي** الزراعية .¹

¹ تركي رابع : مرجع سابق ، ص 17، 18.

1-3- التربية في نظر العلماء :

التربية في نظر أفلاطون يرى أن الغرض من التربية هو أن يصبح الفرد عضوا صالحا في المجتمع ويضيف إلى ذلك قوله : أن تربية الفرد ليست غايتها لذاتها وإنما هي غاية بالنسبة للغاية الكبرى وهي نجاح المجتمع وسعادته ولذلك فهو يعرف التربية بالتعريف التالي :

التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمل وكل ما يمكن من الكمال التربية في نظر أرسطو: إما الغرض من التربية في نظر أرسطو تلميذ أفلاطون فقد كان يتلخص في الأمرين التاليين.

الأمر الأول : أن يستطيع الفرد عمل كل ما هو مفيد وضروري في الحرب والسلام
الأمر الثاني : أن يقوم الفرد بكل ما هو نبيل وخير من الأعمال ولذلك يصل الفرد إلى حالة السعادة ، كما كان يعرف التربية بأنها إعداد العقل لكسب العلم ، كما تعد الأرض للنبات والزرع .
تعريف آخر : يقول : أن التربية هي عملية نمو الفرد ، وهي تعني نمو الفرد ، إن الطفل الذي تربي ينمو نموًا تدريجيًا في جسمه وعقله وأخلاقه ، بينما لا يتم له هذا النمو على الجهة المطلوب إذا حرم من التربية لأنه كائن حي يملك استعدادات وقدرات فطرية تكمل له النمو السليم إذا اعتنى بها فتوتر له الجو الاجتماعي المناسب ، واهتم المربي برعايتها وتوجيهها ، وعند ذلك سوف تتفتح ويتكامل نموها أي أن التربية بناء على هذا التعريف هي كل نشاط يؤثر في نمو قوى الطفل وتوجيهها يشمل ذلك - الأسرة- المدرسة - المجتمع - الشارع - التقاليد - القوانين - النظم وغيرها.¹

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

تعتبر التربية البدنية والرياضية من المواضيع المعالجة بكثرة من قبل الكثير من العلماء في الميدان التربوي ، حيث أن تعريف كل منهم اختلف باختلاف اتجاهات وراء كل منهم إلا أنهم اختلفوا في بعض النقاط الأساسية حيث أن بعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات وآخرون يفكرون في التربية البدنية على أنها تربية للأجسام ، كما أنها عبارة عن التمرينات البدنية التي تؤدي إلى الحد التوفيقى وبسبب البلبلة الموجودة بالنسبة لمعنى التربية البدنية قد أعطى لها العلماء مع

¹ - تركي رابع ، مرجع سابق ، ص 19 ، 20

مر الأزمان تعاريف محدد ومنها تعريف **ناش** حيث قال أنها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي للفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والتهديبية.¹

يمكن اعتبار هذا التعريف شامل وملم وكامل لمعنى التربية البدنية والرياضة حيث أنها تربية كاملة لأنها تشمل على التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وتنمية صفات الشجاعة والتعامل والطاعة وحب النظام والجماعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي والعصبي العضلي ولا تقتصر فقط على نمو الجسم أو النشاط الحركي ، ويدعم هذا التعريف تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج إذ ترى أن التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال كيف يتحركوا ويتحركوا لكي يتعلم.²

فمن خلال هذا التعريف نستخلص من أن التربية البدنية تعتبر من الوسائل التي تساعد الطفل على التعلم واكتساب الخبرات الفكرية والسلوكية مثل حب الجماعة والنظام والتعاون والإخاء عن طريق الحركة أو النشاط الرياضي .

في حين يرى **شرومان** : أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة والتي يتم عن طريق نشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

حيث من خلال هذا التعريف يرى **شرومان** : أن بفضل النشاط الحركي الذي يقوم به الفرد يستطيع أن يكتسب سلوكياته اليومية كذلك يكون في الاندماج الكلي في الجماعة مثلاً.

كما تصبح المهارات التوفيقية جزء من جهازهم الحركي منها التوافق العضلي العصبي ومن الناحية الاجتماعية سوف يتعلمون المواقف الجديدة بعمق أكبر نتيجة لهذه الخبرات المكتسبة من التربية البدنية .

أم **تشارلز بيوتشر** فيعرف التربية البدنية أنها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل وأنها مجالا تبذل فيه جهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين وسيلة التربية البدنية في ذلك هي النشاط البدني التي اختيرت لتحقيق هذه الأهداف.³

¹ - مذكرة الليسانس :تحت إشراف رشيد مسيلي ،أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي ، الجزائر 1986 ، ص10

² عادل خطاب :التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة العربية للنشر ، 1986 ، ص27

³ مذكرة الليسانس :تحت إشراف رشيد مسيلي ، مرجع سابق ، ص11

فمن هذا التعريف نستخلص أن تشارلز ايبوكو أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية ، في تنمية التلميذ من كافة النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط الرياضي فمن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن التربية البدنية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة المنظومة التربوية داخل المدرسة والوسيلة التي توصل إلى ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق النمو السليم للنواحي العقلية ، و الجسمية ، والنفسية والاجتماعية ، ويمكن أن نلم كل هذه التعاريف في تعريف شامل التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت لغرض تحقيق هذه الأغراض ، فمن خلال هذا التعريف نرى أن الهدف من التربية البدنية هو النمو البدني مثل اكتساب القوة ، المرونة ، التحمل ...

3- تعريف التربية البدنية والرياضية :

حين تقسم التربية البدنية نتحصل على كلمتين : التربية وتعني التعلم والتهديب والبدنية أي البدن كمتقابل للعقل .

و حين تضاف كلمة التربية إلى كلمة البدنية نحصل على تعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العملية التي تتم عن ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور جسم الإنسان .
أو هي مجموعة تمارين منهجية موجهة لنمو المتزن للجسم ، وبصفة غير مباشرة نمو الإمكانية المعنوية ، الفكرية للفرد .¹

جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية والتي تستخدم الرياضة وسيلة لها .²

4- حصة التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنه يختلف عنها في كونه يمد التلميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية النفسية والاجتماعية وأيضا الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية التي تكون تحت الإشراف التربوي .

¹ - تشارلز بيو تشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبدو ، المكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ص 28

² - غسان محمد صادق ، سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،العراق ، 1988 ، ص 17

وإذا كانت التربية البدنية عرفت أنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الأوساط التربوية بتنمية كأحد أوجه الممارسات لها يحقق هذه الأهداف ولكن على مستوى فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للناخبين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة ، بهذا الشكل فان دراسة التربية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الإغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات .¹

يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية من خلاله نقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج .

حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة التي تحمل كل خصائص البرنامج ، فالخطة العامة لمنهاج التربية البدنية والرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلميذ وان يكسب المهارات إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر ويتوقف نجاح خطة الدرس على صفة تحضيره وإعداده وإخراجه مع مراعاة أيضا حاجات التلميذ .²

إن حصة التربية البدنية و الرياضية هو أداة للوصول بالفرد إلى الغايات المرجوة و المستهدفة من قبل التربية العامة التي تتميز بها التربية البدنية و الرياضية ، بحيث يعتمد على الميدان التجريبي للتربية و التكوين عن طريق ألوان و نشاطات بدنية و رياضية التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارات التي تسهل له إشباع رغباته لكيف مهاراته و للتعامل بها مع محيطه .³

5- تنظيم درس التربية الرياضية:

أن تنظيم درس التربية الرياضية ضروري لتنظيم العمل وتسهيل عملية الدرس وتحقيق لأهدافه فالمعلم هو الذي يختار تنظيم الدرس الذي يتناسب مع أهداف الدرس وما يحتويه من أنشطة تعليمية وتربوية مختلفة بالإضافة إلى مستوى التلاميذ البدني والمهاري والإمكانات المتوفرة بالمدرسة .

¹ - محمود عوض البسيوي ، فيصل الشاطي : نظريات وطرق التدريس التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1987، ص94

² - عباس صالح السمراني : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، 1981، ص95

³ - محمد عوض البسيوي: مرجع سابق ، 1992، ص25

هناك العديد من أشكال التنظيم التي تستخدم في درس التربية الرياضية نذكر بعضها منها :

5-1- التنظيم الموجه:

في هذا النوع التنظيم يقوم التلاميذ بأداء نفس النوع من الأداء سواء بأدوات أو بدونها في وقت واحد ، ويقف المعلم أمام التلاميذ وموجهها لهم أثناء عملية التدريس ويكون أداء التلاميذ تحت نظر المعلم مباشرة حيث يتناسب هذا التنظيم مع الجزء التمهيدي للدرس .

5-2- التنظيم في مجموعات (أقسام) :

في هذا النوع من التنظيم يقوم التلاميذ بالأداء في وقت واحد لمجموعات متعددة ويقوم التلاميذ الذين يشكلون كل مجموعة الأداء بصورة فردية أو زوجية أو ثلاثية أو الواحد بعد الآخر والعودة مباشرة للمجموعة بعد الأداء ، ويستخدم هذا التنظيم في الجزء الرئيسي من الدرس في النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي حيث يعمل هذا التنظيم على تنمية النواحي الاجتماعية للتلاميذ.

5-3- التنظيم في مجموعات مع واجبات إضافية :

في هذا النوع من التنظيم يقوم التلاميذ بأداء عمل إضافي معين في فترات الراحة بمعنى أن التلميذ بعد أدائه للتمرين لا يعود مباشرة للمجموعة لكن يقوم بواجب إضافي أو أكثر ، يستخدم هذا التنظيم لاستغلال فترات الراحة أو فترة انتظار التلميذ لدوره في أداء واجبه الرئيسي .¹

5-4- التنظيم في محطات :

في هذا النوع من التنظيم يوزع أداء التمرينات والمهارات الحركية على محطات والتي تشكل في مجموعات دائرة محطات يقوم التلاميذ بالأداء بصورة مستمرة كل واحد بعد الآخر مباشرة بدون انتظار وفي العادة يهدف هذا النوع من التنظيم إلى تثبيت المهارة وتنمية الصفات البدنية للتلاميذ.

5-5-التنظيم الدائري :

هذا النوع من التنظيم يقسم التلاميذ إلى مجموعات ويقوم التلاميذ بأداء أنواع مختلفة من الاداءات لأكثر من مرة وبطريقة متتالية ومتابعة لمحطات الأداء في دورة واحدة أو أكثر ، ويستخدم

¹ - أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1997 ، ص 125

هذا التنظيم لتنمية اللياقة البدنية وبالأخص السرعة والقوة والتحمل ، ويستخدم في العادة بعد الإحماء مباشرة وفي الجزء الرئيسي من الدرس .¹

6- أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً ، من النواحي الشعورية ، والسلوكية ، والاجتماعية ، والعقلية والبدنية وتتجه التربية البدنية والرياضية نحو إتباع رغبات الفرد في البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأعراضه ، وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وان يشبع رغباته في جو صحي .²

6-1- الناحية البدنية :

تحسن قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية المحركة لتسييرها من خلال التحكم الأكبر في البدن وتكييف السيرة مع البيئة ، وذلك تسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاً.³

6-2- الناحية العقلية :

تنمية وتطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تدريبه بانتظام على صفة التفكير الصحيح وتمتعه بالخيال الخصب والذاكرة القوية، وتطوير المقدرة والعادات الحركية والخلقية والنشاطات الفكرية.

6-3 الناحية الخلقية:

التربية البدنية خير وسيلة يمكن استغلالها لتطوير التربية الخلقية فمن خلالها يمكن غرس وتمرير مختلف الصفات الأخلاقية والنفسية الجيدة .

6-4 الناحية الصحية:

التربية البدنية والرياضية مقدرة يحصل عليها الطفل في هذه المرحلة تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطور نموه وكذلك تطور العملية الرياضية .⁴

¹ - أكرم زكي خطيبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1997 ، ص 125

² - فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة ، دار طلاس للدراسات والتراجم والنشر ، سوريا 1985، ص 50

³ محمد عوض البسيوني فيصل الشاطي : نظريات وطرق التدريس التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، 1987 ، ص 24

⁴ محمد محمد النظالي: التربية البدنية والرياضية ومعارفها وتفهم أبعادها ، مؤسسة فرانكين ، القاهرة ، 1974 ، ص 11

5-6 الجانب الاجتماعي :

تعزز التربية البدنية والرياضية بين الأفراد في القسم الواحد والمؤسسة كما تساعد التلميذ على التغلب على الذات و تنمي معنى النظام مما يؤدي إلى فهم المسؤولية والواجب والدور ، وتساعد أيضا على إزالة الفوارق الطبقية بين التلاميذ وتعد ملجأ للراحة والاسترخاء البدني والذهني.

6-6 الجانب النفسي :

تساعد التربية البدنية والرياضية على النمو النفسي المتزن عن طريق احترام مختلف التغيرات النفسية الخاصة بهذه المرحلة مثل معرفة الذات ، التكيف ، التفاعل مع المحيط ومحاولة توجيهها نحو تربية نفسية صحيحة وسليمة .

وتشمل هذه الأهداف على ما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية والمحافظة عليها .
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة .
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة للناخبين من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة .
- تنمية الحواس.
- تنمية القدرة على الدقة والتفكير .
- تنمية الثقافة.
- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة .
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة .
- إعداد الطالب للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح .
- إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا متكاملًا.¹

¹ - عدنان درويش جلود ، أمين أنور خوري ، محمود عبد الفتاح عنان : التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم ، الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1994 ، ص 29 ، 30 ،

7 - تقسيم حصة التربية الرياضية :

إن الحصة لا يمكن تصورها أن تسير على وتيرة واحدة وعادة ما يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام، ويتوقف عدد الأقسام وطبيعة واجبات كل قسم على واجبات الحصة المحددة، لأن كل حصة تختلف على أخرى حسب الواجبات المتوخات منها ويجب هنا التنبيه إلى الاحتراس من تقسيم الحصة بطريقة ثابتة ومستمرة وموحدة بصرف النظر عن واجبات الحصة وطبيعة سن التلاميذ والمناخ التي تتم الحصة تحت ظروفها .

ومع اخذ ما سبق في الاعتبار فهناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي ثم جزء رئيسي ثم جزء ختامي، وسنستعرض فيما يلي شرح الأجزاء الثلاثة

7-1 الجزء التمهيدي : الإحماء : إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي :

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل .
- خلق وتنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبول .

7-2 الجزء الرئيسي:

وفي الجزء الرئيسي يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفاً في الحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقاً للمنهج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضاً تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عن تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل تراقب بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف .

7-3 الجزء الختامي: وللجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاث أيضاً هي:

- تهدئة أجهزة الجسم أو في بعض الأحيان زيادة الحمل مرة أخرى للوصول إلى نقطة تحميل قصوى ثانية .
- التوجيه إلى أحاسيس التلاميذ .
- القيام ببعض الواجبات التربوية .¹

¹ ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهيم : طرق تدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 2، 2004، ص70، 72.

8 - مفهوم التدريس:

لقد اقترح الباحثون في علم التربية عددا من التعاريف التي توضح مفهوم التدريس ، للإلمام بمعنى واضح ودقيق لكلمة تدريس ، لا بد من التطرق إلى أكثر من تعريف واحد ورد في هذا الخصوص .
التدريس لغة مصدر فعل درس ومعناه التعليم يقال درس تدرسا الكتاب أو الدرس جعله يدرسه
ويذكر عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي : أن التدريس هو مجموعة من المهارات والخطط والفنون التي يمكن ممارستها .

وهذا ما يؤكد عند الحافظ محمد سلامة بقوله : يشمل التدريس العملية التربوية بأكملها بما في ذلك المدارس ووظائفها وإدارتها ، والدور الذي يقوم به المدرس في هذه العملية التربوية .
وكان يعرف التدريس بأنه توجيه وإرشاد لقدرات الأطفال حيث يقول والمن بوتتر : يعرف التدريس عادة بأنه إرشاد فعالية التعليم فإذا كان هذا التعليم صحيحا ، وجب أن يكون المدرس المرشد أو الدليل المعلم القائد المستشار الذي يقوم بصفته وكيفا عن المجتمع ، وتوجيه الأطفال المراهقين ولهذا فان العملية التربوية تتجسد عن طريق التدريس الناجح ، والناجح الذي يهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة .

التدريس نشاط يهدف الهدف التعليمي إلى موقف ، والى خبرة يتفاعل معها التلميذ ويكتسب من نتائجه السلوك المنشود .

ونأخذ كوثر حسين كوجك وسيقين كوري الذي عرف التدريس بأنه : عملية متعددة التشكيل بيئة الفرد ، بصورة تمكنه من أن يتعلم سلوكا محددًا ، أو الاشتراك في سلوك معين ، وذلك تحت شروط محددة ، أو كاستجابة لظروف محددة .¹

9- درس التربية الرياضية :

درس التربية الرياضية يعتبر الوحدة الأساسية للنشاط ويحمل كل خواصه ويتوقف نجاح تحقيق أهداف النشاط على حسن تحضير وإعداد وتنفيذ الدرس ، وتعتبر العناية به الخطوة الأولى والهامة في تنفيذ وتحقيق الأهداف العامة للنشاط الرياضي .

كما أنه يمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للطلبة والمتدربين في وقت محدد أهم في الجدول المدرسي لذا فيجب أن يكون اختيار محتوى كل درس من دروس التربية الرياضية يهدف إلى تطوير مستوى

¹ عطاء الله أحمد : أساليب وطرق التدريس في ت ب و ر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2006 ، الجزائر ، ص1، 2 ، 3

القدرات الجسمية والمهارات الحركية وان يرتبط محتوى كل درس لمحتوى الدرس السابق واللاحق حتى تكون الدروس وحدة تحمل على استخدام ألوان النشاط والتدرج في تعليم المهارات وتطوير عناصر اللياقة البدنية.¹

10-تحضير الحصة التعليمية:

لا يختلف تحضير حصة التربية الرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ، ويشترط فيه أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ، مما بمادته وواجباته التي يجب أن يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة في ما يلي :

ـ تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير الدرس .

ـ أن تشتق الأهداف الدرس الإجرائية بدقة من الأهداف التربوية الدورية .

ـ تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصورة مباشرة .

ـ مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم .

ـ يحضر تمارين بدنية رياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية .

ـ يضمن تحضير الوسيلة المناسبة للدرس .

ـ يراعي المبادئ العامة للتدريب (شدة الحمولة، عدد التكرارات، السلاسل،

زمن الاسترجاع) .

ـ يستعين بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء تحضير الدرس .

ـ يستعين بالمراجع العلمية المتخصصة في نظريات وطرق التدريس في التربية

البدنية والرياضية .

ـ يراعي الظروف المناخية .

ـ أن تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه

الرياضية

ـ توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية

التغلب عليه.²

¹ ماهر حسن محمود محمد : مناهج التربية الرياضية المطور للمدارس الثانوية ، المكتبة المصرية ، 2005 ، ص 99

² احمد بوسكرة :مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع ، الجزائر ، 2005 ، ص 70

11- مراحل التدريس:

11-1- مرحلة التخطيط : ومن أهم خصائصها :

- مرحلة منطقية .
- خالية من التفاعل .
- بطيئة الحركة .
- تتسم بالتأمل .
- يغيب عنها التعزيز .

11-2- مرحلة التنفيذ : ومن أهم خصائصها :

- المرحلة الاسترجاعية .
- التفاعل بها واحد لواحد وقد يكون جماعيا .
- متوسطة الإيقاع .
- تسعى للتوجيه والإرشاد .
- هدفها الرئيسي التعزيز¹ .

12 - الأهداف التربوية والتعليمية لدروس التربية الرياضية :

لكل درس من دروس التربية أهداف تعليمية وأخرى تربوية يجب أن يعمل المدرس على تحقيقها:

12-1- الأهداف التعليمية: وتشمل على:

- 1- أهداف موجهة نحو تنمية قدرة الفرد على الأداء .
- 2- أهداف مهارية تهدف إلى اكتساب الفرد لمهارات حركية جديدة أو صفات بدنية معينة .
- 3- أهداف معرفية لمعرفة قوانين الألعاب المختلفة ودراسة بعض الخطط الدفاعية والهجومية وما إلى ذلك .

12-2 - الأهداف التربوية : وتشمل على :

- 1- الأهداف الموجهة نحو تنمية استعداد الفرد الأداء.
- 2- أهداف تتمثل في الجوانب الانفعالية والاجتماعية المطلوبة مثل : احترام الذات والجماعة.

¹ محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة ، ط1, 2007 ، ص 229 ، 230

3- أهداف تتمثل في الخصائص الخلقية المطلوبة مثل : التمسك بتعليم الدين وإنكار الذات وعدم تعاطي المكيفات (التدخين وما شابه) .

4- إكساب الفرد اتجاهات مرغوبة وسليمة نحو درس التربية الرياضية .¹

13- برامج الأنشطة الرياضية مرحلة التعليم الثانوي :

- ألعاب ومنافسات جماعية، زوجية، فردية خطط - فن الحركات .
- تمارين فنية إيقاعية للبنات .
- ألعاب القوى . - جمباز .
- قياسات المستوى المهاري والبدني .
- تمارين للصفات البدنية الخاصة تحمل القوى ، القوة المميزة بالسرعة ... الخ
- أنشطة خلوية .
- أنشطة ترويجية نشاط مدرسي داخلي وخارجي .
- أنشطة مائية إذا توفر حمام السباحة .²

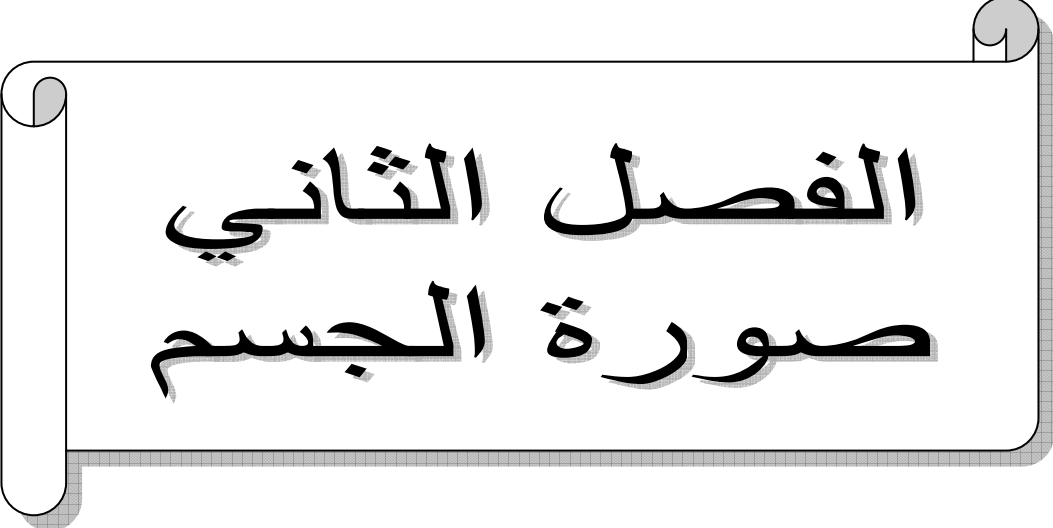
¹ مهر حسن محمود احمد : مرجع سابق ، ص100

² ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهيم : مرجع سابق ، ص213

خلاصة:

مما سبق يمكن القول أن حصة التربية البدنية و الرياضية أهمية كبرى في عملية التربية بصفة عامة والتعليم بصفة خاصة وان السير الحسن للحصة يحقق الأهداف المسطرة والتي تتمثل في تزويد التلميذ بأكبر قدر من الأنشطة البدنية و الرياضية التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف المعلومات و الخبرات و المهارات التي تسهل له إشباع رغباته ليكيف مهاراته و للتعامل بها مع محيطه .

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تكوين شخصية الفرد وإحداث تغير في جميع جوانب الشخصية للتلميذ ، و على تنمية الفرد تنمية شاملة من جميع النواحي ، ليس من ناحية البدن فحسب وإنما تهتم بالفرد ككل وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية.



الفصل الثاني
صورة الجسم

تمهيد:

يصل الفرد إلى هذا العالم وهو كيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو و قوانينه العامة ، و التي تشير إلى الأمام متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج .
 ومع الاستمرارية العملية النهائية تعقدها و التي تشمل على كافة الجوانب التي تشمل ببيان الفرد سواء كانت جسمية عقلية أو انفعالية وجدانية و اجتماعية .
 يبدأ الفرد في تكوين نظره نحو ذاته ، تتضمن أفكارا واتجاهات ومعاني ومدركات حولها ، وبتعبير أدق يكون الفرد مفهوما حول ذاته كما يكون الفرد أفكار و مشاعر و ادراكات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه متضمنة الخصائص الفيزيكية والخصائص الوظيفية واتجاهات نحو هذه الخصائص وهذا ما يطلق عليه الجسم .
 ويحمل كل فرد صورة عقلية مثالية لذاته الحسية ويستعمل هذه الصورة لقياس المفاهيم العقلية المتعلقة بصورة الجسم ، كشكل الجسم ، وتناسق أجزاء الجسم والشكل العام للجسم ، و الكفاءة الوظيفية للجسم ، والجانب الاجتماعي للجسم .

1- ماهية صورة الجسد :

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه، ويعد بول شيلدور أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفه بول شيلد أنها صورة جسمنا التي تشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير ولهذا فأن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها

وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه ، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة ، وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخلين متداخلين هما :-

أ- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد وهو مفهوم معرفي إدراكي .

ب- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري

ت- يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون ، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسد ، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه .

ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسد ليس مفهوماً جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض وإنما هي مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية، فهي تشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص مع الآخرين وكذلك مع الصور التي يراها الآخرون في وسائل الإعلام المرئية ، كما أنها تتغير حسب المراحل العمرية للشخص وحسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسده .¹

وصورة الجسد من وجهة نظر مريم سليم هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية . ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته وجسمه من جهة ، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى ، ووضع بانسون تصوراً لمراحل إدراك للفرد ، لجسمه عبر مراحل حياته .

¹ - هيام سعدون عبود :صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، ص4

وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر باسنون أن الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة¹ .
يرى **تومسون** أن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي ، إذ يركز ذلك على المضمون الادراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه ، والمضمون الذاتي أو الشخصي وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم وتشير صورة الجسم إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه .

2- تعريف الصورة الجسم:

يرى **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي** أنها صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص ، على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا .
وترى **زينب شقير** لصورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وأثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم² .
و يعرف **تومسون** صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

ويرى **روزين وآخرون** أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه ، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة ، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لجسمه وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم³ .

¹ - مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الأولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002 ص151

² - محمد النوي محمد علي : مرجع سابق ، ص21-22

³ - مجدى محمد الدسوقي : مرجع سابق ، ص 16

3- تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث:

إذا كانت البدايات الأولى لدراسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه **أرسطو** بأن صورة الجسم وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية، فإن الرؤية الأدبية لها أكدت على ما لصورة الجسم هي ارتباط وثيق بالشخصية وقد يتضح ذلك فيما عبر عنه **شكسبير** في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية **قيصر** أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه.

أما عن الرؤية النفسية، فيمكن تلمسها عند **شيلدر** إذ قام بتقديم تعريف لصورة الجسم على أنها صورة نكوها في أذهاننا عن أجسامنا ثم جاء **كلوب** متقدما خطوة عن مفهوم **شيلدر**، إذا أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال فيما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة.

وقد جاء تعريف **غوتسمان** و **كالدوال** أكثر تطورا إذ أن صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه وبناء على ذلك يؤثر مفهومنا عن صورة أجسامنا على سلوكنا الذاتي وعلى سلوكنا في تفاعلاتنا الدينامية مع الآخرين.

وقد أكد **ستافوري** على أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذوو قامة قصيرة أو من ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سيئة وسلبية، ولذا فإنهم غالبا ما يكونون أكثر انطواء وانزواء وعزلة، وأكثر ما يميز سلوكهم الخجل والتوتر¹

¹ - فتحي بالغول: دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي

عبد الله، جامعة الجزائر، 2005-2006، ص 46

4- مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي:

تشتمل صورة الجسم على مكونين هامين، أولهما يتمثل في المثال الجسمي، بينما يتمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم.

4-1-المثال الجسمي:

يعرف مثال الجسم على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، فمفهوم ثقافة الفرد في المثال الجسمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه. وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي. كما تحدد ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته. وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة، إذ تختل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها وربما كان تعريف جوتسمان عن صورة الجسم ذا مدلول معين فحينما أشار إلى أن صورة الجسم خبرة نفسية يخضع للتعديل والتطوير، كان من ملامح هذا التعريف أن يتقبل الفرد كل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعتره، وان يتأكد أن صورة الجسم التي تبدو جذابة في سن العشرين لا بد وأن تتغير في سن الأربعين.

وإن اقتنع الفرد بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه، كان المثال الجسمي لديه في نطاق السواء.¹

4-2- مفهوم الجسم:

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الإطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة. إذ تبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير

¹ - علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 20

الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل غالباً ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية .

وبناء على ما تقدم، فإن مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيما يكونه الفرد من صور حول جسمه، ويبدو أن العلاقة طردية بينهما، فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الجسم نتوقع أن تحتل صورة الفرد عن جسمه ¹ .

إذن فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتأزر أعضائه وعضلاته وجاذبيته، ولكنه يتحدد في مدى تمتع الفرد أيضاً بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فإن نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية .

5- نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة :

صورة الجسم ليست ساكنة ، فهي يمكن أن تتبدل بالوقت أو في بضعة لحظات ، وإحساس يتغير بمراحل العمر المختلفة ، فبينما يتقدم الشخص في السن تتغير المؤثرات على صورة الجسم ، وقد تصبح أقوى أو اضعف على مدار الحياة .

ويذكر هاري سان الاتجاهات نحو صورة الجسم تبدأ في سن صغيرة جداً وتستمر طوال فترة الطفولة و المراهقة ، وطوال مراحل الحياة بينما ينمو الفرد وينضج .

فصورة الجسم مكون كجزء من العملية التدريجية ، تبدأ مبكراً في الطفولة قبل عمر السنتين ، فأكثر الأطفال عندهم وعي ذات ويمكن أن يدركوا ذاتهم البدنية المنعكسة في المرآة ، وتأتي أجسامهم لتصور من هم في عيونهم ، ثم يبدؤون بعكس كيف يرى الآخرون مظهرهم .

تتغير صورة ذات الطفل ، بينما يتقدم الطفل من الطوي ، إلى الزحف ، إلى الوقوف ، إلى المشي ، وإلى تعلم حركات أخرى ، لذا صورة ذات الشخص تتكون ذات خبرته الشخصية .

وتبدأ الأفكار الشائعة عن الشكل في عمر مبكر وتؤثر على إحساس الفرد بالذات والرضا عن الجسم وفي مرحلة الطفولة - سن 7 أو 8 سنوات - يبدأ الطفل بتنمية الصور لنوع الجسم المثالي وفيما يلي المراحل:

¹ - علاء الدين كفاني : مرجع سابق ، ص20

مرحلة الطفولة : وتشمل :

5 - 1 المرحلة الفموية من الولادة إلى سن الواحدة :

في الطفولة يركز الطفل ابتداء على المنطقة الفموية أثناء السنة الأولى من الحياة ، يتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه عن العالم الخارجي ، وأثناء هذه المرحلة ينمي الطفل الثقة وعدم الثقة ، وإذا نمي الطفل الإحساس بالثقة ينمي ويطور مفهوم الذات جيدا ، أما غير الواثق فينمي ويطور مفهوم ذات منخفضا ويرى نفسه سيئا .

5-2 مرحلة الحضانة من 1-3 سنوات:

أثناء هذه المرحلة يستمر ويتكامل تمييز الذات عما يحدث في البيئة ، ويكون شكل الأبوة مهما أثناء هذه المرحلة ، لان الاتجاهات والمواقف الأبوية تشكل بصمة وانطبعا عن مفهوم الطفل عن ذاته ، وجسمه ووظائفه فالطفل قد يعتبر جسمه جيدا أو سيئا ، نظيفا أو متسخا محبوبا أو مكروها .

5-3 مرحلة ما قبل المدرسة : من 3-6 سنوات :

في هذه المرحلة يبدأ الطفل التركيز على الأعضاء التناسلية ، هذا التركيز يمكن أن يؤدي إلى العقاب ومن ثم القلق والذنب فالأعضاء التناسلية يمكن أن تكون محل الصراع بين السرور والقلق الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم لأعضاء التناسلية ، كما أن نمط الجنس والهوية مهم في هذه المرحلة، وتعد العدوانية والمنافسة والبنية العضلية ، والاستقلال خصائص مهمة للأولاد ، وأما البنات فلهن خصائص مهمة أيضا، وإذا لم يكن لدى الطفل الصفات الملائمة لجنسه ، قد ينمو لديه تشوه صورة الجسم .¹

5-4 سن المدرسة : من 6-12 سنة :

طبقا لاريكسون في هذه المرحلة ينمي الطفل المثابرة والاجتهاد أو الدونية (عقدة النقص) ، إن الطفل في سن المدرسة يختبر مهاراته في مقابل جماعة الأقران ، وإذا لم يستطع الطفل الكلام أو الأداء مقارنة بالأطفال الآخرين ، أو إذا كان لديه أي قصور آخر ، فقد يعتبر نفسه اقل من الأطفال الآخرين ، تحتوي هذه المرحلة على النمو السريع ، وفي هذه السن يميل الطفل إلى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين ، بينما يميل الطفل الأصغر إلى إن يكون أكثر تركيزا على ذاته .

¹ - رضا إبراهيم محمد الاشراف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية ، جامعة الزقازيق ، مذكرة ماجستير ، 2008 ، ص 28

وذكر جولون وكوستانسكي أن الأطفال من 8 إلى 9 سنوات تنمى وجهات نظر ضارة لشكل الجسم ولاحظا في دراستهما أن الأطفال الصغار في عمر سبع سنوات كانوا غير مرتاحين لشكل مظهرهم ، كما كشفت دراسات عديدة أن الأطفال قبل المراهقة والمراهقين يواجهون تشويهاً صورة الجسم ، هذه الدراسات تميل إلى تأكيد أن عدم الرضا عن الجسم ينمو فيما قبل المراهقة ، ولاحظت هذه الدراسات أن مشاكل صورة الجسم يمكن أن تبدأ بحدود سبع سنوات

● مرحلة المراهقة :

تعتبر سنوات البلوغ والمراهقة قاصية على صورة الجسم بسبب تغيرات الجسم الإنساني . ويشير كوستانسكي وجولون إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك قد يتأسس جيداً في الفترة التي يصل فيها الفرد إلى المراهقة ، ويظهر بحثهما أيضاً أن مستويات تقدير الذات والقلق تتعلق إيجابياً بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك .

وتعرف المراهقة بسن البلوغ وتغيرات النمو ، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسبب التغيرات البدنية التي تحدث ، ويصبح المراهق أكثر إدراكاً لنفسه وفحصاً لذاته وحيرة حول جسمه النامي .

ويزداد النمو الجسمي بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسب الجسم ، كما تتضح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي .

وينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه كأنه جزء قائم بذاته، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالباً ما يكون المراهق غير راضٍ عن شكل أجزاء الجسم، تتأثر صورة الجسم لدى المراهق لتعليقات وتقييمات الآخرين .

● مرحلة الرشد :

وعندما يصل الفرد إلى مرحلة الرشد وهي مرحلة هدوء نسبي ، يتوافق الفرد مع صورة جسمه ويقنع بها من حيث الطول والتأزر وملامح الوجه ، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن خاصة عند الإناث .

● مرحلة الشيخوخة :

وفي مرحلة الشيخوخة يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه ، ولكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته وان يجد من يريعه ويهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام وتبتعد عن الخصوصية والجزئية .

إذا تتطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى ، فالمشاعر نحو أجسامنا تبدأ من لحظة الميلاد ، وتبدأ صورة الجسم تتكون في سن مبكرة ، وتتأثر بالوالدين والأقران والخبرة الحياتية كنتيجة للتفاعلات مع الناس والعالم حولنا ، وحينما يدخل الأطفال يسعون جاهدين ، ليكونوا مقبولين ويبدأ المراهق عملية المقارنة الاجتماعية لصورة جسمه مقابل الخصائص البدنية للآخرين .

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة في نمو الإنسان بما يصابها من تغيرات فسيولوجية ملحوظة لأعضاء الجسم ، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية .¹

6- أبعاد صورة الجسم :

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ، ووضع كل من كفاني و النيبال أربع أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي :

- بعد يتعلق بالوزن .
- بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية .
- بعد يتعلق بالتآزر العضلي .
- بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم .
- وتقسم صافينار صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي :
- مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية .
- الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم .
- أجزاء الجسم .
- أجزاء الوجه .
- أجزاء الجسم المعقدة .
- أجزاء الجسم الأيدي والأصابع .

¹ - رضا إبراهيم محمد الاشراف : مرجع سابق ،ص 29-30

- حركة الجسم .
- الاتجاهات البسيطة .
- الاتجاهات نحو الآخرين .
- جاذبية حركة الآخرين .
- ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول أربع أبعاد :
- صورة أجزاء الجسم .
- الشكل العام للجسم .
- الكفاءة الوظيفية للجسم .
- الصورة الاجتماعية للجسم¹ .

7- الأنماط الرئيسة لصورة الجسد

1- النمط الواقعي : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالذراع المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.

2- النمط الرياضي : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والذراع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .

3- النمط البدني : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الذراع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة².

8- أهمية صورة الجسم :

يذكر بيفر أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى بريكي جيمس أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني ، وان لصورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا . فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر إليزابيث أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار .

¹ - سناء سعاد وآخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين مبتوري الأطراف ، مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة بسكرة ، 2010 ص 23

² - هيام سعدون عبود : مرجع سابق ، ص 5

وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر كاش أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق، والاشمئزاز، اليأس، والغضب، والحسد، والخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة.¹ ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقيمتنا لأجسامنا وحالاتنا النفسية، ففي مسح واسع عن صورة الجسم، أجراه كاش ووينستد وجاندا تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس الاجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكنتاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي، اظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة الجسم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسبا، وفي المقابل ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس الاجتماعي.

ويرى كاش وآخرون أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق، والاكنتاب وانخفاض تقدير الذات، وعدم الرضا الجنسي والاختلال الاجتماعي، ويشير جياراتانو إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس اللذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على النحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسم سلبية لديهم تقدير ذات منخفض، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة، أن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكنتاب، وتقدير الذات المنخفض، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين.

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه المثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفس جسدية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقديم المجتمع.

وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السليبي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السليبي للذات، فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وان نكون مقبولين اجتماعيا، هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية، كما

¹ - رضا إبراهيم محمد الاشراف : مرجع سابق، ص 31

يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي فسيولوجي ، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية جيداً، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكتئاب والاتجاهات وغيرها .¹

9- صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي :

ولقد توصل جوتر وياروث 1978 عن صفوت محمد وآخرون أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس إيجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا أن صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين و ولش 1980 عن صفوت محمد وآخرون أن النظرة الإيجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلباً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات .

إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رآته ويوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك أتباع سلوكاً سلبياً ، ونلاحظ أن الفتيات أكسر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية و أي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة .²

¹ - علاء الدين كفاي: مرجع سابق ، ص 20

² - صفوت محمد وآخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، العدد الرابع ، 1989 ، ص 37 .

10- صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد :

وتتمثل هذه المرحلة (19-34) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم إلى مرحلة التكامل الوظيفي ، أي أن الإنسان بتفجير طاقة وحيوية ولكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أداءها معرض إلى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية ، والانفعالية التي قد تسبب السمنة والتي تشعر الفرد بالقلق ، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية ، فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً بتفجير طاقة وحيوية ،¹ وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله أو اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضاء هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسده ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب إحباطا وبتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه .

وقد وجد براون أن السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد إحباطا وبتالي ينعكس على سلوكه² .

11- مختلف التناولات فيما يخص صورة الجسم:

أن تشكل صورة الجسم محورا هاما في حياة الفرد النفسية، ويرى إشكالية الهوية تتموقع أولا على المستوى الجسدي حيث أن النمو الجسدي والتكيف معه يؤدي إلى تكوين صورة جديدة للجسد، ذات أهمية كبيرة على صورة الجسم ويقول أن صورة الجسم شيلدر وقد علق البشرية هي صورة جسمنا بالذات التي نكونها في عقولنا وهي الطريقة التي يظهر لنا بها هذا الجسم. فهناك أحاسيس لمسية وعضلية تأتينا من داخل الجسم والأحشاء، ويبدو أن أحاسيس اللذة والألم تساهم جدّا في إدراك صورة الجسم والتعرف عليه.

¹ - حسين حسن سليمان ، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 ص 189 .

³ - هيام سعدون عبود : مرجع سابق ، ص 8

وهناك عدة تناولات فيما يخص دراسة صورة الجسم، فمثلا نجد مفهوم صورة في مدرسة التحليل النفسي، بينما نجد مفهوم الصورة الجسدية الجسم في المدرسة السيكو فيزيولوجية وفيما يلي بعض هذه التناولات أو المقاربات الخاصة بصورة الجسم:

11-1- المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم:

يعتمد هذا التناول على وجود الأحاسيس المختلفة كمنافذ للجسد، ويرتبط تطور صورة الجسم بمراحل النمو عند الطفل فالنمو الحسي الحركي ونمو التفكير والعلاقة مع الآخرين كلها عوامل تساهم في بناء صورة الجسم التي لا تتوقف عند الإدراك الحسي والتجربة الحسية، بل تتعدى ذلك إلى الصورة الذهنية والتفكير.

وقد انصبت الدراسات في هذا المجال ابتداء من القرن التاسع عشر، حيث لاحظ العلماء والباحثون وجود بعض الأفراد لا يستطيعون التعرف على يسارهم ويمناهم، وكذلك لاحظوا أن هناك أشخاص آخرون لا يستطيعون القيام بنفس الحركات التي يملئها شخص آخر على نثرى عيونهم . وقد استعملت هذه المدرسة عدة مفاهيم تعادل مفهوم صورة الجسم منها: الوعي الجسدي، ويبنى هذا الوعي الجسدي عند الأفراد عن طريق دمج مجموعة من العمليات الخاصة ومنها عملية الرؤية التي تبدو أكثر أهمية في تطور الوعي الجسدي، وتضاف إلى هذه العمليات المعطيات الحسية.

11-2- المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم:

اهتمت هذه المدرسة وبواسطة التجارب المتعددة على أشخاص مصابين، وركزت على أن هذه الإصابات تتمركز في الفص الجداري، وتحدث بهذا خلافا في الذاكرة والشعور، حيث أن اتصالات القشرة الداخلية المحيطية تعطي للفص دورا أساسيا في الاندماج الحسي والجسدي والذي يعطي بدوره الشعور والإحساس بالجسد.¹

كما أن للفص الجداري دور في تحقيق الصورة الجسدية (الجسمية) وتحقيق النشاطات الحرة والنابعة من الجسد والمتوجهة نحوه ونحو العالم الخارجي، ومفهوم الصورة الجسدية وظهر ذلك التصور الجسدي ولقد حدد إسقاط للمنبهات المحيطية على القشرة الدماغية وهي عبارة عن صورة الجسد مسقط ومركزة تشريحيًا في المنطقة اليمنى للعظم الجداري.

¹ - فتحي بالغول : مرجع سابق 2006 ، ص 52

11- 3 - المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم:

أن هناك كمية من الليبيدو تتمحور حول الجسد وعلاقته بالذات، يرى فرويد ويطلق عليها اسم الليبيدو النرجسي، هذه المنطقة تتشكل عند الطفل مركز اللذة والاهتمام، وصورة الجسم تنمو وتتطور حسب مراحل الليبيدو المختلفة، فالمناطق الشبكية تلعب دورا بارزا في تشكيل صورة الجسم، كما أن حركة الجسم أو الفعل الذي نقوم به له تأثير في ذلك أيضا.

وقد وجه تيار التحليل النفسي اهتمامه نحو مفهوم صورة الجسم في سنتي 1920 و 1930، حيث وضع الفرضيات الأولى حول العلاقة بين التوظيف الليبيدي وبعض المناطق الموجودة في الجسم، والصراع النفسي المتعلق بها، حيث أن الفرد يبحث ويتجنب الوصول إلى تحقيق الرغبة المتصلة بهذه المنطقة الموجودة في الجسم أو المناطق الرمزية التي تعادلها. فالجسم حسب التحليل النفسي هو عبارة عن خيال متكون من عمليات لاشعورية، في حين أن الواقع الجسمي والبيولوجي عبارة عن تكوين ثانوي بواسطة معرفة متكونة من نموذج الجسم .

في قوله أن الليبيدو النرجسية ترتبط بصفة تشريفية بمناطق شيلدر ويؤكد مختلفة لصورة الجسم وإلى مختلف مراحل التطور الليبيدي وأن النموذج الجسمي يتغير بصفة مستمرة .
إذن فمفهوم صورة الجسم في التحليل النفسي هو تمثيل ذهني لا شعوري للذات له علاقة بتاريخ الفرد ويحتوي على كمية كبيرة من الليبيدو إذ يغلب عليه الطابع النفسي العاطفي، وهي في تغيير مستمر، فصورة الجسم عبارة عن حوصلة لمعاش جسمي يتمثل في التجارب السابقة الانفعالية المتبادلة بين الأشخاص والمتكررة والمعاشة عبر إحساسات شبكية بدائية أو حالة¹ .

¹ - فتحي بالغول : مرجع سابق ، ص 53-54

12- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم :

❖ الآباء والعائلة :

يذكر كل من نورسكي ايكيدا أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم ، بالإضافة إلى أن المضايقة و التعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع الطعام ، كما أن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة .

و يضيف دفيس أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائما بشكل سلبي على أجسامهم ، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق والانزعاج من الوزن الطبيعي أو المتوقع لدى الأطفال مما يجعلونهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم .

❖ الأصدقاء والأقران :

يلعب الأقران دورا كبيرا في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة ، ويذكر فريدمان أن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كم يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم، من ناحية أخرى قد يقوم الأصدقاء بتشجيع كل منهم الآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل اضطراب الأكل و الرجيم غير الصحي ، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات .

❖ وسائل الإعلام والثقافة :

تؤثر وسائل الإعلام والاتصال بجانب الأسرة والأصدقاء في تقدير الذات وصورة الجسم فكل وسائل الإعلام المختلفة توضح للفتيات أنه كي لكي تنجح في الحياة فلا بد أن تكون جذابة ونحيفة وجميلة وكأنها تبعث برسالة توحى أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية ، ويذكر بيير أن نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة ، ومن هنا فإن سن البلوغ هو سن الضغوط النفسية حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي إلى القلق والإرباك .¹

¹ - محمد النوي محمد علي : مرجع سابق ، ص 29-32

❖ الإيذاء الجنسي :

يتسبب الإيذاء الجنسي في تدمير صورة الجسم لدى الطفل فضحايا الإيذاء الجنسي غالبا ما يعيشون خبرة مؤلمة جدا مع أجسامهم لأنها تذكرهم بخبرة سيئة بالإضافة إلى أن الضحية قد تشعر بمسؤولياتها اتجاه الإيذاء ومن ثم تعتقد أن جسمها كموضوع ، يستحق الازدراء والعقاب كما أن الفتيات الأتي يتعرضن للإيذاء الجنسي بشكل أكبر ، وبالتالي قد يعرضن أنفسهن للجوع بشكل مبالغ فيه لإيقاف عميلة النمو والدخول في عملية الأنوثة .

ويذكر بيير أن مضايقات الأولاد للفتيات عن طريق ، الإشارات ، الإشاعات الكاذبة ، النكات ، تؤثر سلبيا على تقدير الذات وصورة الجسم .

❖ التربية البدنية :

يذكر نور سكي واكييدا أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فعالة للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية والرياضية وأن الافتقار إلى فصول التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتسبب في كراهية الأطفال للقاعة الرياضية ، وبالتالي كراهية نشاط التربية الرياضية مدى الحياة ، وأن نسبة كبيرة من الأطفال الذين لديهم مهارة رياضية ، ويجعلون من رؤيتهم بملابس رياضية ، يمكن أن يؤثر على تقدير الذات وصورة الجسم لديهم .

هناك أكبر أربع حالات ضرورية للحفاظ على مستوى مرتفع من تقدير الذات وصورة الجسم لدى الأطفال :

- الإحساس بالروابط الاجتماعية
- الإحساس بالفردية.
- الإحساس بالقوة
- الإحساس بالنماذج.¹

13- العوامل التي تؤدي إلى تغيير صورة الجسمية :

- إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغير نظرا لتفاعلها مع عدة عوامل هي :

¹ - محمد النوي محمد علي : مرجع سابق ، ص 29-32

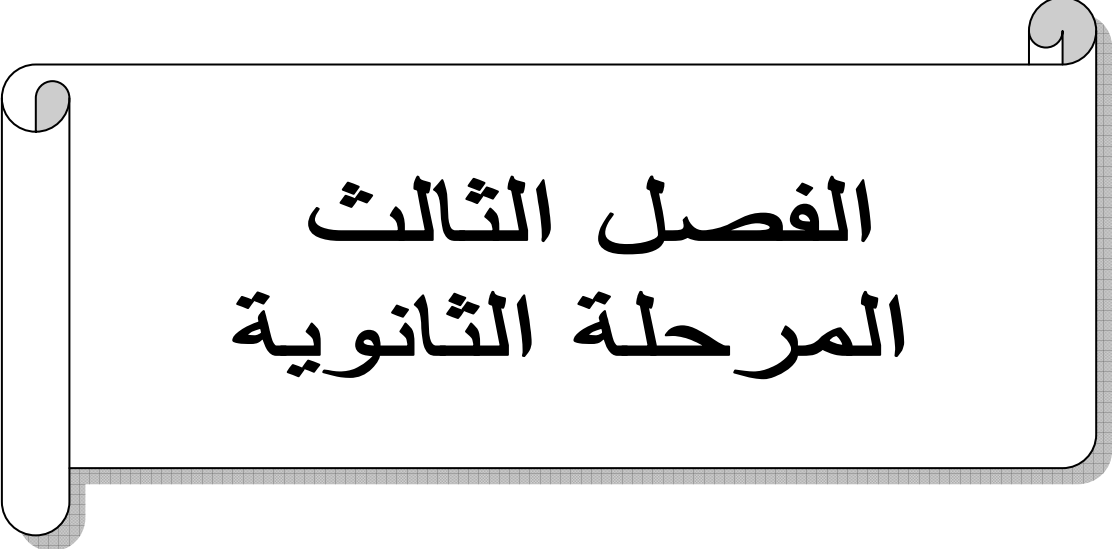
- المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسد في العشرينات مختلفة عن الأربعينيات مخزون الذاكرة والحواس حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من صور ترى في وسائل الإعلام .
- آراء وتعليقات الآخرين حيث يبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل ثم الزملاء في المدرسة والعمل أو الطرف الآخر .
- الثقافة السائدة في المجتمع ويتعلق مثلا بالفرد السمين الذي يجد صعوبة في الدراسة والعمل وحتى الزواج نظرا لتهمك الغير عليه حيث يعتبر رمز للقبح والغباء .
- القيم الاجتماعية الشائعة ويعلق بشكل وحجم الجسد المرغوب حيث أصبحت الرشاقة رمز للإثارة والنجاح
- الحالة المزاجية حيث تتأثر صورة الجسد بالحالة المزاجية خاصة النساء فهن يملن إلى رؤية أجسادهن أمام المرأة أقل جاذبية وأكثر ضخامة عندما يكن في مزاج سيئ .
- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كذلك التي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس وكذلك الناتجة عن العاهة أو مرض أو حادث .
- إحساس الشخص اتجاه نفسه وتقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف نفسي .¹

¹ - محمد النوي محمد علي : مرجع سابق، ص36-37

خلاصة:

كما نعلم أن صورة الجسد من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد ، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه ، وتشكل 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 كالأحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل.

ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات ، ذلك أن نمط الجسد الجذاب والمناسب والمثالي من جهة نظر البيئة التي يعيش بها الفرد ، فتكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية ، أي كلما كانت صورة الفرد قريبة او متطابقة مع معايير الجسد المثالي السائد في المجتمع كلما أشعره ذلك بجاذبية كلما أصبح أكثر شعور بالرضا عن ذاته الجسدية ، على العكس من ذلك يعاني الفرد كثيراً كلما تباعدت صورة جسده المدركة بالنسبة له عن صورة المثالية السائدة في ثقافته حيث تحمل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها.



الفصل الثالث
المرحلة الثانوية

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد، وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج، والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني، والعقلي، والجسمي، والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته، و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد الله الجسماني بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.¹

2- تعريف المراهقة:

❖ لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.²

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.³

❖ اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁴

1 - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، بدون طبعة ، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195 .

2 - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط 3، لبنان، 1997 ، ص 430.

3 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ب ط ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 254 .

4 - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، ب ط، 1986، ص 189.

- تقسيم دورة المراهقة :

يقسم بعض الدراسيين المراهقة تقسيما اصطناعيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية ,نفصل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية :

*مرحلة المراهقة المبكرة:12-13-14 سنة وتقابل المرحلة التعدادية

*مرحلة المراهقة الوسطى :15-16-17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية وهي التي نحن بصدد دراستها

*مرحلة المراهقة المتأخرة:18- 19- 20-21 سنة وتقابل مرحلة الجامعي¹

3- خصائص المراحل العمرية (16-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

3-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب ، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية،وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط المراهقين.²

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة مرحلة المراهقة المبكرة حيث يرى فنتر 1979 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة،وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة تردددها.

بالنسبة للتحمل فيرى ايفانوف 1965 أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة ،فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى،حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة وممتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، (علم نفس النمو الطفولة و المراهقة) ، ط2 ، عالم الكتب . القاهرة ، ص 293 .

² - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط 1 ،1996، القاهرة،ص. 182،183.

وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.¹

3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد .

3-3 - الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا ، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز .

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط 5، عالم الكتب، 1999، ص 371، 370.

3-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.¹

3-5- الخصائص الفكرية:

تتباطئ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.²

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182، 183.

² - فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى جيلفورد 1959م أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.¹

3-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة الأسرة، المدرسة، المجتمع وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.²

¹ - أمين فواز الحوي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000، ص 220.

² - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 383، 384.

4- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على 450 غ مواد كربوهيدراتية، 70 غ مواد دهنية حيوانية ونباتية، و100 غ مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.¹

4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعهم يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.²

¹ - موسوعة: التغذية وعناصرها الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

² - فاحر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، ب س، ص 38.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4-4 - الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ،
والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجييب عن أسئلته دونما تردد.¹

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق،ص 435، 436.

5- مشاكل المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة ، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية ، في الأول ، الأزمة تبدأ يبطئ ثم تنفجر ويعود سببها على الإحساس بالخوف والخجل والخطأ ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الإمتثالية للمجتمع العدوانية ، وقد يكون يبحث أيضا عن الإمتثالية فيبحث عن العادات والذات فيتكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وسنلخص أهم العوامل في النقاط التالية :

5-1- المشكلات النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ، ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها و أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر مواقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة ، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده و عدوانه ، فإذا كانت كل من المدرسة ، الأسرة ، الأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجاته الأساسية عل حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئا يذكر و يعترف الكل بقدرته وقيمه.

5-2- المشكلات الصحية :

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة ، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص. " فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على إنفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم زهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة لأن أهله لا يفهمونه.¹

¹ - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، 1971 ، ص 72.

5-3- المشكلات الاجتماعية :

يحاول المراهق أن يمثل (رجل المستقبل ، امرأة المستقبل) ، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم ، إلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة ، وهذا التصادم بين الرغبتين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية ، و إلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق فيما يلي :

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها المراهق العزلة بعيدا عن الأصحاب وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به ، والتركيز على تحديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس ، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق ليكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق أعمال تثبت الانتباه على الاعتراف بشخصيته .

5-4- المشكلات الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالية وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة ، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالزهو الفخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ.

5-5- مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد ومجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي ، فعندما يفضل المجتمع بين الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند هذا المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها .

وقد يتعرض للانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الإغراء في بعض العادات و الأساليب المنحرفة.¹

6- أسباب المشكلات التي تواجه طلاب مرحلة الثانوي:

ترجع هذه الأسباب إلى ما يلي :

- البعد عن تربية الأبناء وتوجيههم التوجيه الديني الأخلاقي .
- عدم تحقيق حاجاتهم .

¹ - خليل ميخائيل عوض : مرجع سابق , ص 73،74

- __ فساد التوجيه وقلة التربية والرعاية في الأسرة والمدرسة والمجتمع .
- __ فساد وسائل الإعلام ، بالإضافة إلى الفيديو والاستخدام اللاتربوي لهم في ظل فقدان المتابعة والتوجيه
- __ المواقف الخارجية مثل مشكلات عدم التوفيق الأسري أو المدرسي أو الاجتماعي مما يزيد نار الصراع ويزيد من التوتر النفسي .
- __ قد تكون الأسباب عميقة الجذور وتعود إلى مرحلة الطفولة، أو إلى عدم النضج الانفعالي وتذبذب الروح المعنوية لدى المراهق أو المراهقة.

7- علاج المشكلات:

- عرفنا مما سبق أن أسباب المشكلات ليست متعددة فقط ، وإنما ترجع إلى أصول مختلفة داخل المدرسة أو خارجها أو فيهما معا، وحتى تتم مواجهة مشكلات الثانوي وبالتالي التغلب عليها ينبغي :
- __ اكتشاف المشكلات العامة التي يعاني منها الطالب ومعرفة أسبابها والعمل على إزالتها أو التخفيف من حدتها عن طريق الاستعانة بالأخصائية النفسية ضمانا لعدم لنجاح المشكلات .
- __ توجيه الطلاب توجيهها سليما بإتباع الطرق التربوية الصحيحة وعلاج مشكلات الأسرة .
- __ إعداد برامج منظمة لخدمات الإرشاد النفسي والمهني بالمدرسة وخارجها .
- __ التوجيه الإسلامي والإيماني للشباب عن طريق المؤسسات الاجتماعية المختلفة ووسائل الإعلام المتعددة .

و من هنا نرى أن مشكلات طلاب المرحلة الثانوي تحتاج إلى بذل جهد مخلص لحاها عن طريق:

- __ اشتراكا أكثر من جهة وتضافر جهودها هنا لتحت المشكلة .
- __ الإلمام بجميع جوانب المشكلة قبل إصدار الحكم بشأنها .
- __ تعاون كافة من يفهم الأمر من معلمين ومدراء ومشرفين اجتماعيين وأكاديميين وأخصائيين تربويين ونفسيين وأولياء أمور حتى يتحقق بذلك لطلابنا أفضل مستوى من النمو الديني والمعرفي والنفسي والاجتماعي حتى يتمكن هذا الركن الأساسي من أركان التنمية الاقتصادية والحضارية في المجتمع مع الإتيان بدوره الفاعل على أتم وأفضل وجه .¹

¹ - عبد اللطيف حسين فرج: طالب المرحلة الثانوي، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان ، 2007 ، ص64،65.

8- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في الثانوية:

إن الغرض التربوي للتربية البدنية يهدف إلى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي الصحة ، الجسمانية ، العقلية ، الاجتماعية ، مع مراعاة نمو المراهق وإعداد برامج تتماشى مع ميوله ورغباته وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي، حتى يصل إلى المطالب المنشودة ، وعليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

8-1- تنمية القدرة الحركية:

ترجع تنمية هذه القدرة أثر من الناحية البدنية التي تأهل الجسم، لأنه يؤدي جميع الحركات في الكفاءات على حساب رشاقة الجسم ومرونة المفاصل ، و سلامة أجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة ، بمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حسب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العقلية لكل حركة و لكل نشاط.

8-2- تنمية الكفاءة المهنية:

هو أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية ذا أجهزة خالية من الأمراض :الجهاز الدموي ، التنفسي والهضمي والعصبي. إضافة إلى إعداد الجسم لما يناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه، وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية لجهاز الهضمي والتنفسي، وكل الأجهزة الأخرى.

8-3- تنمية العلاقات الاجتماعية:

الاعتماد على النفس والنظام واحترام القوانين تقبل النشاط والحيوية في التربية البدنية والرياضية تعمل على توزيع برامجها لتتيح الفرصة لكل فرد لكي يكتسب ميوله واحتياجاته.

8-4- تنمية الكفاءة العقلية:

لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل والنمو للقوى العقلية ، فهي وسيط للتعبير عن العقل والإرادة ، وأن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى ، مع عملية التفكير العميق وتشغيل العقل¹

¹ - حشاشي بالخيري : اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوي نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرادة ، جامعة الجزائر ، 2008 ، ص 111،112

9- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

إذا كان تعريف التربية صفة عامة جزء متكامل من ناحية التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية وكذلك الانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني ، اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.¹

بحيث تستطيع التربية الدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ، ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين يستطيع المربي أن يحول بين الطفل و السلوكيات الغير مرغوب فيها مثل : الخوف ، القلق.

الكراهية الغير ، وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك في إيجاد منفذ صحي سليم العواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.²

¹ - تشالوا ابيك ترجمة : معوض وكمال صالح عبدو : أسس التربية البدنية ، ط2 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، (بدون سنة نشر) ، ص 60.

² - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة ، بيروت ، ط2 ، دار الجيل ، 1998 ، ص 127.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .



الباب الثاني الدراسة الميدانية



الفصل الأول
الاجراءات المنهجية للدراسة

1. تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل منهج الدراسة المستخدم و اختيار و وصف العينة التي أجريت عليها الدراسة الأساسية ، وعرض للأدوات المستخدمة ، وأخيرا يتناول الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل مع فروض الدراسة .

2. منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة التي طرحناها تقتضي استخدام المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث ومحاولة الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي فالتطورات الأولى في هذا البحث قد حدثت في ميدان الوصف، والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث فكلها تبحث في تحديد نسبة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية، ومازال هذا هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية حتى الآن.

لذلك فالمنهج الوصفي يعد الأنسب لمثل هذه الدراسات و يعرف على أنه طريقة التحليل والتفسير بشكل علمي منظم، من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين .¹

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.²

كما وقد عرفه **ديوبولد** فان دالين على أنه المنهج الذي يبحث عن الأوصاف الدقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويقوم على تصوير الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظواهر أو التيارات التي تبدو في عملية النمو ويحاول من خلال ذلك وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة .³

¹-عمار يوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1999، ص 139

²- محمد شفيق: البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1985، ص 80

³- ديوبولد ب فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986، ص 312

3. مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية هو : "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ، فرق ، تلاميذ سكان ، أو أي وحدات أخرى ¹ .
أجريت الدراسة على تلاميذ مرحلة الثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية، وذلك على ثانويتين بمدينة بوسعادة ، زيري بن مناد، شريف محمد بن شبيبة.

علما أن مجتمع البحث : 2125 تلميذ موزعين كالآتي :

جدول (1) يوضح مجتمع الدراسة .

333	265	368	زيري بن مناد
ثالثة ثانوي	ثانية ثانوي	أولى ثانوي	
410	365	384	شريف محمد بن شبيبة
ثالثة ثانوي	ثانية ثانوي	أولى ثانوي	

1.3 عينة البحث :

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة أي دراسة بضع حالات لا أن تقتصر على حالة واحدة ² .
و لقد اتبع الباحث في اختيار العينة بطريقة مقصودة نظرا لملاءمتها مع مجتمع الدراسة ، وكانت خصائصها كالآتي:

دراسة الخصائص الشخصية لعينة الدراسة (الجنس والمستوى الدراسي).

1. من حيث الجنس .

جدول (2) يوضح وصف العينة حسب الجنس .

المتغيرات	العدد	النسبة
الذكور	101	44.3 %
الإناث	127	55.7 %
المجموع	228	100 %

¹ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 14 .

² - محمد علوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص134

2. من حيث المستوى الدراسي:

جدول (3) يوضح توزيع العينة على المستوى الدراسي.

المتغيرات المستوى	العدد	النسبة
سنة أولى	97	42.5
سنة ثانية	71	31.1
سنة ثالثة	60	26.3
المجموع	228	100

4. متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع .

1.4 المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

- تحديد المتغير المستقل : حصة التربية البدنية والرياضية

2.4 المتغير التابع :

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع"¹.

- تحديد المتغير التابع : صورة الجسم

¹ محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 219

5. أداة الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على مقياس صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .
وفيما يلي عرض لهذه الأداة :

6. وصف أداة البحث:

❖ مقياس صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي :

قام الباحث بإعداد مقياس صورة الجسم كأداة لقياس صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي وقد
اتبع الباحث في بناء المقياس الخطوات التالية :

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد صورة الجسم:

قام الباحث بتحديد أبعاد صورة الجسم كما يتضمنها المقياس الحالي بناء على:

- أبطار النظري و التعريفات المختلفة في صورة الجسم ، و الدراسات السابقة المتصلة به
- بعض المقاييس العامة التي تناولت قياس صورة الجسم، ومن أهم المقاييس التي اطلع عليها
الباحث:

1. مقياس صورة الجسم (علاء كفاي ، ماسة النبال ، 1995).

2. اختبار تجنب صورة الجسم (روزين وآخرون 1991).

3. مقياس صورة الجسم (زينب شقير، 2002).

4. مقياس اضطراب صورة الجسم (مجدي محمد الدسوقي 2004).

5. مقياس صورة الجسم للمعاقين بدنيا والعادين (محمد النوي محمد علي 2006).

وفي ضوء المصادر السابقة قام الباحث بإعداد الصورة الأولية للمقياس (صياغة بنود المقياس)، و
التي اشتملت على اقتراح أربعة (4) أبعاد لصورة الجسم و هي :

البعد الأول: التناسق العام لأجزاء الجسم

البعد الثاني: المنظور النفسي لشكل الجسم

البعد الثالث: المنظور الاجتماعي لشكل الجسم

البعد الرابع: المحتوى الفكري لشكل الجسم

وكان تعريف محمد أنور لصورة الجسم و الذي بني على أساسه المقياس هو : صورة ذهنية و عقلية
يكونها الفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البيان وتحدد هذه الصورة بعوامل :

شكل أجزاء الجسم ، وتناسق هذه الأجزاء ، والشكل العام للجسم ، والكفاءة الوظيفية للجسم ، والجانب الاجتماعي لشكل الجسم .

الخطوة الثانية :

تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة المحكمين بلغت (12) محكما ، و هم من الأساتذة (علم النفس ، والتربية البدنية) وقد اشتملت التعريف الإجرائي ، على كل بعد من الأبعاد و وما يقيسه كل بعد من أبعاد المقياس، و طلب من سيادتهم الحكم على المقياس في ضوء ما يلي:

- ❖ ملائمة الأبعاد للمقياس .
- ❖ انتماء العبارة للبعد .
- ❖ الصياغة الملائمة للعبارة .
- ❖ إبداء أي الملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

الخطوة الثالثة:

- إعادة صياغة بعض العبارات و فك العبارات المركبة .
- حذف العبارات التي لم يتم الموافقة عليها لذا أصبح عدد عبارات المقياس 34 بدل 37 وهكذا وتم طباعة المقياس، على أن يعطي كل اختيار من الاختيارات الثلاثة درجة معينة (1-2-3) وذلك بناء على مفتاح التصحيح.

الخطوة الرابعة:

بعد التأكد من كفاءة المقياس، ثم إعداد الصورة النهائية له و التي أصبحت مكونة من (34) عبارة موزعة على أربع أبعاد بعد حذف وتعديل العبارات .
و يوضح الجدول 4 أرقام عبارات كل بعد من الأبعاد مقياس صورة الجسم وفقا لما وصلت إليه الصورة النهائية .

أبعاد صورة الجسم	أرقام العبارات	عدد العبارات
المحتوى الفكري لشكل الجسم	1,2,3,4,5,6,7	08
المنظور النفسي لشكل الجسم	8,9,10,11,12,13,14	09
المنظور الاجتماعي لشكل الجسم	15,16,17,18,19,20,21	09
التناسق العام لأجزاء الجسم	22,23,24,25,26,27	08

❖ وصف المقياس :

يتكون مقياس صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي من (34) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

- التناسق العام لأجزاء الجسم
- المنظور النفسي لشكل الجسم
- المنظور الاجتماعي لشكل الجسم
- المحتوى الفكري لشكل الجسم

❖ تعليمات المقياس :

❖ يجب الحصول على موافقة تلميذ مرحلة الثانوي على إجراء المقياس، كما أن خلق مناخ من الألفة مع المفحوص ينعكس على صدقه في الإجابة.

❖ على القائم بتطبيق المقياس أن يوضح للمفحوص انه ليست هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، وليس هناك زمن محدد للإجابة ، وان الإجابات ستبقى في سرية تامة .

❖ يتم تطبيق بطريقة فردية ، حيث يقوم الفاحص بقراءة العبارات لكل مفحوص للعبارة جدا أو عدم فهمه لها أو في حالة طلب المفحوص بسماع العبارة مرة أخرى ، حتى لا يختار الشخص محل الاختبار بعشوائية .

❖ التأكد من فهم المفحوص لعبارات المقياس، و التأكد من اختياره لإجابة واحدة فقط من الإجابات الثلاث الخاصة بكل عبارة ، وفي حالة عدم تأكده من الإجابة التي تناسب مع شخصيته يجب أن يوجه المفحوص إلى اختيار اقرب الإجابات التي تتفق معه.

❖ تصحيح المقياس :

اعتمدت طريقة التصحيح على وضع درجة الاستجابة باختصار طريقة ليكرت الثلاثية فكانت درجات العبارات على النحو التالي:

موافق = (3) ومحاييد=(2) وغير موافق =(1)

و يمكن معرفة الدرجة الكلية للفرد عن صورة جسمه من عدمه بجمع درجات كل بعد على حده، ثم جمع أبعاد المقياس لتعطي الدرجة الكلية لصورة الجسم، فالدرجة العليا تعني صورة ايجابية للجسم، و الدرجة الدنيا تعني صورة سلبية للجسم.

6. الشروط العلمية للأداة :

1.6 الصدق :

اعتمدنا في تحكيم الاستمارة الاستبائية علي صدق المحكمين وهذا من خلال عرضها عليهم والأخذ بعين الاعتبار تعديلاتهم ، كما اعتمدنا على الصدق الذاتي في تحكيم هذا الأخير ويقصد به الصدق الداخلي للاستبيان ، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وهذا من خلال :

أولا / صدق المحكمين :

- قام الباحث بعرض مفردات المقياس والتعريف الإجرائي الخاص به والأبعاد المفترضة ، في صورته الأولية وعددها 37 مفردة على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والتربية البدنية في ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحث بما يلي :
- إعادة صياغة العبارات وفك العبارات المركبة .
- حذف بعض العبارات التي لم يتم الموافقة عليها، ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس 34 عبارة، بدلا من 37 عبارة.

ثانيا / الصدق الذاتي : ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار ، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة ، بما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.82، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$0.90 = \text{الصدق الذاتي}$$

2.6 الثبات :

حسب ليون اتلريد ثبات الاختبار : هو مدى دقة أو الاتساق الذي يستقيه هذا الاختبار لسمة ما ، وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة القياس طريقة إعادة الاختبار أو طريقة الصور المكافئة أو طريقة التجزئة النصفية، ونظرا لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الاختبار مرتين ثم حساب ثبات أداة القياس باستخدام اختبار ألفا كرومباخ التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، وهذا ما توضحه الجدول التالي :

الجدول رقم 05 يمثل معاملات الارتباط لحساب ثبات الاستبيان.

المحاور	معاملات الارتباط	عدد عبارات البعد	معامل الارتباط الثبات	حجم العينة
المنظور الفكري	07	0.472	228	
المنظور النفسي	07	0.679	228	
المنظور الاجتماعي	06	0.569	228	
التناسق العام لشكل الجسم	07	0.742	228	
الثبات الكلي	28	0.82	228	

وقام الباحث بحذف العبارات التي أسفرت حساب معاملات الصدق عن عدم ارتباطها بدلالة إحصائية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول 06 العبارات المحذوفة، والبعده الذي حذف منه العبارة.

الجدول رقم 06: يبين العبارات التي تم حذفها من المقياس لعدم ارتباطها بدلالة إحصائية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه .

البعده الذي حذف منه	العبارات المحذوفة
المنظور الفكري	1 أقوم دائما بعملية تصور في مخيلتي لشكل جسمي
المنظور النفسي	2 أقارن مظهر وملامح جسمي بالآخرين
	3 أرى أن لحسن المظهر دور في سعادة الآخرين
	4 بعض زملائي لديهم ثقة عالية جدا بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم
المنظور الاجتماعي	5 أتفادى البقاء طويلا في مكان تواجد زملائي بسبب مظهر جسمي
	6 يعاملني زملائي على أساس شخصيتي وليس مظهري
	7 اشعر أن أجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين
التناسق العام لشكل الجسم	

7. مجالات البحث

1.7 المجال البشري:

تمثل المجال البشري لدراستنا في فئة المراهقة أي مرحلة الثانوي مع تحديد العمر (16-18) سنة.

2.7 المجال الزماني:

فترة توزيع وجمع البيانات من 2012/3/7 ولغاية 2012 /4/25 وهذه الفترة هي المجال الزماني للبحث ، وقد تم تحديد العمل الميداني في هذه الفترة .

3.7 المجال المكاني:

تمت الدراسة الحالية بمدينة بوسعادة وهذا على مستوى ثانويتي زيري بن مناد، وشريف محمد بن شبيرة.

8. أسلوب المعالجة والتحليل الإحصائي:

بعد تفرغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها بالبرنامج الإحصائي SPSS (Statistical Package for Social Science) لتحليلها ومعالجتها من اجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث ، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ حساب معادلة ألفا كرونباخ، ومعاملات الارتباط في تقنين وتوحيد الخصائص
- السيكومترية لأداة البحث (الصدق-الثبات)
- ❖ حساب اختبار كا² لدلالة الفروق بين التكرار لمحاور المقياس والمقياس ككل.
- ❖ حساب النسبة المئوية لتكرار إجابات تلاميذ مرحلة الثانوي .

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل النتائج :

أولا .الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :

انطلاقا من أهمية البحث وفرضياته وجب عرض متغيرات الإحصائية في صورتها الوصفية من خلال الجدول التالي :

الجدول رقم **07** : يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإبعاد المقياس .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات المحاور
2.366	15.17	المنظور الفكري
1.883	13.92	المنظور النفسي
2.077	15.79	المنظور الاجتماعي
1.938	15.64	التناسق العام
4.734	60.53	الدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم

يوضح الجدول رقم **07** قيم المتوسطات الحسابية لكل محور من أبعاد استبيان صورة الجسم بعد تطبيقه على عينة دراسة البالغة **228** تلميذ من المجتمع الكلي للبحث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمنظور الفكري **15.17**، و المنظور النفسي **13.92**، والمنظور الاجتماعي **15.79**، و التناسق العام لشكل الجسم **15.64**، المتوسط الحسابي الكلي لمقياس صورة الجسم **60.53**، بينما الانحراف المعياري للمنظور الفكري **2.366**، و المنظور النفسي **1.883** والمنظور الاجتماعي **2.077**، والتناسق العام لشكل الجسم **1.938**، والانحراف المعياري ككل لمقياس صورة الجسم **4.734** .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

❖ الفرضية الأولى : لخصه التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

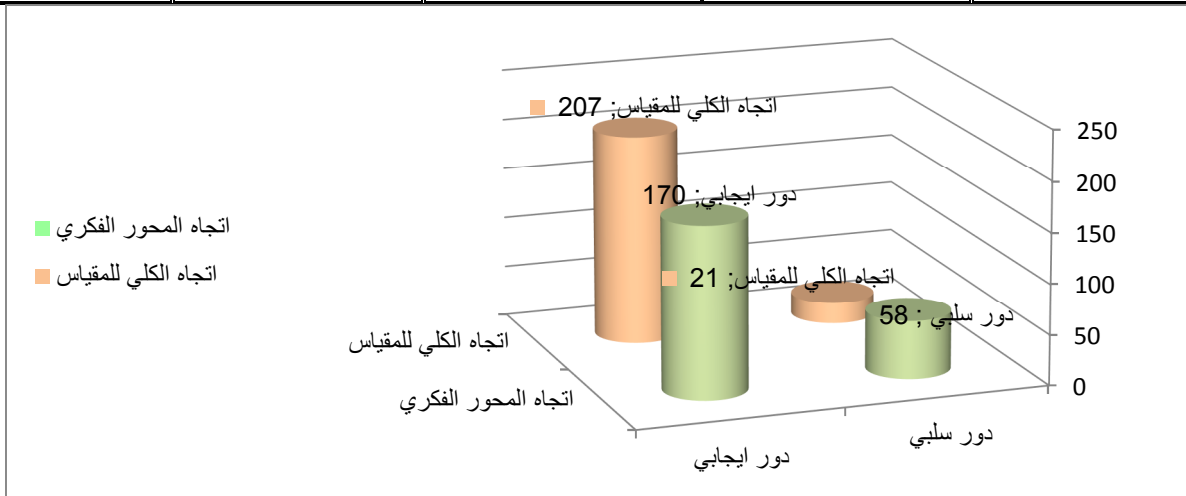
الجدول رقم 08 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور الفكري .

أقصى	أدنى	الانحراف	المتوسط	العدد	
2	1	0.436	1.75	228	اتجاه محور المنظور الفكري
2	1	0.290	1.91	228	اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

من خلال الجدول 08 نلاحظ أن المتوسط قد بلغ 1.75 من خلال قيمة تبويب البيانات ، و 1 يمثل أدنى قيمة فيما العدد 2 يمثل اعلي قيمة ، وهذا لجميع أفراد العينة ، بينما اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم بلغ 1.91 بانحراف معياري قدره 0.29 على جميع بيانات الفئات (2،1)

الجدول رقم 09 : يوضح اتجاه محور المنظور الفكري و اتجاه الكلي للمقياس

اتجاه الكلي للمقياس		اتجاه محور المنظور الفكري		الدور
تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	
114	21	114	58	دور سلبي
114	207	114	170	دور ايجابي
228	228	228	228	مجموع



الرسم البياني رقم 01 يوضح اتجاه محور المنظور الفكري و اتجاه الكلي للمقياس

من خلال الجدول والرسم بياني أعلاه تبين أن اتجاه المنظور الفكري له **58** تكرار الذي مثل الدور السلبي ،بينما **170** تكرار مثلت الدور الايجابي مقارنة مع اتجاه الكلي للمقياس حيث مثلت **21** تكرار الدور السلبي و **207** مثلت الدور الايجابي ،وهذا على ضوء التكرارات المتوقعة بين الدورين مناصفة **114** تكرار سلبي **114** ايجابي لعينة الدراسة البالغة **228** .
الجدول رقم**10**: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

الاتجاه	اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	اتجاه محور المنظور الفكري
كا ²	.737 ^a 511	^a 55.018
درجة الحرية	1	1
	0.00	0.00

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (**02**) دور ايجابي ودور سلبي في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن دور سلبي في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن دور ايجابي في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

الجدول رقم **11**: يوضح مجال الفئات للمحتوى الفكري.

الإحصاءات المحاور	مجال الفئة الأولى	مجال الفئة الثانية	مجال الفئة الأولى	مجال الفئة الثانية	مجال الفئة الأولى	مجال الفئة الثانية	مجال الفئة الأولى	مجال الفئة الثانية
محور تنمية المنظور الفكري لصورة	01	03	02	01	2-1	3-2.01	2-1	3-2.01
الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	01	03	02	01	2-1	3-2.01	2-1	3-2.01

❖ وللتحقق من صحة الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة ومتوقعة

استخدمنا في هذه الفرضية اختبار (كا²) لدلالة الفروق بين التكرارات, فتحصلنا على النتائج التالية والمتمثلة في الجدول رقم 12.

الجدول رقم 12: يوضح قيم كا² لمحور المنظور الفكري.

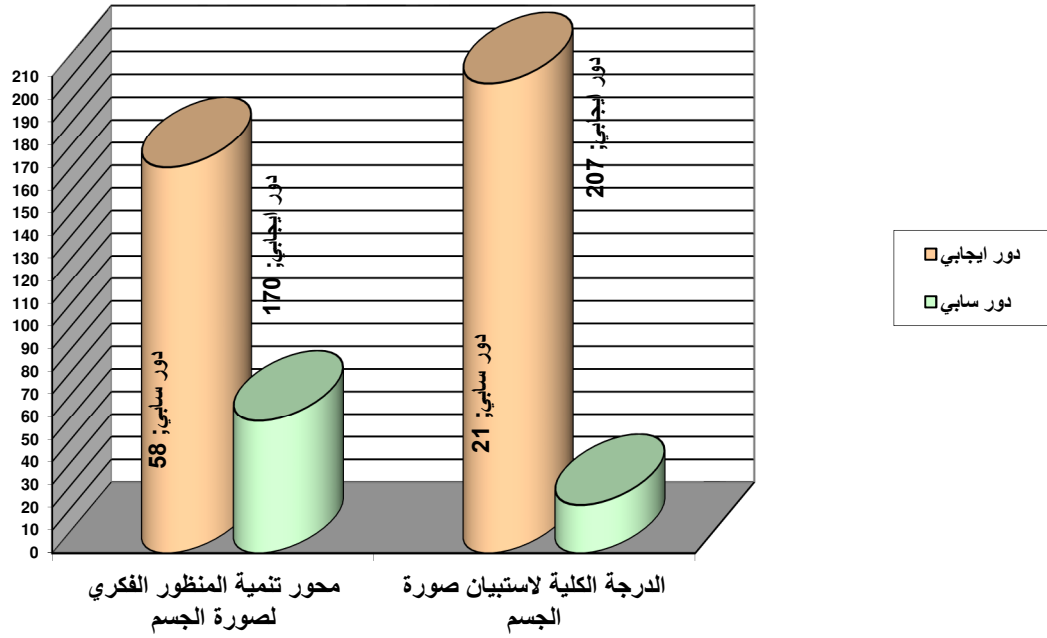
الدلالة الإحصائية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	أهمية الدور		البيان الإحصائي		
				دور ايجابي تكرار متوقع 114	دور سلبي تكرار متوقع 114	المحاور		
0.000** دال	55.01	10.8 3	01	170	58	التكرار المشاهد	محور تنمية المنظور الفكري	01
				%74.56	%25.43	النسبة المئوية		
0.000** دال	151.7 3	10.8 3	01	207	21	التكرار المشاهد	الكلية صورة	الدرجة لمقياس الجسم
				%90.78	%9.21	النسبة المئوية		

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لمحور تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ثم تم حساب (كا²) لدلالة الفروق بين أهمية الدور (دور ايجابي ودور سلبي).

ويتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 207 ما يمثل نسبة 90.78% من مجموع العينة؛ كما جاءت درجة محور تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 170 ما يعادل نسبة 74.56% من مجموع أفراد عينة الدراسة.

ويظهر من اختبار (كا²) على محور تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم انه دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 .

وبما أن قيمة (كا²) المحسوبة 55.01 لمحور تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم أكبر من قيمتها الجدولة 10.83 عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.001؛ فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.



الرسم البياني رقم 02: يمثل حساب χ^2 لدلالة الفروق بين المنظور الفكري لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم.

من خلال الشكل البياني تبين أن 170 اختارت الدور الايجابي للمنظور الفكري بينما الدور السلبي فقد بلغ 58 تكرار من المجموع الكلي لعينة الدراسة المتمثلة في 228 تلميذ وتلميذة .

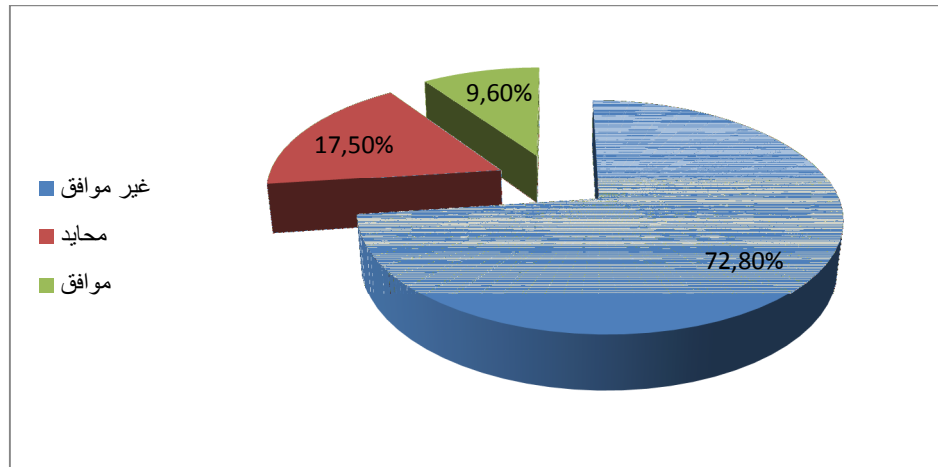
ثانيا. التكرارات والنسب المئوية للفرضية الأولى:

العبارة الأولى: بإمكانني تقدير المسافات بيني وبين زملائي الآخرين في حصة التربية البدنية.

الفرض منها: معرفة مدى إمكانية قدرة التلاميذ على تقدير المسافات في حصة التربية البدنية .

الجدول رقم **13**: يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تقدير المسافات في حصة التربية البدنية

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	22	9.6%
محايد	40	17.5%
موافق	166	72.8%
المجموع	228	100%



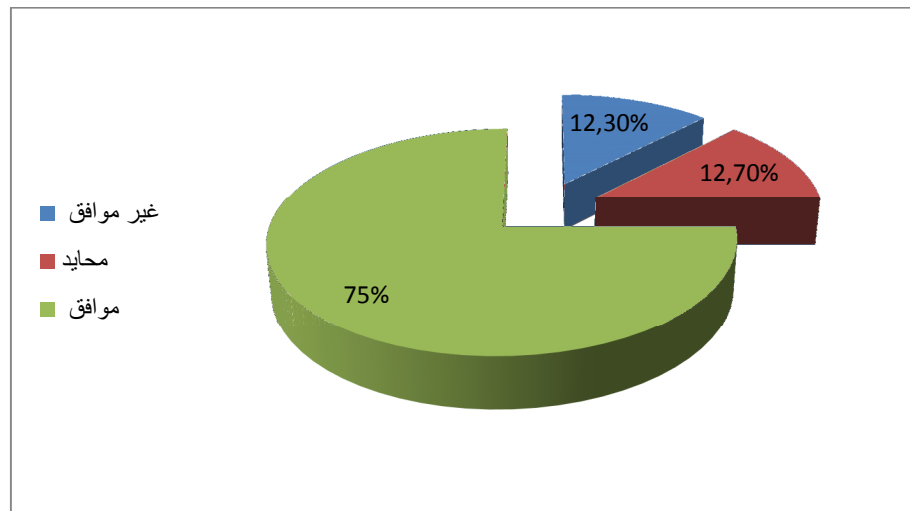
الرسم البياني رقم **03**: يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تقدير المسافات في حصة التربية البدنية و الرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى إمكانية قدرة التلاميذ على تقدير المسافات في حصة التربية البدنية ثانوية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن 9.6% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 17.5% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 72.8% كانت إجاباتهم بموافق .

العبارة الثانية: أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .
 الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة.
 الجدول رقم 14 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	28	% 12.3
محايد	29	% 12.7
موافق	171	% 75
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 04 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة.

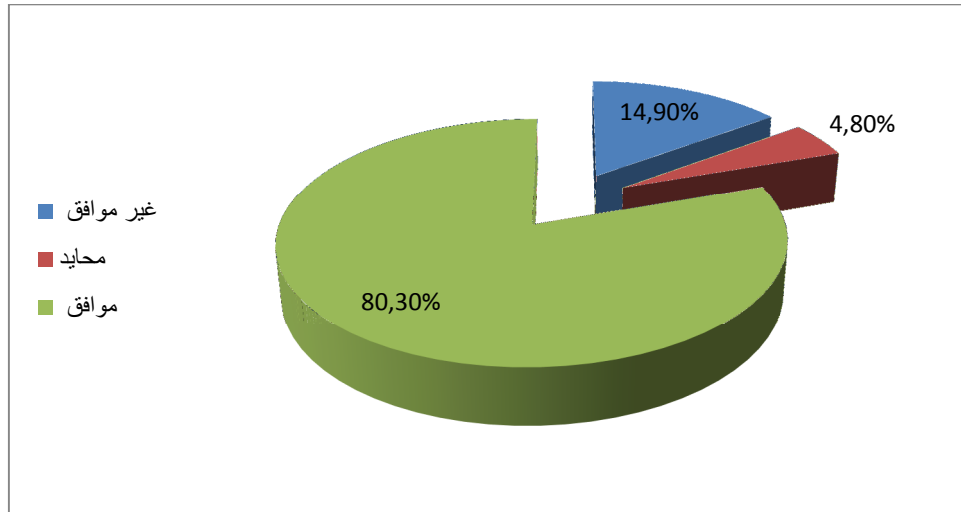
عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ على تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 12.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 12.7% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 75% كانت إجاباتهم بموافق .

العبرة الثالثة: أستطيع بكل سهولة تهيئة جسمي لكي أكون في أحسن حالتي قبل اشتراكي في
حصّة التربية البدنية .

الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على تهيئة جسمه لكي يكون في أحسن حالته قبل اشتراكه في حصّة
الجدول رقم 15 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على تهيئة أجسامهم لكي يكون في أحسن
حالتهم قبل اشتراكهم في حصّة التربية البدنية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	34	% 14.9
محايد	11	% 4.8
موافق	183	% 80.3
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 05: يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على تهيئة أجسامهم لكي
يكون في أحسن حالتهم قبل اشتراكهم في حصّة التربية البدنية .

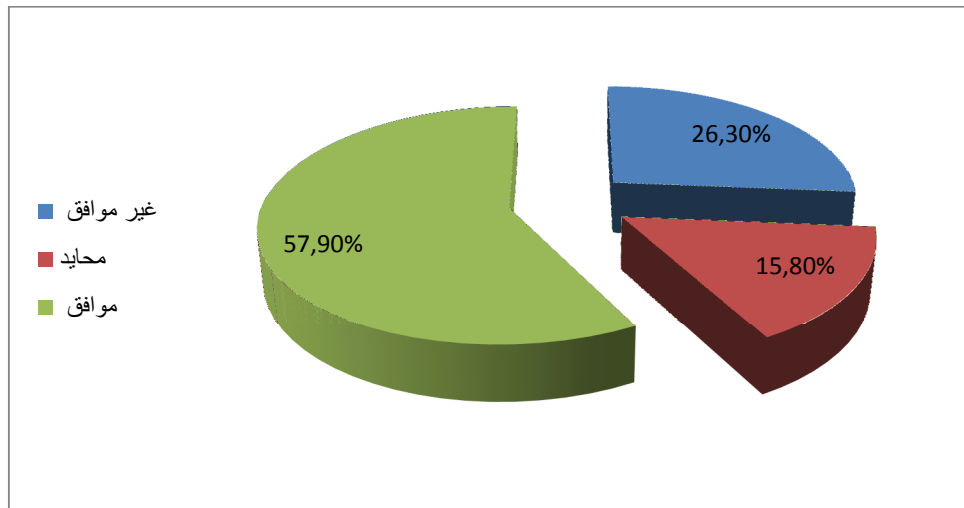
عرض وتحليل: من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ
على تهيئة جسمه لكي يكون في أحسن حالته قبل اشتراكه في حصّة التربية البدنية ، ومن خلال
النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 14.9% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق
في حين أن 4.8 % كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 80.3 % كانت إجاباتهم بموافق .

العبرة الرابعة: أستطيع ترجمة أفكارى في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على ترجمة أفكاره في حركات أثناء حصة التربية البدنية

الجدول رقم 16: يبين إجابات التلاميذ حول مقدرة التلميذ على ترجمة أفكاره في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	60	26.3 %
محايد	36	15.8 %
موافق	132	57.9 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 06 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول مقدرة التلميذ على ترجمة أفكاره في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ على ترجمة أفكاره

في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا

أن نسبة 26.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 15.8% كانت إجاباتهم

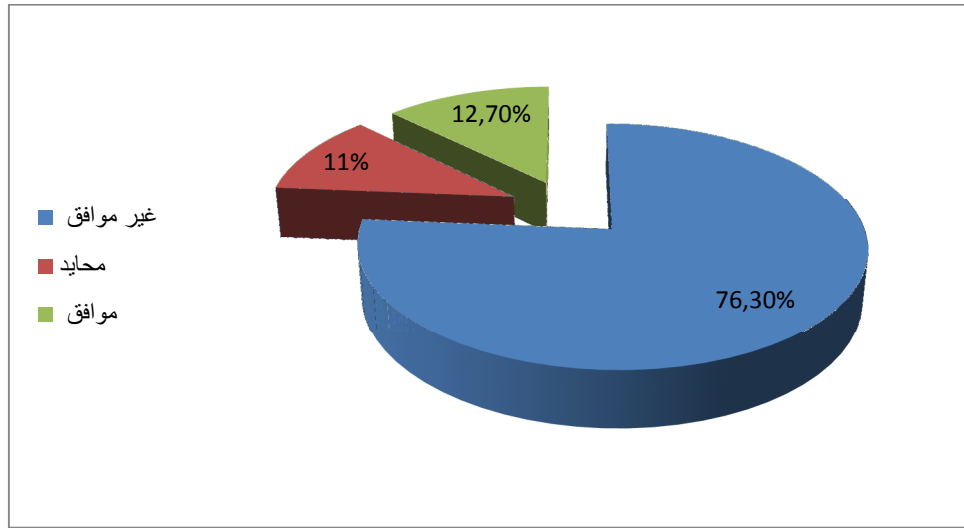
بمحايد، ونسبة 57.9% كانت إجاباتهم بموافق .

العبرة الخامسة: أفكاري عن شكل جسمي تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية

الغرض منها: معرفة هل الأفكار عن شكل الجسم تمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية.

الجدول رقم 17 : يبين إجابات التلاميذ حول هل الأفكار عن شكل الجسم يمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	174	% 76.3
محايد	25	% 11
موافق	29	% 12.7
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 07 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول هل الأفكار عن شكل الجسم يمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية.

عرض وتحليل:

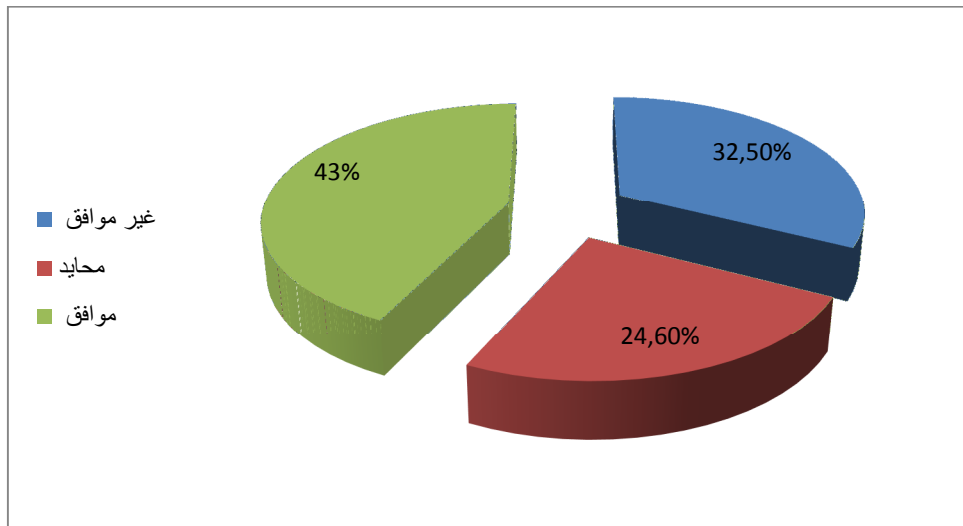
من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل الأفكار عن شكل الجسم تمنع التلميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 76.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 11% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 12.7% كانت إجاباتهم بموافق .

العبارة السادسة: اعبر عن أفكارك بحركات لزملائي أثناء حصة تربية البدنية والرياضية .

الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره بحركات أثناء حصة تربية البدنية

الجدول رقم 18 : يبين إجابات التلاميذ حول القدرة على التعبير على الأفكار بحركات أثناء حصة تربية البدنية والرياضية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	74	32.5 %
محايد	56	24.6 %
موافق	98	43 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 08 : يمثل النسب المئوية إجابات التلاميذ حول القدرة على التعبير على الأفكار بحركات أثناء حصة تربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ على التعبير عن

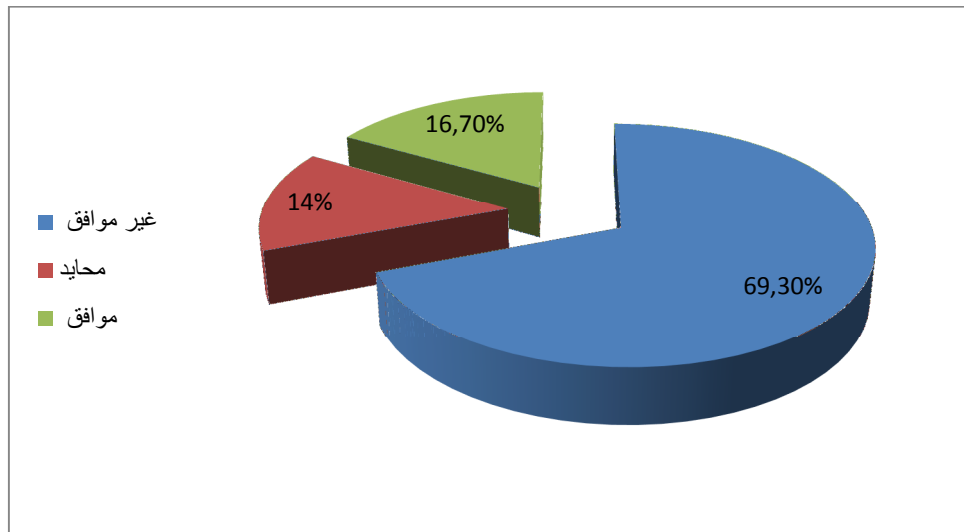
أفكاره بحركات لزملائه أثناء حصة تربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من

الجدول وجدنا أن نسبة 32.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 24.6 %

كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 43 % كانت إجاباتهم بموافق .

- العبارة السابعة: تراودني كثيراً فكرة أن جسمي غير متناسق .
 الغرض منها: معرفة هل تراود التلميذ فكرة أن جسمه غير متناسق .
 الجدول رقم 19 : يبين إجابات التلاميذ حول تناسق أجسامهم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	158	% 69.3
محايد	32	% 14
موافق	38	% 16.7
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 09 :يمثل النسب المئوية يبين إجابات التلاميذ حول تناسق أجسامهم .
 عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل تراود التلميذ فكرة أن جسمه غير متناسق ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 69.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 14% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 16.7% كانت إجاباتهم بموافق.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

1. الفرضية الثانية: حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم

لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

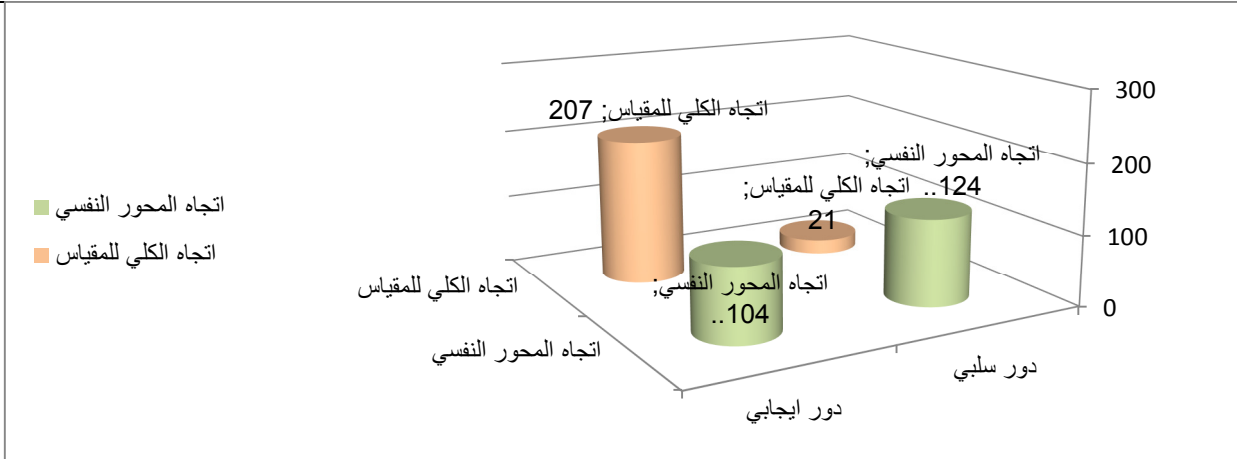
الجدول رقم 20 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور النفسي.

أقصى	أدنى	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
2	1	0.499	1.46	228	اتجاه محور المنظور النفسي
2	1	0.290	1.91	228	اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

من خلال الجدول 20 نلاحظ أن المتوسط قد بلغ 1.46 من خلال قيمة تبويب البيانات وانحراف معياري قدره 0.499 ، و 1 يمثل أدنى قيمة فيما العدد 2 يمثل اعلي قيمة ، وهذا لجميع أفراد العينة ، بينما اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم بلغ 1.91 بانحراف معياري قدره 0.29 على جميع بيانات الفئات (2،1)

الجدول رقم 21 : يوضح اتجاه محور للمنظور النفسي و الاتجاه الكلي للمقياس.

اتجاه الكلي للمقياس		اتجاه محور المنظور النفسي		الدور
تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	
114	21	114	124	دور سلبي
114	207	114	104	دور ايجابي
228	228	228	228	مجموع



الرسم البياني رقم 10 :يمثل النسب المئوية اتجاه محور للمنظور النفسي و الاتجاه الكلي للمقياس.

من خلال الجدول والرسم البياني أعلاه تبين أن اتجاه المنظور النفسي له 124 تكرار الذي مثل الدور السلبي ،بينما 104 تكرار مثلت الدور الايجابي مقارنة مع اتجاه الكلي للمقياس حيث مثلت 21 تكرار الدور السلبي و 207 مثلت الدور الايجابي ،وهذا على ضوء التكرارات المتوقعة بين الدورين مناصفة 114 تكرار سلبي 114 ايجابي لعينة الدراسة البالغة 228 .
الجدول رقم 22: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم .

اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	اتجاه محور المنظور النفسي	
151.737 ^a	1.754 ^a	ك ²
1	1	درجة الحرية
0.00	1850.	

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور ايجابي ودور سلبي في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن دور سلبي في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن دور ايجابي في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

الجدول رقم 23: يوضح مجال الفئات للمنظور النفسي.

مجال الفئة الثانية درجة مرتفعة	مجال الفئة الأولى درجة منخفضة	طول الفئة	المدى العام	أعلى قيمة	أدنى قيمة	الإحصاءات المحاور	ن ²
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	محور تنمية المنظور النفسي لصورة	0 1
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	

❖ وللتحقق من صحة الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة ومتوقعة

استخدمنا في هذه الفرضية اختبار (كا²) لدلالة الفروق بين التكرارات, فتحصلنا على النتائج التالية والمتمثلة في الجدول رقم (24).

الجدول رقم 24: يوضح قيم كا² لمحور المنظور النفسي .

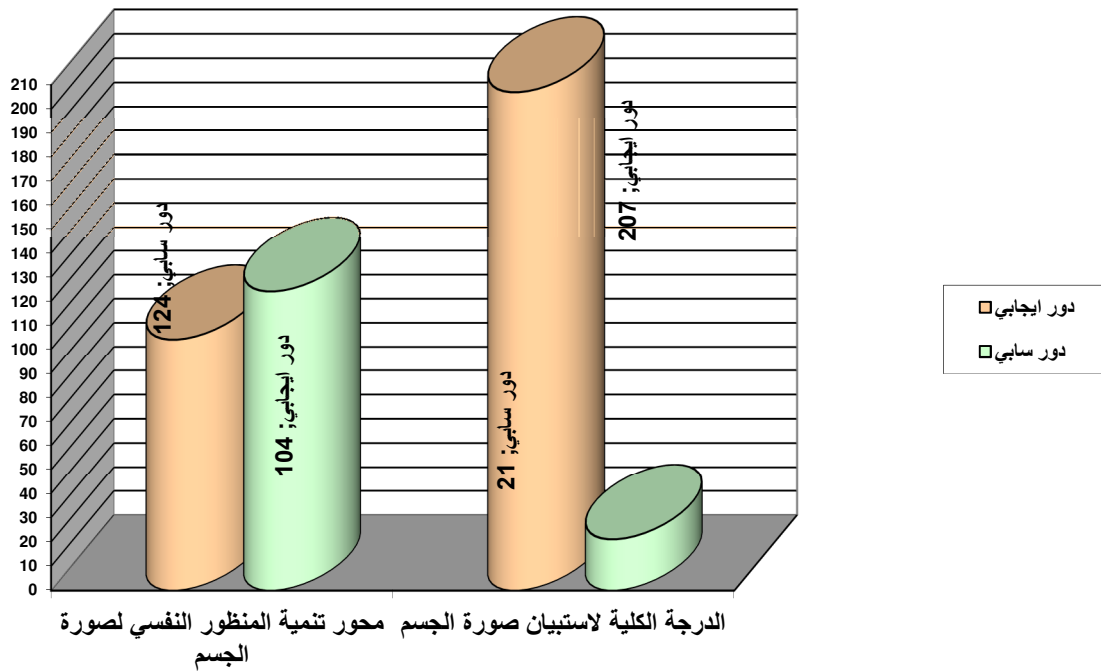
الدلالة الإحصائية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	أهمية الدور		البيان الإحصائي المحاور		
				دور ايجابي تكرار متوقع 114	دور سلبي تكرار متوقع 114	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	محور تنمية المنظور النفسي
0.000** دال	1.75	10.83	01	104	124	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	01
				%45.61	%54.38			
0.000** دال	151.73	10.83	01	207	21	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم
				%90.78	%9.21			

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لمحور تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ثم تم حساب (كا²) لدلالة الفروق بين أهمية الدور (دور ايجابي ودور سلبي).

ويتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 207 ما يمثل نسبة 90.78% من مجموع العينة؛ كما جاءت درجة محور تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 104 ما يعادل نسبة 45.61% من مجموع أفراد عينة الدراسة.

ويظهر من اختبار (كا²) على محور تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001 .

وبما أن قيمة (كا²) المحسوبة (1.75) لمحور تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم اقل من قيمتها الجدولية (10.83) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة 0.001 ؛ فإننا نقبل الفرض الصفري الذي يقرر بعدم وجود دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.



الشكل البياني رقم 11: يمثل حساب كا2 لدلالة الفروق بين المنظور النفسي لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم. من خلال الشكل البياني تبين أن 104 اختارت الدور الايجابي للمنظور النفسي بينما الدور السلبي فقد بلغ 124 تكرار من المجموع الكلي لعينة الدراسة المتمثلة في 228 تلميذ وتلميذة .

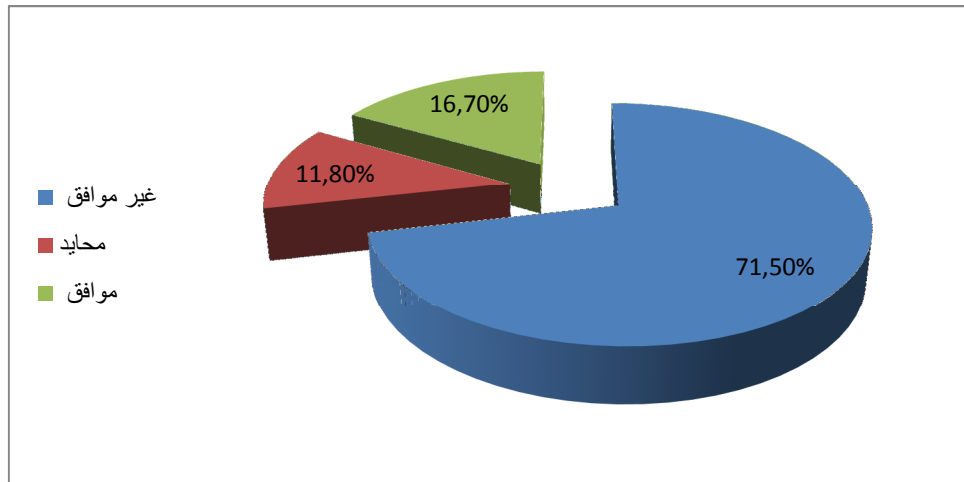
التكرارات والنسب المئوية للفرضية الثانية:

العبرة الثامنة: افتقر إلى الرضا عن شكل جسمي .

الغرض منها: معرفة مدى افتقار التلميذ إلى الرضا عن شكل جسمه .

الجدول رقم 25 : يبين إجابات التلاميذ حول الرضا عن شكل الجسم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	163	71.5 %
محايد	27	11.8 %
موافق	38	16.7 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 12 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الرضا عن شكل الجسم .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى افتقار التلميذ إلى الرضا عن

شكل جسمه

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 71.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم

بغير موافق في حين أن 11.8 % كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 16.7 % كانت إجاباتهم

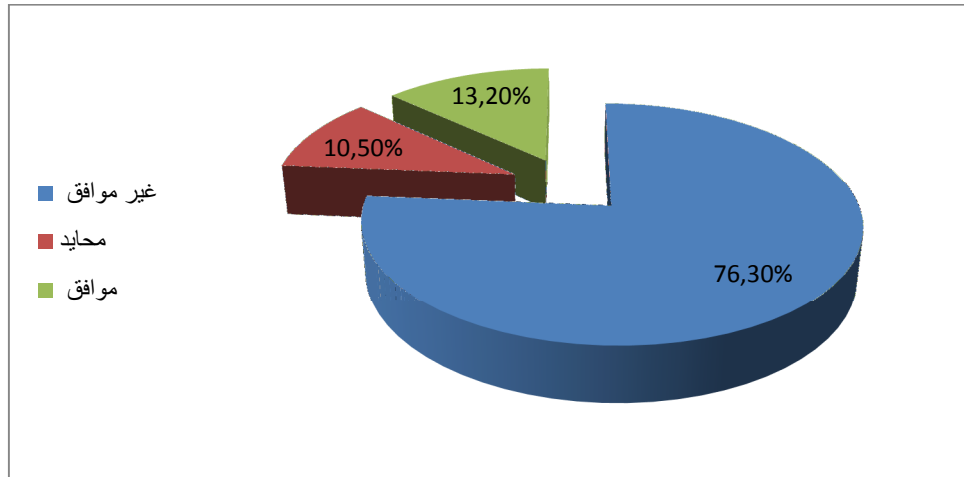
بموافق .

العبارة التاسعة: اشعر بالقلق حول عيوي الجسمية .

الغرض منها: معرفة مدى شعور التلميذ بالقلق حول عيوبه الجسمية .

الجدول رقم 26 : يبين إجابات التلاميذ حول الشعور بالقلق من عيوبه الجسمية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	174	76.3 %
محايد	24	10.5 %
موافق	30	13.2 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 13 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الشعور بالقلق من عيوبه الجسمية .

عرض وتحليل:

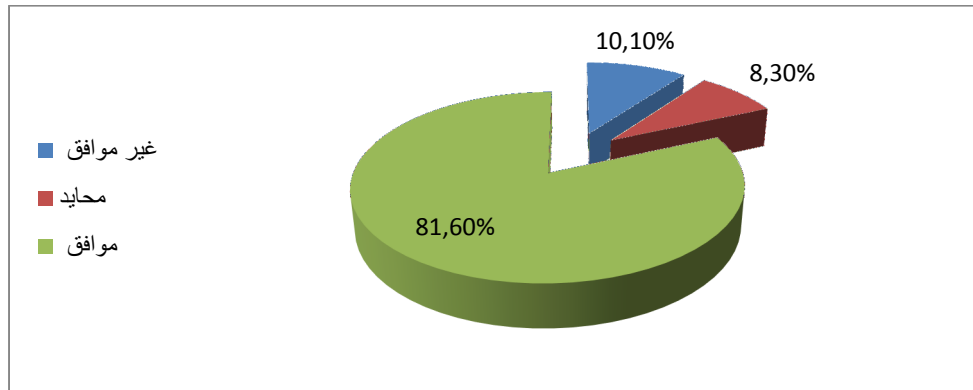
من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى شعور التلميذ بالقلق حول عيوبه الجسمية ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 76.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 10.5% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 13.2% كانت إجاباتهم بموافق.

العبرة العاشرة: اشعر بالرضا من ناحية صورة جسمي .

الغرض منها: معرفة مدى شعور التلميذ بالرضا من ناحية صورة جسمي .

الجدول رقم 27 : يبين إجابات التلاميذ حول الرضا من ناحية صورة أجسامهم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	23	10.1 %
محايد	19	8.3 %
موافق	186	81.6 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 14 : يمثل النسب المئوية إجابات التلاميذ حول الرضا من ناحية صورة أجسامهم

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى شعور التلميذ بالرضا من

ناحية صورة جسمي، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 10.1% من

التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 8.3% كانت إجاباتهم بمحايد، ونسبة 81.6%

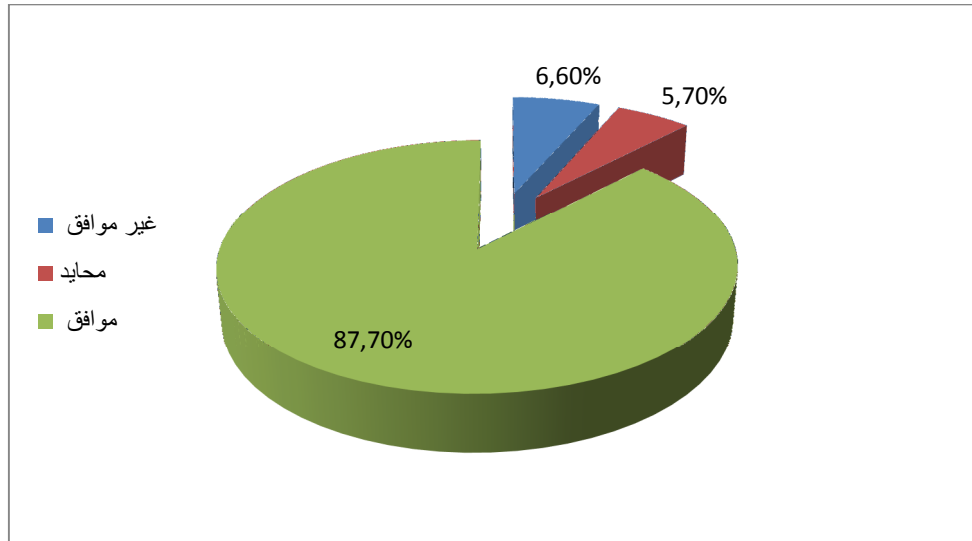
كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الحادي عشر: لدي جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية .

الغرض منها: معرفة ما إذا كان لدى التلميذ جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية .

الجدول رقم 28 : يبين إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لدى التلميذ جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	15	% 6.6
محايد	13	% 5.7
موافق	200	% 87.7
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 15 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول ما إذا كان لدى التلميذ جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة ما إذا كان لدى التلميذ جسم

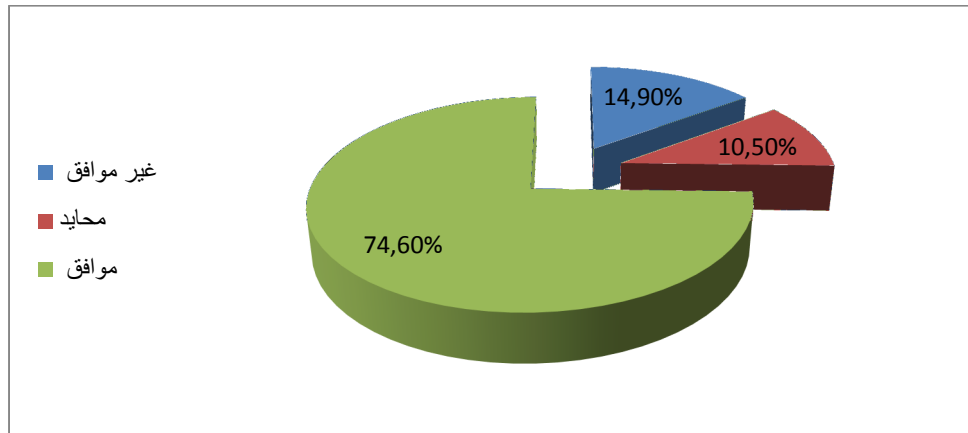
مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا

أن نسبة 6.6% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 5.7% كانت إجاباتهم

بمحايد ونسبة 87.7% كانت إجاباتهم بموافق.

العبرة الثاني عشر: لدي اتجاه أيجابي نحو صورة جسمي .
 الغرض منها: معرفة هل لدى التلميذ اتجاه أيجابي نحو صورة جسمه .
 الجدول رقم 29 : يبين إجابات التلاميذ حول هل لديهم اتجاه أيجابي نحو صورة أجسامهم.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	34	14.9 %
محايد	24	10.5 %
موافق	170	74.6 %
المجموع	228	100 %



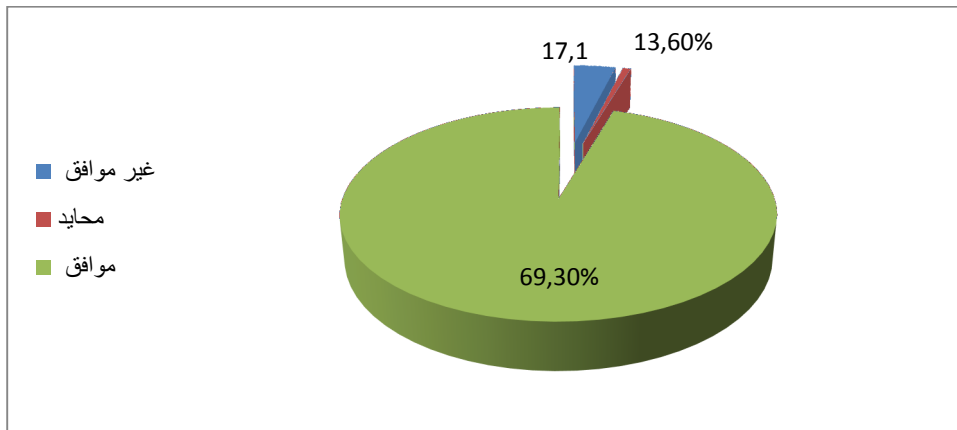
الرسم البياني رقم 16 : يمثل النسب المئوية إجابات التلاميذ حول هل لديهم اتجاه أيجابي نحو صورة أجسامهم.

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل لدى التلميذ اتجاه أيجابي نحو صورة جسمه ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 14.9% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 10.5% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 74.6% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الثالث عشر: يقلقني التفكير في شكل جسمي .
 الغرض منها: معرفة هل يقلق التلميذ التفكير في شكل جسمه .
 الجدول رقم 30 : يبين إجابات التلاميذ حول ما إذا كان يقلقهم التفكير في شكل أجسامهم.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	158	% 69.3
محايد	31	% 13.6
موافق	39	% 17.1
المجموع	228	% 100

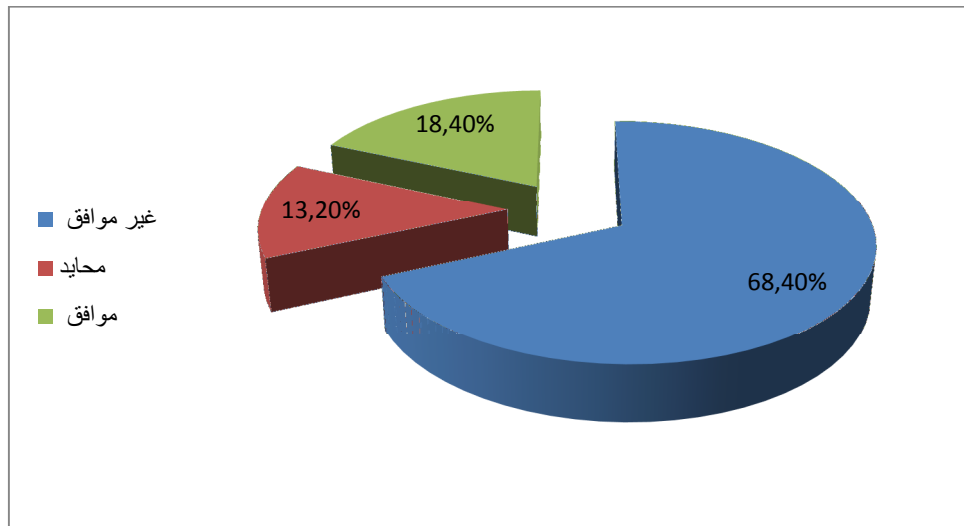


الرسم البياني رقم 17 : يمثل النسب المئوية إجابات التلاميذ حول ما إذا كان يقلقهم التفكير في شكل أجسامهم.
 عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل يقلق التلميذ التفكير في شكل جسمه، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 69.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 13.6% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 17.1% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الرابع عشر: اشعر أنني غير مستعد نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية .
الغرض منها: معرفة مدى استعداد التلميذ نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية .
الجدول رقم 31 : يبين إجابات التلاميذ حول استعدادهم نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	156	% 68.4
محايد	30	% 13.2
موافق	42	% 18.4
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 18 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول استعدادهم نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى استعداد التلميذ نفسيا للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 68.4% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 13.2% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 18.4% كانت إجاباتهم بموافق.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

الفرضية الثالثة: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

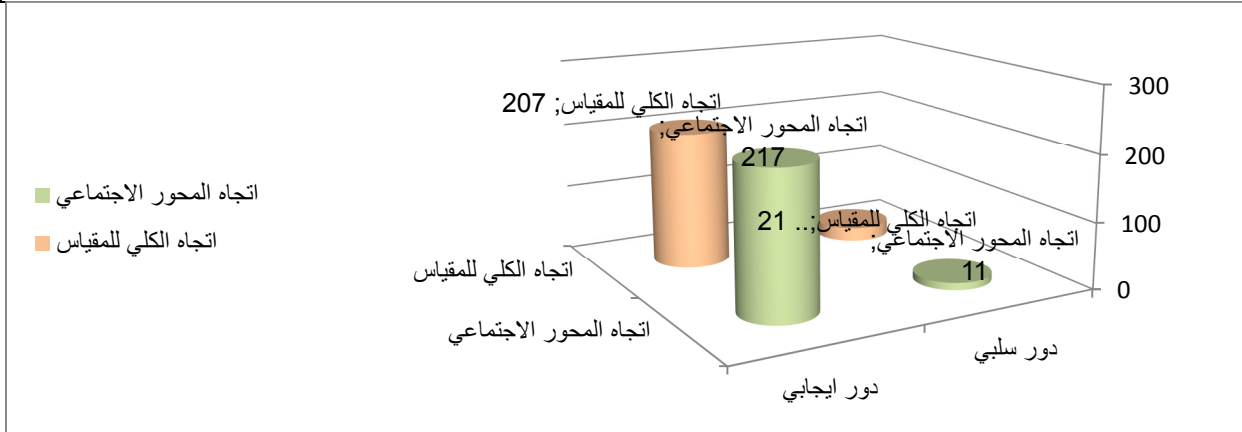
الجدول رقم 32 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور الاجتماعي.

العدد	المتوسط	الانحراف	أدنى	أقصى	
228	1.95	0.215	1	2	اتجاه محور المنظور الاجتماعي
228	1.91	0.290	1	2	اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

من خلال الجدول 32 نلاحظ أن المتوسط قد بلغ 1.95 من خلال قيمة تبويب البيانات، وانحراف معياري قدره 0.215، و 1 يمثل أدنى قيمة فيما العدد 2 يمثل اعلي قيمة ، وهذا لجميع أفراد العينة ،بينما اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم بلغ 1.91 بانحراف معياري قدره 0.29 على جميع بيانات الفئات (2،1)

الجدول رقم 33 : يوضح اتجاه محور للمنظور الاجتماعي و الاتجاه الكلي للمقياس.

الدور	اتجاه محور المنظور الاجتماعي		اتجاه الكلي للمقياس	
	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة
دور سلبي	11	114	21	114
دور ايجابي	217	114	207	114
مجموع	228	228	228	228



الرسم البياني رقم 19 يبين اتجاه محور المنظور الاجتماعي و الاتجاه الكلي للمقياس.

من خلال الجدول والرسم البياني أعلاه تبين أن اتجاه المنظور الاجتماعي له 11 تكرار الذي مثل الدور السلبي ،بينما 217 تكرار مثلت الدور الايجابي مقارنة مع اتجاه الكلي للمقياس حيث مثلت 21 تكرار الدور السلبي و 207 مثلت الدور الايجابي ،وهذا على ضوء التكرارات المتوقعة بين الدورين مناصفة 114 تكرار سلبي 114 ايجابي لعينة الدراسة البالغة 228 .

الجدول رقم 34: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	اتجاه محور المنظور الاجتماعي	
151.737 ^a	186.123 ^a	ك ²
1	1	درجة الحرية
0.00	0.00	

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور ايجابي ودور سلبي في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن دور سلبي في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن دور ايجابي في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

الجدول رقم 35: يوضح مجال الفئات للمنظور الاجتماعي.

مجال الفئة الثانية درجة مرتفعة	مجال الأولى درجة منخفضة	طول الفئة	المدى العام	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الإحصاءات المحاور	تكرار
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	محور تنمية المنظور الاجتماعي لصورة	0 1
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	

❖ وللتحقق من صحة الفرضية القائلة تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين

المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة

ومتوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار (ك²) لدلالة الفروق بين التكرارات, فتحصلنا على النتائج التالية والمتمثلة في الجدول رقم (36).

الجدول رقم 36: يوضح قيم ك² لمحور المنظور الاجتماعي .

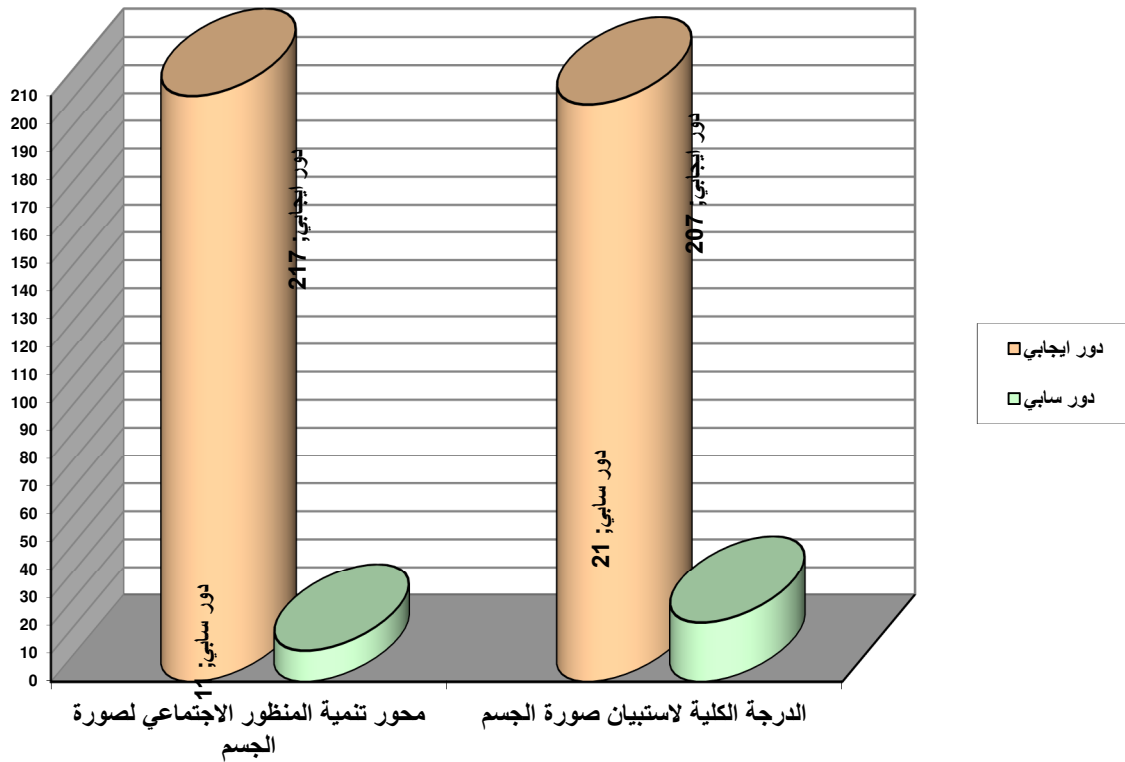
الدلالة الإحصائية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	أهمية الدور		البيان الإحصائي		
				دور ايجابي تكرار متوقع 114	دور سلبي تكرار متوقع 114	المحاور		
0.000** دال	186.12	10.83	01	217	11	التكرار المشاهد	محور تنمية المنظور الاجتماعي	01
				%95.17	%4.82	النسبة المئوية		
0.000** دال	151.73	10.83	01	207	21	التكرار المشاهد	الكلية صورة	الدرجة لمقياس الجسم
				%90.78	%9.21	النسبة المئوية		

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لمحور تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ثم تم حساب (ك²) لدلالة الفروق بين أهمية الدور (دور ايجابي ودور سلبي).

ويتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 207 ما يمثل نسبة 90.78% من مجموع العينة؛ كما جاءت درجة محور تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 217 ما يعادل نسبة 95.17% من مجموع أفراد عينة الدراسة.

ويظهر من اختبار (ك²) على محور تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001 .

وبما أن قيمة (ك²) المحسوبة (186.12) لمحور تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم أكبر من قيمتها الجدولة (10.83) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة 0.001 ؛ فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.



الشكل البياني رقم 20: يمثل حساب كاس² لدلالة الفروق بين المنظور الاجتماعي لصورة الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم. من خلال الشكل البياني تبين أن 217 اختارت الدور الايجابي للمنظور الاجتماعي بينما الدور السلبي فقد بلغ 11 تكرار من المجموع الكلي لعينة الدراسة المتمثلة في 228 تلميذ وتلميذة .

التكرارات والنسب المئوية للفرضية الثالثة:

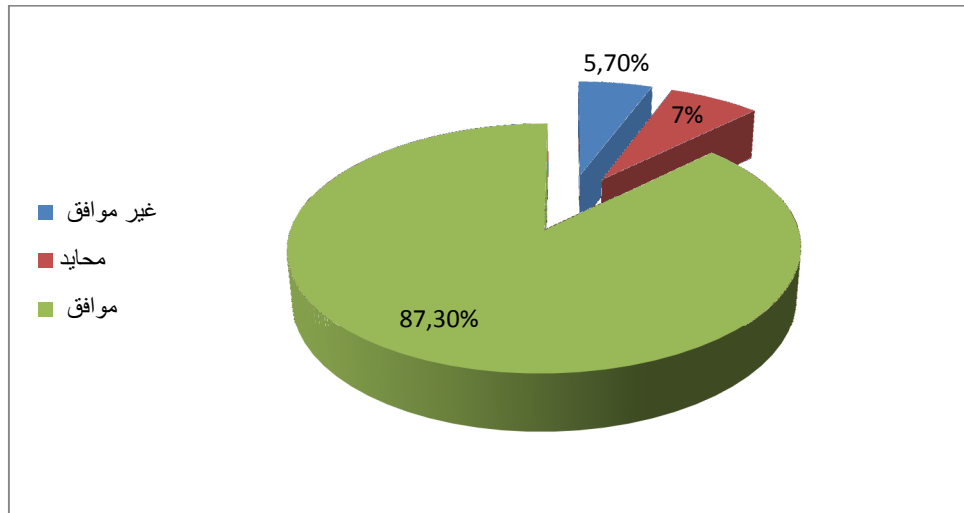
العبرة الخامس عشر: لدي القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائي .

الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائه .

الجدول رقم 37 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع

زملائهم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	13	5.7 %
محايد	16	7 %
موافق	199	87.3 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 21 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على الاشتراك في

الأنشطة الرياضية مع زملائهم .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ على الاشتراك في

الأنشطة الرياضية مع زملائه ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 5.7%

من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 7 % كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 87.3%

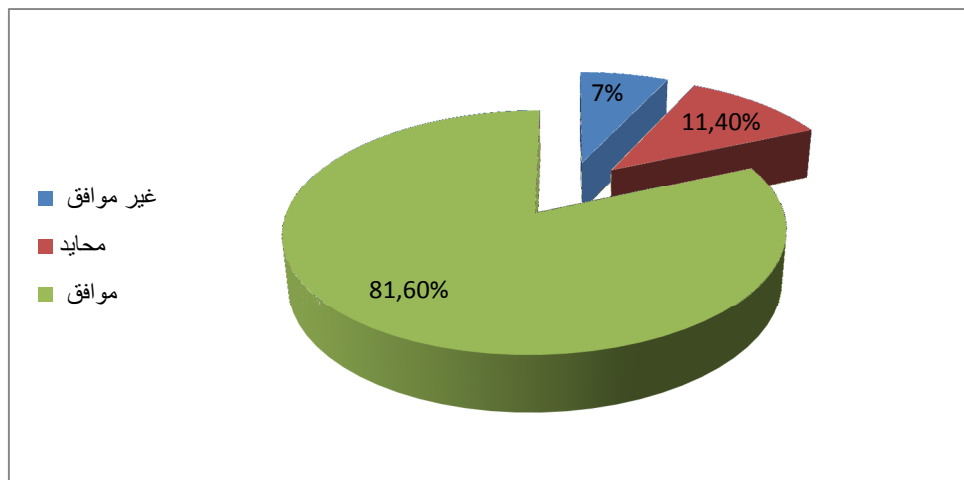
كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة السادس عشر: أفضل عدم الاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائي بسبب جسمي .

الغرض منها: معرفة هل لشكل الجسم دور في عدم الاشتراك التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائه .

الجدول رقم 38 : يبين إجابات التلاميذ حول أن لشكل الجسم دور في عدم اشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع الزملاء .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	16	7 %
محايد	26	11.4 %
موافق	186	81.6 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 22 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول أن لشكل الجسم دور في عدم اشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع الزملاء .

عرض وتحليل: من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل لشكل الجسم

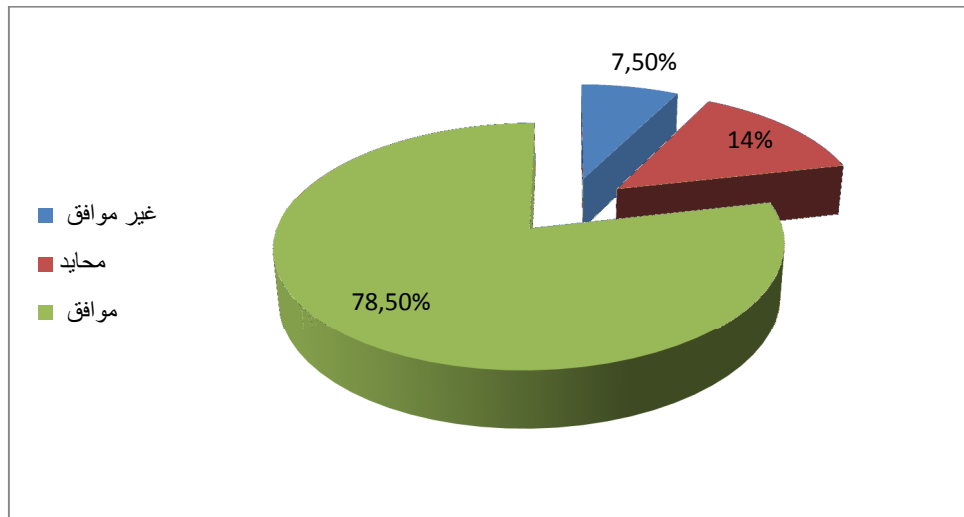
دور في عدم الاشتراك التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائه ، ومن خلال النتائج

الحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 7% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن

11.4 % كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 81.6% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة السابع عشر: اشعر بالإحراج من مظهر جسمي عند اللعب مع زملائي في الحصة.
الغرض منها: معرفة مدى شعور التلميذ بالإحراج من مظهر جسمه عند اللعب مع زملائه في حصة
الجدول رقم 39 : يبين إجابات التلاميذ حول الشعور بالإحراج من مظهر الجسم عند اللعب مع
الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	17	% 7.5
محايد	32	% 14
موافق	179	% 78.5
المجموع	228	% 100

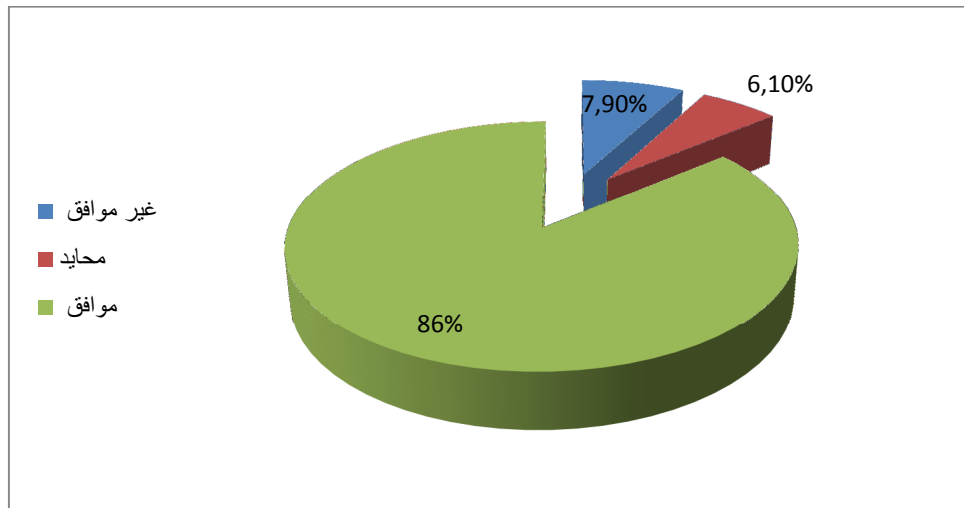


الرسم البياني رقم 23 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول الشعور بالإحراج من مظهر
الجسم عند اللعب مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية .
عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى شعور التلميذ بالإحراج من
مظهر جسمه عند اللعب مع زملائه في حصة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل
عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 7.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 14
% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 78.5% كانت إجاباتهم بموافق.

العبرة الثامن عشر: أحب الاشتراك مع زملائي في الأنشطة المدرسية .
 الغرض منها: معرفة مدى حب اشتراك التلاميذ مع زملائهم في الأنشطة المدرسية .
 الجدول رقم 40 : يبين إجابات التلاميذ حول حب الاشتراك مع زملائهم في الأنشطة المدرسية.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	18	% 7.9
محايد	14	% 6.1
موافق	196	% 86
المجموع	228	% 100

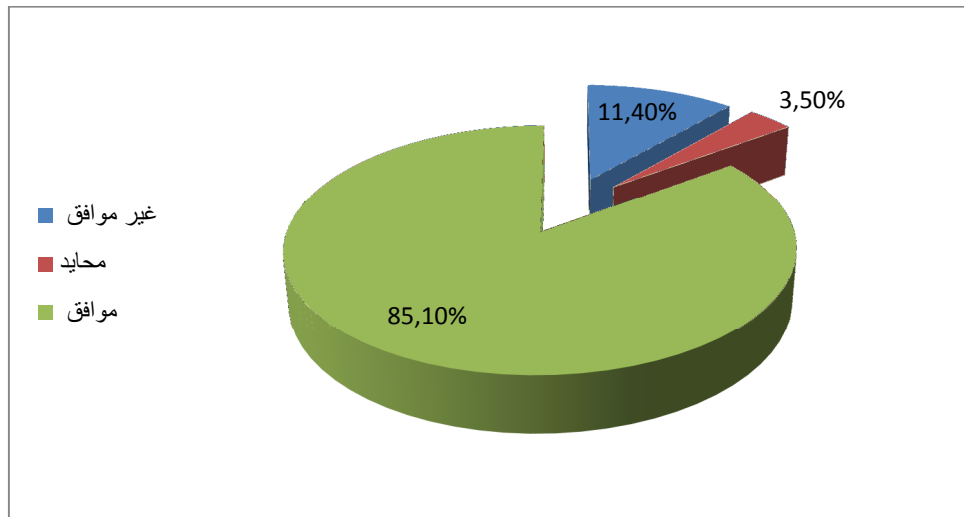


الرسم البياني رقم 24 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول حب الاشتراك مع زملائهم في الأنشطة المدرسية.
 عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى حب اشتراك التلاميذ مع زملائهم في الأنشطة المدرسية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 7.9% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 6.1% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 86% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة التاسع عشر: أجد المتعة في العمل وسط زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
الغرض منها: معرفة مدى شعور التلميذ بمتعة العمل وسط زملائه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
الجدول رقم 41 : يبين إجابات التلاميذ حول متعة العمل وسط زملائهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	26	% 11.4
محايد	8	% 3.5
موافق	194	% 85.1
المجموع	228	% 100



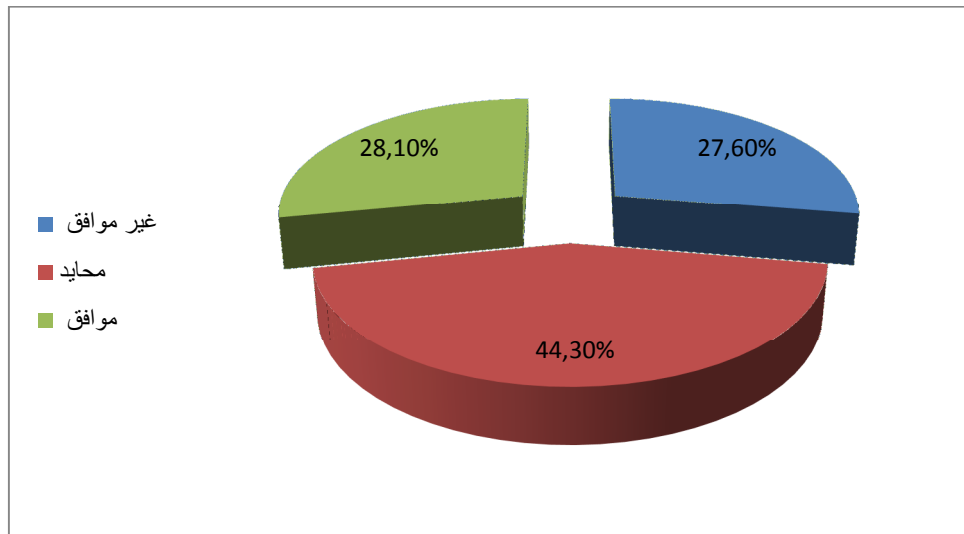
الرسم البياني رقم 25 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول متعة العمل وسط زملائهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى شعور التلميذ بمتعة العمل وسط زملائه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 11.4% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 3.5% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 85.1% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة العشرون: مظهر جسمي أفضل من معظم زملائي.
 الغرض منها: معرفة هل مظهر جسم التلميذ أفضل من معظم زملائي.
 الجدول رقم 42 : يبين إجابات التلاميذ حول مظهر أجسامهم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	63	% 27.6
محايد	101	% 44.3
موافق	64	% 28.1
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 26 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول مظهر أجسامهم .
 عرض وتحليل:

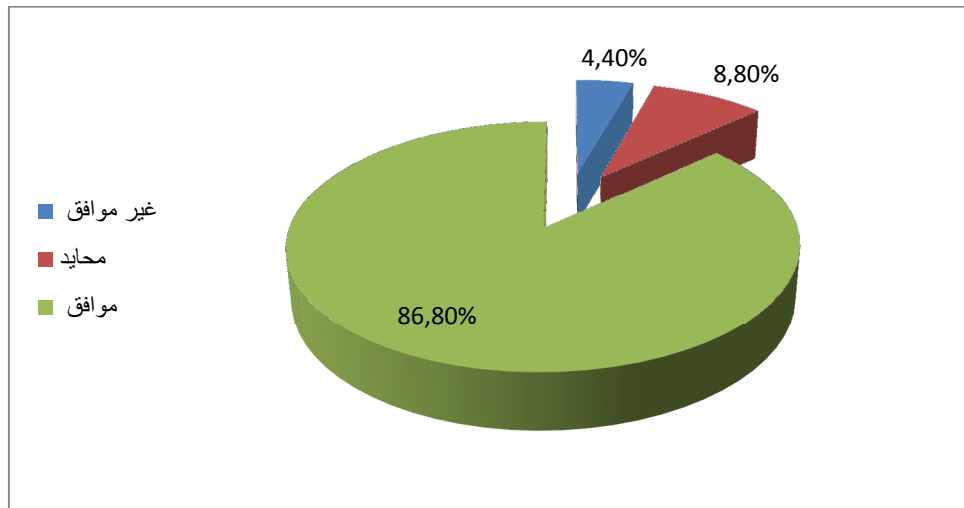
من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل مظهر جسم التلميذ أفضل من معظم زملائي ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 27.6% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 44.3% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 28.1% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الواحد والعشرون: امتلك جسمًا سليمًا .

الغرض منها: معرفة مدى امتلاك التلميذ جسم سليم .

الجدول رقم 43 : يبين إجابات التلاميذ حول امتلاك جسم سليم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	10	% 4.4
محايد	20	% 8.8
موافق	198	% 86.8
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 27 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول امتلاك جسم سليم .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى امتلاك التلميذ جسم سليم ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 4.4% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 8.8% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 86.8% كانت إجاباتهم بموافق.

عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة: حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية منظور التناسق العام لشكل الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

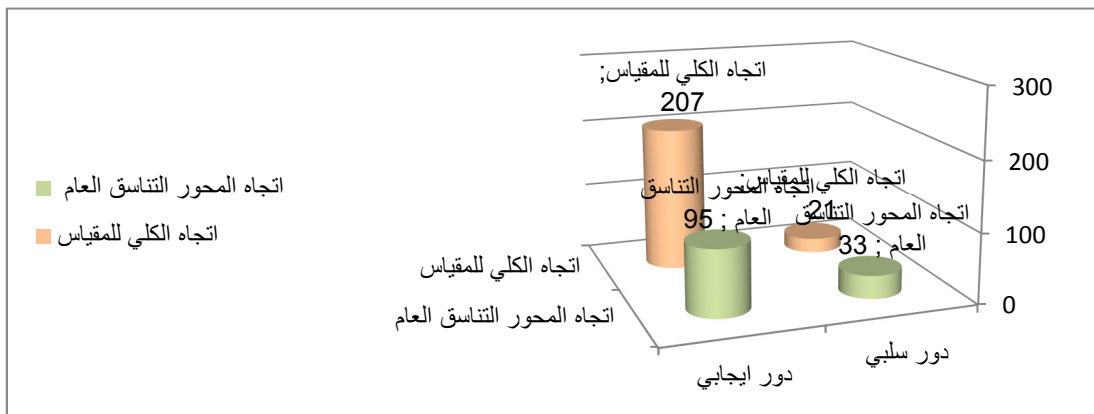
الجدول رقم 44 : يوضح المعالم الإحصائية للمنظور التناسق العام لشكل الجسم .

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى	أقصى	
228	1.86	0.353	1	2	اتجاه محور التناسق العام
228	1.91	0.290	1	2	اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

من خلال الجدول 44 نلاحظ أن المتوسط قد بلغ 1.86 من خلال قيمة تبويب البيانات وانحراف معياري قدره 0.353 ، و 1 يمثل أدنى قيمة فيما العدد 2 يمثل اعلي قيمة ، وهذا لجميع أفراد العينة ،بينما اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم بلغ 1.91 بانحراف معياري قدره 0.29 على جميع بيانات الفئات (2،1)

الجدول رقم 45 : يوضح اتجاه محور التناسق العام و الاتجاه الكلي للمقياس.

الدور	اتجاه محور التناسق		اتجاه الكلي للمقياس	
	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة	تكرارات محسوبة	تكرارات متوقعة
دور سلبي	33	114	21	114
دور ايجابي	195	114	207	114
مجموع	228	228	228	228



الرسم البياني رقم 28 يبين اتجاه محور التناسق العام و الاتجاه الكلي للمقياس.

من خلال الجدول والرسم البياني أعلاه تبين أن اتجاه التناسق العام له 33 تكرار الذي مثل الدور السلبي ،بينما 195 تكرار مثلت الدور الايجابي مقارنة مع اتجاه الكلي للمقياس حيث مثلت 21 تكرار الدور السلبي و 207 مثلت الدور الايجابي ،وهذا على ضوء التكرارات المتوقعة بين الدورين مناصفة 114 تكرار سلبي 114 ايجابي لعينة الدراسة البالغة 228 .
الجدول رقم46: يوضح اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم .

اتجاه الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	اتجاه محور التناسق العام لشكل الجسم	
151.737 ^a	115.105 ^a	ك ²
1	1	درجة الحرية
0.000	0.000	

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور ايجابي ودور سلبي في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن دور سلبي في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلاميذ مرحلة الثانوي ، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن دور ايجابي في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلاميذ مرحلة الثانوي .

الجدول رقم 47: يوضح مجال الفئات التناسق العام لشكل الجسم.

مجال الفئة الثانية درجة مرتفعة	مجال الفئة الأولى درجة منخفضة	طول الفئة	أدنى العم قيمة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	الإحصاءات	
						المحاور	ت
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	محور تنمية المنظور التناسق العام لصورة	0 1
3 – 2.01	2 – 1	01	02	03	01	الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم	

❖ وللتحقق من صحة الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي ؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة ومتوقعة

استخدمنا في هذه الفرضية اختبار (كا²) لدلالة الفروق بين التكرارات, فتحصلنا على النتائج التالية والمتمثلة في الجدول رقم (48).

الجدول رقم 48: يوضح قيم كا² لمحور التناسق العام لشكل الجسم.

الدلالة الإحصائية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	أهمية الدور		البيان الإحصائي		
				دور ايجابي تكرار متوقع 114	دور سلبي تكرار متوقع 114	المحاور		
0.000** دال	115.10	10.83	01	195	33	التكرار المشاهد	محور تنمية	01
				%85.52	% 14.48	النسبة المئوية	المنظور التناسق العام	
0.000** دال	151.73	10.83	01	207	21	التكرار المشاهد	الكلية	الدرجة لمقياس الجسم
				%90.78	%9.21	النسبة المئوية	صورة	

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لمحور تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة

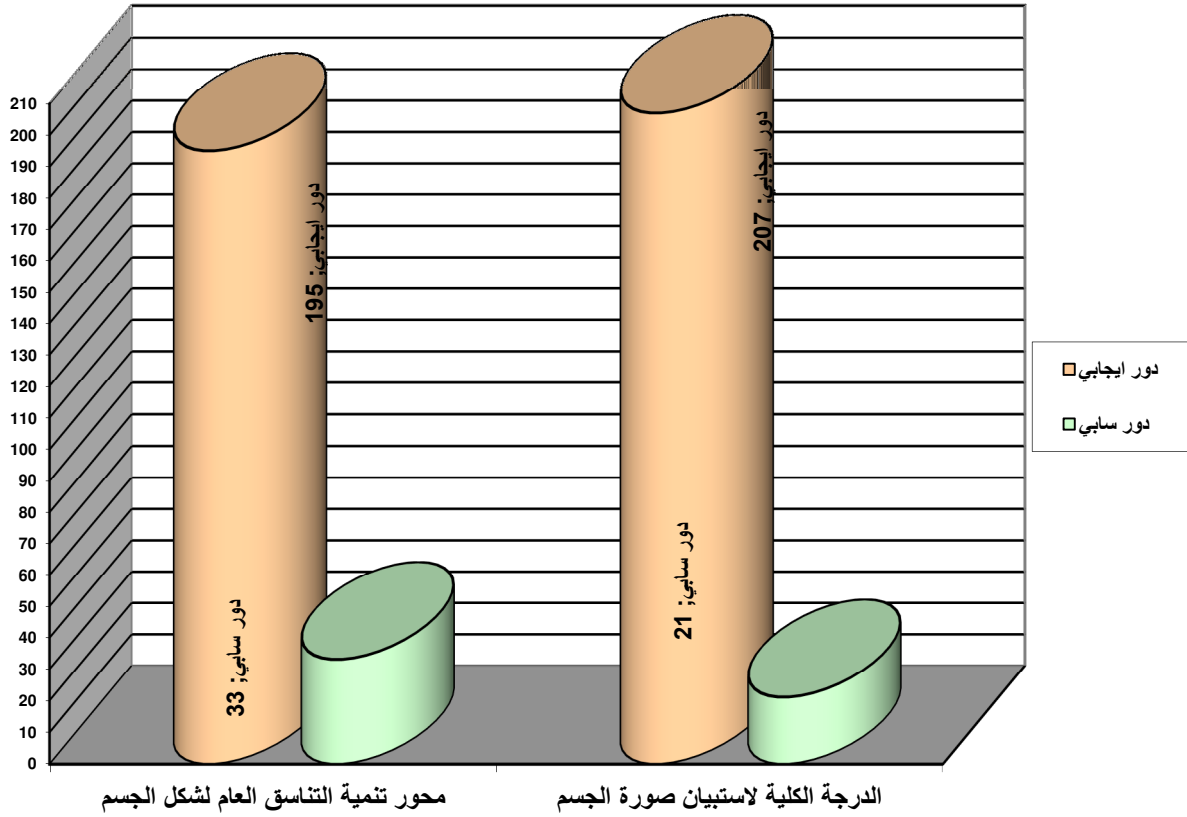
الثانوي ، والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ثم تم حساب (كا²) لدلالة الفروق بين أهمية الدور (دور ايجابي ودور سلبي).

ويتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 207 ما يمثل نسبة 90.78% من مجموع العينة؛ كما جاءت درجة محور تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي ، ذات دور ايجابي بتكرار مشاهد قدره 195 ما يعادل نسبة 85.52% من مجموع أفراد عينة الدراسة.

ويظهر من اختبار (كا²) على محور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001 .

وبما أن قيمة (كا²) المحسوبة (115.1) لمحور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ

مرحلة الثانوي أكبر من قيمتها الجدولة (10.83) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة 0.001 ؛ فإننا نرفض الفرضية الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي .



الشكل البياني رقم 29: يمثل حساب χ^2 لدلالة الفروق بين التناسق العام لشكل الجسم والدرجة الكلية لاستبيان صورة الجسم.

من خلال الشكل البياني تبين أن 195 اختارت الدور الايجابي للمنظور النفسي بينما الدور السلبي فقد بلغ 33 تكرر من المجموع الكلي لعينة الدراسة المتمثلة في 228 تلميذ وتلميذة.

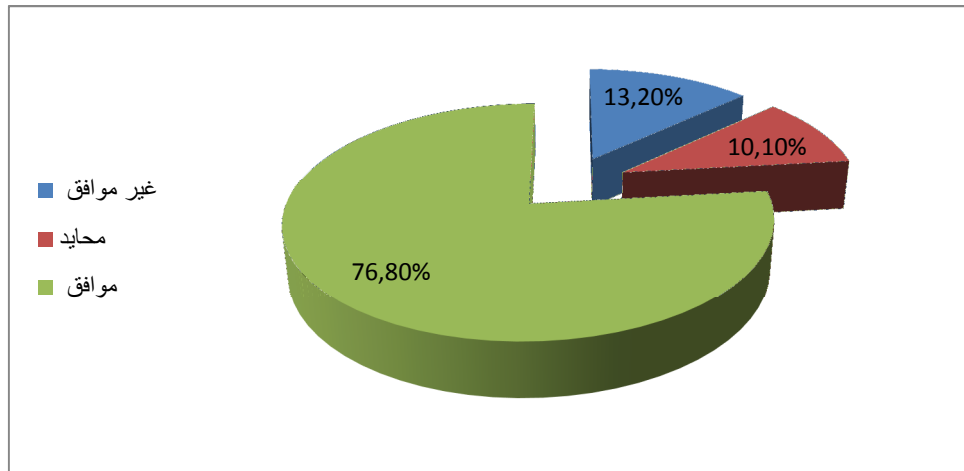
التكرارات والنسب المئوية للفرضية الرابعة :

العبرة الثاني والعشرون: لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات .

الغرض منها: معرفة مدى قدرة التلميذ على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات .

الجدول رقم 49 : يبين إجابات التلاميذ حول القدرة على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات.

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	30	% 13.2
محايد	23	% 10.1
موافق	175	% 76.8
المجموع	228	% 100



الرسم البياني رقم 30 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول القدرة على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات.

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى قدرة التلميذ على تحريك

جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة

13.2% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 10.1% كانت إجاباتهم بمحايد

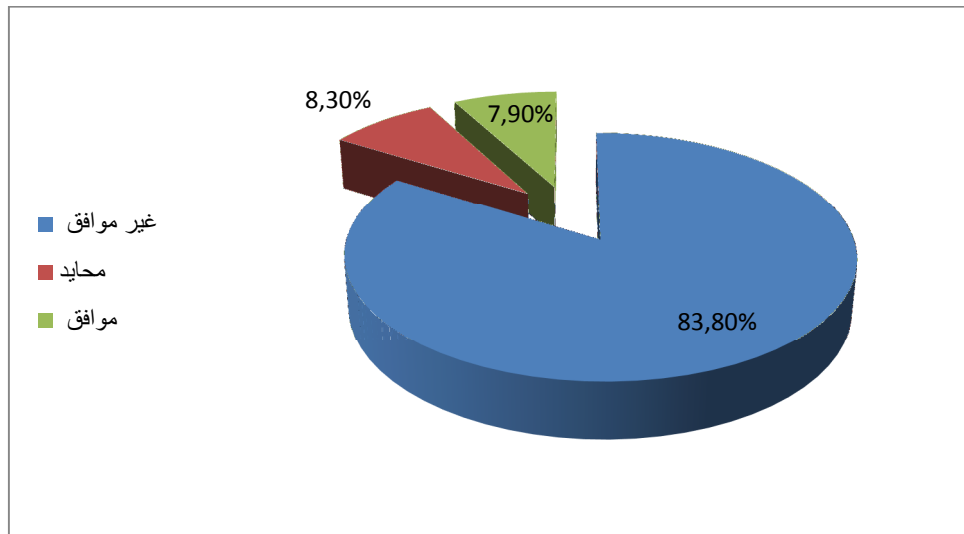
ونسبة 76.8% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الثالث والعشرون: أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي.

الغرض منها: معرفة مدى تقييد حركة التلميذ بسبب جسمه .

الجدول رقم 50 : يبين إجابات التلاميذ حول تقييد الحركة بسبب الجسم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	191	83.8 %
محايد	19	8.3 %
موافق	18	7.9 %
المجموع	228	100 %



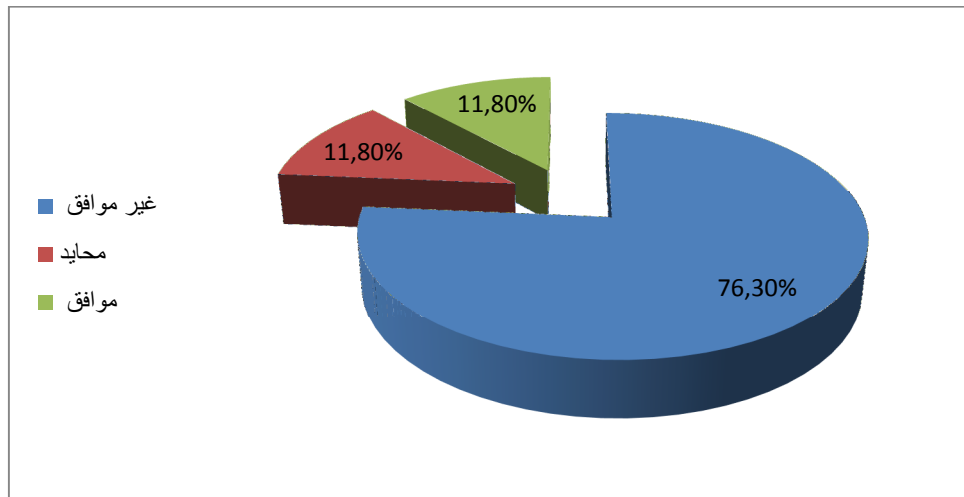
الرسم البياني رقم 31 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول تقييد الحركة بسبب الجسم .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى تقييد حركة التلميذ بسبب جسمه ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 83.8% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 8.3 % كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 7.9% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الرابع والعشرون: أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي .
الغرض منها: معرفة هل تجنب الحركة الكثيرة راجع لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسم التلميذ .
الجدول رقم 51 : يبين إجابات التلاميذ حول تجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء أجسامهم .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	174	76.3 %
محايد	27	11.8 %
موافق	27	11.8 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 32 : يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول تجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء أجسامهم .

عرض وتحليل:

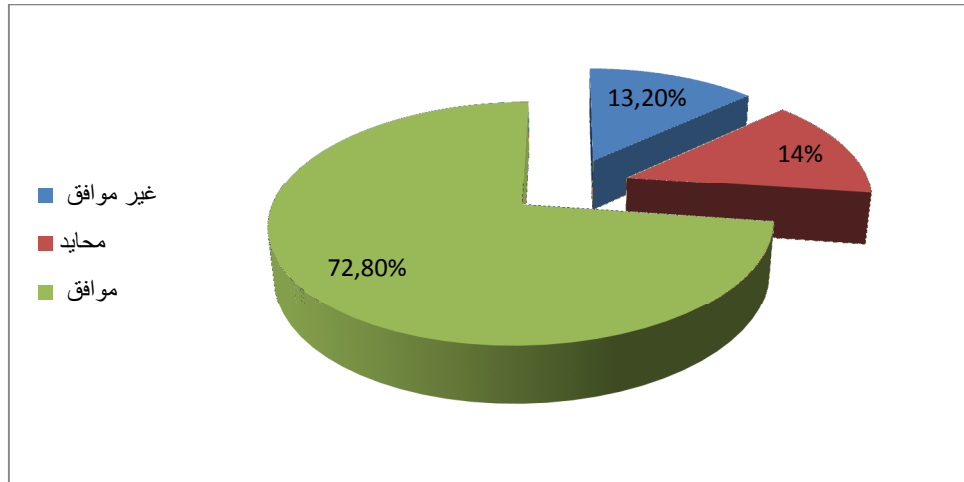
من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل تجنب الحركة الكثيرة راجع لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسم التلميذ ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 76.3% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 11.8% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 11.8% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة الخامس والعشرون: امتلك جسم يسمح لي بأداء أي مهارة حركية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الغرض منها: معرفة مدى امتلاك التلميذ جسم يسمح له بأداء أي مهارة حركية أثناء الحصة .

الجدول رقم 52 : يبين إجابات التلاميذ حول امتلاكهم جسم يسمح لهم بأداء أي مهارة حركية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	30	% 13.2
محايد	32	% 14
موافق	166	% 72.8
المجموع	228	% 100



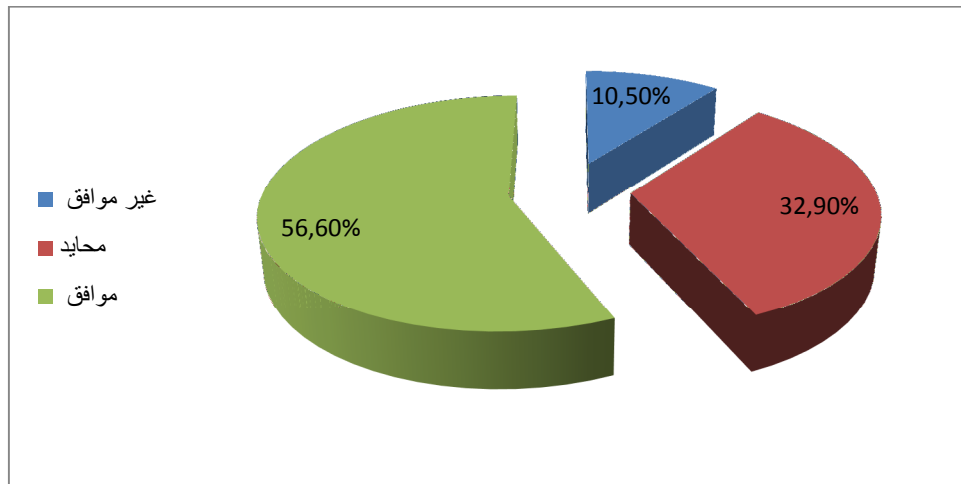
الرسم البياني رقم 33 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول امتلاكهم جسم يسمح لهم بأداء أي مهارة حركية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى امتلاك التلميذ جسم يسمح له بأداء أي مهارة حركية أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 13.2% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 14% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 72.8% كانت إجاباتهم بموافق.

- العبارة السادس والعشرون: زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة .
 الغرض منها: معرفة هل زملاء يعتقدون أن قدرة التلميذ على الحركة جيدة .
 الجدول رقم 53 : يبين إجابات التلاميذ حول قدرتهم على الحركة جيدة .

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	24	10.5 %
محايد	75	32.9 %
موافق	129	56.6 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 34 :يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول قدرتهم على الحركة جيدة .
 عرض وتحليل:

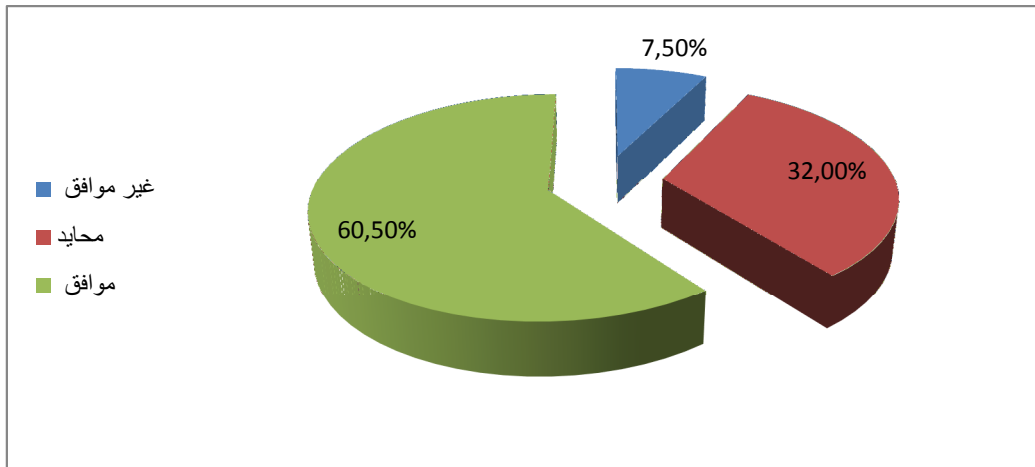
من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل الزملاء يعتقدون أن قدرة التلميذ على الحركة جيدة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 10.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين أن 32.9 % كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 56.6% كانت إجاباتهم بموافق.

العبارة السابع والعشرون: بعض زملائي يرون بان منظر جسمي يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية .

الغرض منها: معرفة هل يرى بعض الزملاء يرون بان منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 54: يبين إجابات التلاميذ حول أن منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة

المتغيرات	التكرارات	النسبة
غير موافق	17	7.5 %
محايد	73	32 %
موافق	138	60.5 %
المجموع	228	100 %



الرسم البياني رقم 35: يمثل النسب المئوية لإجابات التلاميذ حول أن منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل:

من الجدول والرسم البياني أعلاه والذي يهدف إلى معرفة هل يرى بعض الزملاء يرون بان

منظر جسم زميلهم يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال النتائج

المحصل عليها من الجدول وجدنا أن نسبة 7.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم بغير موافق في حين

أن 32% كانت إجاباتهم بمحايد ونسبة 60.5% كانت إجاباتهم بموافق.



الفصل الثالث
مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1. الفرضية الأولى:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

العبارة رقم 6، 2، 1 من المحور الأول كانت نتائجها لصالح تلاميذه المجهين بنسب كبيرة جدا وهي أنهم موافقون ، كما يأتي بعدهم التلاميذ بأقل نسبة والذين اجابو بأنهم غير موافقون، ويمكن تفسير ذلك بان معرفة تلميذ مرحلة الثانوي عن جسمه وتصوره لشكله وحجمه ووزنه ومظهره إن كان ايجابيا يساعده على سرعة التعلم أثناء الحصة ،ومن ناحية أخرى قد يعتمد التلميذ على تفوقه بإمكانياته العقلية من حيث قدرته على الاستيعاب وهذا ما يجعل التلميذ يقبل على ممارسة الأنشطة بدافعية وإيجابية، وباستخدام اختبار كا² توصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية دور ايجابي قدر ب170 تكرار لتنمية صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، في حين 58 كرار مثلت الدور السلبي، وهذا ما يدل أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وفي الأخير نجد أن الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي تحققت

2. الفرضية الثانية :

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي العبارة رقم 8، 9، 14، 13 من المحور الثاني كانت نتائجها لصالح تلاميذه المجهين بنسب كبيرة جدا وهي أنهم غير موافقون ، كما يأتي بعدهم التلاميذ بأقل نسبة والذين اجابو بأنهم موافقون، وهذا ما يدل وبشكل قطعي على أن التلاميذ لهم تأثير نفسي وبشكل سلبي على رؤية صورة الجسم ، وباستخدام اختبار كا² توصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية دور ايجابي قدر ب104 تكرار لتنمية صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، في حين 124 كرار مثلت الدور السلبي، وهذا ما يدل أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور سلبي في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وفي الأخير نجد أن الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي لم تتحقق .

3. الفرضية الثالثة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

من خلال المحور الثالث أن كل العبارات كانت نتائجها لصالح تلاميذه المجهين بنسب كبيرة جدا وهي أنهم موافقون ، كما يأتي بعدهم التلاميذ بأقل نسبة والذين اجابو بأنهم غير موافقون، وهذا ما يفسر أن التلميذ عندما يشعر بالتقبل الاجتماعي من الآخرين وممارسة النشاط البدني معهم وهذا من خلال اكتسابه الكفاءة الرياضية والحالة البدنية والقوة البدنية والجاذبية الجسدية ، وهذا ما يشعره بالرضا عن صورة جسمه من الناحية الاجتماعية ويشعره بالكفاءة والقدرة والفعالية الاجتماعية كما يجعله أكثر فعالية في ممارسة الرياضة مع الآخرين والتفاعل معهم، وهذا ما يدل أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر بشكل ايجابي على المنظور الاجتماعي . وباستخدام اختبار كا² توصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية دور ايجابي قدر ب 217 تكرر لتنمية صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، في حين 11 كرار مثلت الدور السلبي، وهذا ما يدل أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، وفي الأخير نجد أن الفرضية القائلة لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي تحققت

الفرضية الرابعة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي .

العبارة رقم 22،25،26،27 من المحور الرابع كانت نتائجها لصالح تلاميذه المجهين بنسب كبيرة جدا وهي أنهم موافقون ، كما يأتي بعدهم التلاميذ بأقل نسبة والذين اجابو بأنهم غير موافقون ويمكن تفسير ذلك بان هناك صورة ايجابية لدى تلميذ مرحلة الثانوي عن مظهره وشكله وأجزاء جسمه المختلفة ، ونلاحظ أن ممارسة النشاط البدني من اجل الحفاظ على قوام الجسم من اجل الظهور بجسم متناسق، وهذا ما يدل أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر بشكل ايجابي على التناسق العام لشكل الجسم ، وباستخدام اختبار كا² توصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية دور ايجابي قدر ب 195 تكرر لتنمية صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، في حين 33 كرار مثلت الدور السلبي، وهذا ما يدل أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وفي الأخير نجد أن الفرضية قد تحققت .

الاستنتاجات :

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظرياً، وتطبيق مقياس صورة الجسم لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 228 تلميذ، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائياً ومناقشة نتائج الدراسة تم استنتاج ما يلي:

❖ كشفت الدراسة الحالية أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

❖ كما كشفت الدراسة الحالية أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور سلبي في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

❖ كما كشفت الدراسة الحالية أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

- كما احتلت العبارة : لدي القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائي الترتيب الأول في محور المنظور الاجتماعي و المقياس ككل.

- ما كشفت الدراسة الحالية أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي.

❖ كما احتلت العبارة : لدي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات الترتيب الأول في محور التناسق العام لشكل الجسم.

خاتمة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي اعتمادا على مقياس صورة الجسم ،ذو محاور أربعة (المنظور الفكري،المنظور النفسي،المنظور الاجتماعي،التناسق العام لشكل الجسم) كما حاولت الدراسة التعرف على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية أبعاد صورة الجسم .

وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، وإعداد أداة لجمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها ، بالاعتماد على الجانب النظري ،/ الذي شمل ثلاث فصول انصبت جلها في موضوع الدراسة فتناول الفصل الأول مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية وأهدافها ،والفصل الثاني صورة الجسم مفهومها وأبعادها وأهميتها ،والفصل الثالث خصائص تلميذ مرحلة الثانوي ،واعتمادا على ما توفر من دراسات سابقة ومشاهدة خلصت دراستنا إلى ما يلي :

انه يوجد دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

وانه يوجد دور سلبي لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

وانه يوجد دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

وانه يوجد دور ايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي.

ولم يبق لنا سوى القول أن هذا الموضوع اقل بكثير مما يمكن لنا أن نوفيه حقه ، لكن نتمنى أن يسمح عملنا هذا بفتح باب البحث في هذا الموضوع ، لأنه يبقى موضوع شائك وتري في أن واحد بل انه يتطلب دراسات أعمق باعتباره موضوع العام وليس الخاص ، وبالتالي نرجوا أن يكون بحثنا هذا نقطة انطلاق لمحاولات بحث أخرى .

1. التوصيات :

- في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود ما توصل إليه الباحث يوصي بما يلي :-
- ✓ الاعتناء باتجاهات التلاميذ تجاه صورة أجسامهم ويكون ذلك بتعزيز اتجاهات الايجابية وتغيير الاتجاهات السلبية .
- ✓ وضع التمارين التي تظهر الشكل الجمالي للحركة الجسمية وتشجيعها، كذلك التمارين التي تمكن التلاميذ من إظهار قدراتهم البدنية والسيطرة عليها.
- ✓ يجب تسليط الضوء على صورة الجسم وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأنه صورة الجسم تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر.
- ✓ خلق تفاعل إيجابي بين صورة الجسم والثقة بنفس ومحاولة إتباع سلوك ايجابي معتدل يضيف للفرد قوة لشخصيته .
- ✓ ضرورة إجراء المزيد من البحوث الدراسات حول صورة الجسم .
- ✓ دراسة أسباب والعوامل المساهمة في تنمية صورة الجسم .
- ✓ إجراء دراسات تتناول الكشف عن طبيعة تطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى.

المراجع

مراجع عربية:

1. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط 3، لبنان 1997
2. احمد بسكرة :مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع ، الجزائر ، 2005 .
3. أحمد عمروني، جمال محمد البآر، مقياس التوجه نحو القوة الاجتماعية، دار الفكر العربي القاهرة، 1993 .
4. أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 2 1997.
5. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي ط 1، القاهرة، 2000.
6. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1996، القاهرة.
7. تركي رابع : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2،الجزائر ، 1990 .
8. تشارلز بيو تشر :أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبدو ، المكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
9. تشالوا ابيك ترجمة : معوض و كمال صالح عبدو : أسس التربية البدنية ، ط2 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، (بدون سنة نشر).
10. حامد عبد السلام زهران ، (علم نفس النمو الطفولة و المراهقة) ، ط2 ، عالم الكتب القاهرة.
11. حامد عبد السلام زهران:علم نفس النمو،الطفولة والمراهقة،ط 5،عالم الكتب،1999.
12. حسين حسن سليمان ، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 .
13. خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر القاهرة ، 1971.
- 14.ديوبولد ب فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986.

قائمة المراجع

15. صفوت محمد وآخرون ،دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة جمباز، بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، العدد الرابع 1989.
16. عادل خطاب :التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة العربية للنشر 1986.
17. عباس صالح السمراني : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، 1981.
18. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، بدون طبعة دار البيضاء، لبنان، 1994.
19. عبد اللطيف حسين فرج: طالب المرحلة الثانوي، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان 2007 .
20. عدنان درويش جلود ، أمين أنور خوري ، محمود عبد الفتاح عنان : التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم ،الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، ط3، 1994 .
21. عطاء الله أحمد : أساليب وطرق التدريس في ت ب و ر ، ديوان المطبوعات الجامعية 2006 ، الجزائر .
22. علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995 .
23. عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1999.
24. غسان محمد صادق ، سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، العراق ، 1988 .
25. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ب ط ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
26. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان بدون سنة .
27. فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، دار طلاس للدراسات والتراجم والنشر، سوريا 1985.
28. ماهر حسن محمود محمد : مناهج التربية الرياضية المطور للمدارس الثانوية ، المكتبة المصرية 2005 .

قائمة المراجع

29. مجدي الدسوقي : اضطراب صورة الجسم التشخيص ، الوقاية والعلاج ، سلسلة الاضطرابات النفسية 2 ، مكتبة أنجلو المصرية الطبعة 2 ، القاهرة ، 2006 .
30. مجدى محمد الدسوقي :اضطرابات صورة الجسم ،الأسباب ،التشخيص ،الوقاية والعلاج مكتبة أنجلو المصرية ،ط2 ،القاهرة.
31. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
32. محمد النوبى محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ،دار صفاء للنشر والتوزيع عمان ، ط1 ، 2010.
33. محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
34. محمد شفيق: البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية.المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية1985 .
35. محمد عوض بسيوني ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992.
36. محمد محمد النضالي: التربية البدنية والرياضية ومعارفها وتفهم أبعادها ، مؤسسة فرانكين القاهرة، 1974 .
37. محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة ، ط1 , 2007 .
38. محمود عوض البسيوني، فيصل الشاطئ : نظريات وطرق التدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1987.
39. مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الأولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002 .
40. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، ب ط، 1986.
41. موسوعة: التغذية وعناصرها الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.
42. ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة ، بيروت ، ط2 ، دار الجيل .

43. ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهيم : طرق تدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، 2004 .
- مذكرات ورسائل جامعية:
44. حشاشي بالخيري : اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوي نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زوالدة جامعة الجزائر ، 2008 .
45. رضا إبراهيم محمد الاشرف : صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية جامعة الزقازيق ، مذكرة ماجستير ، 2008 .
46. سناء سعاد وآخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين مبتوري الأطراف مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة بسكرة ، 2010 .
47. فتحي بالغول : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر 2005 ، 2006 .
48. مذكرة الليسانس : تحت إشراف رشيد مسيلي ، اثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي ، الجزائر 1986 .
49. هيام سعدون عبود : صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة ديبالى .

الملاحق

الملحق 01

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس صورة الجسم

الموقع	التخصص	الاسم	م
جامعة بسكرة	أستاذ تربية بدنية ورياضية	بعقول جمال	1
جامعة بسكرة	أستاذة علم نفس	بو معروف نسيمة	2
جامعة بسكرة	أستاذ علم نفس	جابر نصر الدين	3
جامعة بسكرة	أستاذ تربية بدنية ورياضية	جعفر بوعروري	4
جامعة بسكرة	أستاذ علم نفس	خياط خالد	5
جامعة بسكرة	أستاذة علم نفس	دبراسو فطيمة	6
جامعة بسكرة	أستاذة علم نفس	دبلة خولة	7
جامعة بسكرة	أستاذ علم نفس	رايحي اسماعيل	8
جامعة بسكرة	أستاذ تربية بدنية ورياضية	سعيد مصطفى	9
جامعة بسكرة	أستاذ علم نفس	الطاهر ابراهيمي	10
جامعة بسكرة	أستاذ علم نفس	عقاقة عبد الحميد	11
جامعة بسكرة	أستاذ تربية بدنية ورياضية	فنوش نصير	12

الملحق 02

نموذج لاستمارة تحكيم مقياس صورة الجسم
للسادة الخبراء

جامعة بسكرة

قسم التربية البدنية والرياضية

بسكرة

اسم الأستاذ الفاضل :

الوظيفة :

الإمضاء :

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

الإستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إستطلاع رأيكم في بناء قائمة صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال علوم التربية وبالخصوص في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي .

عنوان البحث : " تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي " .

ضمن متطلبات شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تربية حركية عند الطفل والمراهق

المشرف : الأستاذ /عثماني عبد القادر

الباحث : امهاني نورالدين

الهدف من استطلاع الرأي : صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث :

أولاً : مدى مناسبة البعد المقترحة للقائمة.

ثانياً : إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء القائمة.

ثالثاً : مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعاً : مدى مناسبة العبارات لكل بعد.

خامساً : حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن صورة الجسم لدى

تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية

البدنية والرياضية

ويقصد هنا بصورة الجسم أنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه

الملاحق

الأعضاء واثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم .

أو هي الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة		
موافق	محايد	غير موافق

وتشمل القائمة المقترحة على أربع أبعاد هي :

الأبعاد	اسم البعد المقترح	عدد عبارات البعد
البعد الأول	المنظور الفكري لصورة الجسم	08
البعد الثاني	المنظور النفسي لصورة الجسم	08
البعد الثالث	المنظور الاجتماعي لصورة الجسم	10
البعد الرابع	التناسق العام لأجزاء الجسم	07

الابعاد مع بنود القائمة المقترحة :

مدى مناسبة العبارة			البعد الأول :		م
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة	المحتوى الفكري لصورة الجسم		
			أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملائي الآخرين في حصة التربية البدنية والرياضية		01
					01
			أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة		02
					02
			أقوم دائما بعملية تصور في مخيلتي لشكل جسمي		03
					03
			أستطيع بكل سهولة تهيئة جسمي لكي أكون في أحسن حالتي قبل اشتراكي في حصة التربية البدنية والرياضية		04
					04

الملاحق

			أستطيع ترجمة أفكارى في حركات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	05
				05
			أفكارى عن شكل جسمى تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية	06
				06
			اعبر عن أفكارى بسهولة لزملائي أثناء حصة تربية البدنية والرياضية	07
				07
			فكرة أن جسمى غير متناسق كثيراً تراودني	08
				08
مدى مناسبة العبارة			البعد الثاني : المنظور النفسى لصورة الجسم	
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
			افتقر إلى الثقة بشكل جسمى	09
				09
			اشعر بالقلق حول عيوبى الجسمية	10
				10
			اشعر بالرضا من ناحية صورة جسمى	11
				11
			لدى جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية	12
				12
			أقارن مظهر وملامح جسمى بالآخرين	13
				13
			لدى اتجاه أيجابى نحو صورة جسمى	14
				14
			يقلقني التفكير فى شكل مظهري	15
				15
			اشعر أنني غير مستعد نفسياً للاشتراك فى حصة التربية البدنية والرياضية	16
				16
			أرى أن سعادة الناس فى حسن المظهر	17
				17

الملاحق

المدى مناسبة العبارة			البعد الثالث : المنظور الاجتماعي لصورة الجسم	م
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
			بعض زملائي لديهم ثقة عالية جدا بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	18
				18
			لدي القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائي	19
				19
			أتفادى الاشتراك في الدورات الرياضية بسبب شكل جسمي	20
				20
			أفضل عدم الاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائي بسبب جسمي	21
				21
			أتجنب الاختلاط بزملائي في حصة التربية البدنية والرياضية لشعوري بعدم قبولهم شكلي	22
				22
			أشعر بالإحراج من مظهري عند اللعب مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية	23
				23
			لا أستطيع البقاء طويلا في مكان تواجد زملائي بسبب مظهر جسمي	24
				24
			يعاملني زملائي على أساس شخصيتي وليس مظهري	25
				25
			أحب الاشتراك مع زملائي في الأنشطة المدرسية	26
				26
			أجد المتعة في العمل وسط زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	27
				27
			مظهر جسمي أفضل من معظم زملائي	28
				28

الملاحق

مدى مناسبة العبارة			البعد الرابع : التناسق العام لأجزاء الجسم	
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
			امتلك جسما سليما	29
				29
			لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	30
				30
			أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي	31
				31
			أشعر أن أجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين	32
				32
			أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي	33
				33
			اعتقد أن جسمي غير متناسق	34
				34
			زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة	35
				35
			بعض زملائي يرون بان منظر جسمي يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة	36
				36

أبعاد وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

	01
	02
	03
	04
	05
	06
	07
	08
	09
	10

الطالب الباحث :

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا .

الملحق 03

الصورة النهائية لمقياس صورة الجسم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر
بسكرة

إستمارة إستبيان

موجهة الى التلاميذ

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " تأثير حصة التربية البدنية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي " نرجو من سيادتكم المحترمة ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية وشكرا على تعاونكم.

المستوى الدراسي:

أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

الجنس: ذكر أنثى

اسم المؤسسة :

ملاحظة :

عند الإجابة المناسبة (×) لطفًا منكم ضع علامة

إشراف الأستاذ:

عشمانى عبد القادر

إعداد الطالب:

أمهاني نور الدين.

السنة الجامعية

2011 - 2012

الملاحق

م	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
01	بإمكاني تقدير المسافات بيني وبين زملائي الآخرين في الحصة			
02	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة			
03	أستطيع بكل سهولة تهيئة جسمي لكي أكون في أحسن حالتي قبل اشتراكي في حصة			
04	أستطيع ترجمة أفكارني في حركات أثناء حصة التربية البدنية			
05	أفكاري عن شكل جسمي تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية			
06	اعبر عن أفكارني بحركات لزملائي أثناء حصة تربية البدنية والرياضية			
07	فكرة أن جسمي غير متناسق كثيراً تراودني			
08	افتقر إلى الرضا عن شكل جسمي			
09	اشعر بالقلق حول عيوبي الجسمية			
10	اشعر بالرضا من ناحية صورة جسمي			
11	لدي جسم مقبول الشكل لممارسة التربية البدنية والرياضية			
12	لدي اتجاه أيجابي نحو صورة جسمي			
13	يقلقني التفكير في شكل جسمي			
14	اشعر أنني غير مستعد نفسياً للاشتراك في حصة التربية البدنية			
15	لدي القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية مع زملائي			
16	أفضل عدم الاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائي بسبب جسمي			
17	اشعر بالإحراج من مظهر جسمي عند اللعب مع زملائي في حصة			
18	أحب الاشتراك مع زملائي في الأنشطة المدرسية			
19	أجد المتعة في العمل وسط زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية			
20	مظهر جسمي أفضل من معظم زملائي			
21	امتلك جسماً سليماً			
22	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات			
23	أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي			
24	أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي			
25	امتلك جسم يسمح لي بأداء أي مهارة حركية أثناء الحصة التربية البدنية			
26	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة			
27	بعض زملائي يرون بان منظر جسمي يبدو بصورة جيدة أثناء الحصة			

عنوان الدراسة:

دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

أهداف الدراسة:

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور الفكري لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية في المنظور الاجتماعي لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التناسق العام لشكل جسم تلميذ مرحلة الثانوي

فرضية الدراسة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور النفسي والاجتماعي والفكري و التناسق العام لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

المفاهيم الأساسية للبحث:

حصة التربية البدنية والرياضية، صورة الجسم ، المرحلة الثانوية

الاستنتاجات :

أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية المنظور والاجتماعي والفكري و التناسق العام لصورة الجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.