

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف-

معهد التربية البدنية والرياضية



بحث ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه ل م د

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

دور التربية البدنية و الرياضية في الحفاظ على الصورة

الجسدية لدى تلميذات الطور الثانوي

مقاربة نفسية اجتماعية

اشراف :

اعداد الطالبة الباحثة:

الاستاذ الدكتور يحياوي محمد

عبروس حكيمة

2019/2018

## الإهداء

الى اعز وأغلى ما وهبني الله تعالى في هذا الوجود

والذي العزيزين رحمهم الله      عبروس محمد \* \* \* شهات محمد

أم زوجي و أمي الثانية رحمها الله عائشة براهيمى

والدتي حفظها الله سبحانه و تعالى و اطلال في عمرها

الى زوجي العزيز " شهات جيلالي "

إلى الذي ألبسني ثوب العلم      معلمي في المرحلة الابتدائية "خليفة عبد القادر"

الى اخوتي الأحباء واخواتي العزيزات

عمارى \* سفيان \* سفيان \* ابوبكر \* مصطفى \* ياسين \*

زهور \* نادية \* امال \* ربيعة \* هجيرة \* سمرة \* زينب \*

صباح \* جميلة \* مليكة \* فتحية \* نعيمة \* جميلة

\* \* جمال ... علال ... عزيز ... لطفي \* \*

الى رفيقات دربي... \* \* هجيرة \* زهرة \* نورة \* صليحة \* خيرة \* دنيا \* أسماء \* سميرة \* نادية \* مليكة

\* فاطمة \* دليلة \* نصيرة \* زهرة ب \* كريمة \* \*

إلى إطارات المستقبل... أبنائي و بناتي ان شاء الله

قرة عيني و نور قلبي مرام هبة الرحمن

\* نريمان \* شيماء \* وصال \* اياد \* عبد الفتاح \* بسمة \* محمد \* \* نذير \* عبد المجيد \* ضياء

الدين \* أسماء \* الياس \* ملاك \* فريال \* غفران \* ملاك الرحمن \* يقين \* ولاء \* خولة \* عبد الاله \* انس

\* صهيب \* فاطمة الزهراء \* هيثم \* يونس \* محمد ياسين \* إسحاق \*

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

## شكر وتقدير

الحمدُ لله رب العالمين، ولا حول ولا قوة إلا بالله الحاكم الحكيم، والصلاة والسلام على النبي المصطفى، الحمدُ لله والشكرُ له على ما أكرمني به من نِعَمه التي لا تُعدُّ ولا تُحصى.

أتقدم بكل الشكر وأسمى معاني التقدير إلى سعادة الدكتور/ "يحياوي محمد" الذي سهّل لي مهمة دراستي وبحثي، فانا اشكره أستاذاً، ومُشرفاً.  
كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى سعادة لجنة المناقشة الموقرة على تفضلها وتكرمها بمناقشة هذه الدراسة المتواضعة.

وأشكر د/ "بلغول فتحي"، د/ "عباسي الزهرة"، د/ "مخطاري عبد الحميد" د/ "موسي فريد" د/ "بوطالبي بن جدو" د/ "قندز علي" د/ "كمال عكوش" د/ "قندز الغول خليفة" على ما قدموه لي خلال دراستي وبحثي، من نصح.  
كما أتقدم بالشكر والتقدير والثناء لسماحة الدكتور "حاج شريف قويدر" رحمه الله وادخله فسيح جناته.

كما أتقدم بشكر وتقدير خاص للدكتور الفاضل "مالك سربوت" على ما قدمه لي من يد العون" فله كل الشكر والثناء

كما اشكر بكل فضل واحترام زوجي "شهادت جيلالي" الذي شهد نجاحي وفشلي وتجاوز معي كل عثرة واجهتني، وهذا بمساندتي وتقديم يد العون لي وزرع الثقة في نفسي، لمواصلة دراستي المتواضعة.

واشكر خاصة طاقم المكتبة "الطيب" "العربي" "تور الدين" "سعيد"  
كما اشكر كل من "بوسايد ميلود" و "قندز صليحة" "سعدي رضوان" أساتذة اللغة الفرنسية والإنجليزية الذين ساهموا بكل فضل في اثناء هذا البحث.

أقدم تشكراتي بكل فضل واحترام...

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	اهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والاشكال
أ-د	مقدمة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي: خلفية البحث واطاره النظري</b>	
03	1-الخلفية النظرية لإشكالية البحث
09	2-اهدافالبحث
11	3- أهمية البحث
11	5-مصطلحات البحث
15	6-الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث
<b>الفصل الأول: دلالة الجسد الانثوي</b>	
34	تمهيد
35	1- مفهومالجسد
35	1-1-تعريف الجسد
36	1-2- تاريخ الجسد

36	1-2-1- تصور الجسد في الفلسفة
39	1-2-2- تصور الجسد في المجتمعات القديمة
39	1-2-3- تصور الجسد في المجتمعات الحديثة
41	2- النظريات السوسولوجية
41	2-1- نظرية التفاعلية الرمزية
42	2-2- نظرية التنشئة الاجتماعية
43	2-2-1- نظرية التحليل النفسي
44	2-2-2- نظريات التعلم الاجتماعي
46	2-3- نظرية الدور الاجتماعي
49	3- النموذج الجمالي للجسد الأنثوي
49	3-1- النموذج الجمالي القديم للجسد الأنثوي
50	3-2- النموذج الجمالي المعاصر للجسد الأنثوي
53	4- دلالات الجسد الأنثوي
53	4-1- دلالة الديمومة والحياة
54	4-2- دلالة الشبقية
57	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الأسس النظرية للصورة الجسدية</b>	
59	تمهيد:
60	1- مفهوم الصورة الجسدية
64	2- المفاهيم المرتبطة بصورة الجسد

64	1-2- التخطيط الجسدي
65	2-2- التصور الجسدي
65	3-2- تصور الذات
65	4-2- الأنا
66	5-2- الهوية
66	3- صورة الجسم ونموها خلال مراحل الحياة
67	1-3- مرحلة الطفولة
67	1-1-3- المرحلة الفمية
68	2-1-3- مرحلة الحضانة من 1-3 سنوات
68	3-1-3- مرحلة ما قبل المدرسة من 3-6 سنوات
69	4-1-3- من المدرسة 6-12 سنة
69	3-2- مرحلة المراهقة
70	3-3- مرحلة الرشد
71	4-3- مرحلة الشيخوخة
71	4- العوامل المؤثرة في نمو و تكوين صورة الجسد
71	1-4- العوامل البيولوجية
72	2-4- المظهر العام و الجاذبية الجسمية
73	3-4- الاسرة و الوالدان
73	4-4- المدرسة و المعلمون
74	5-4- الاصدقاء و الاقران

75	4-6- أجهزة الاعلام
76	4-7- الثقافة السائدة:
78	5- العلاقة بين صورة الجسد و تقدير الذات لدى المراهقات
78	5-1- العلاقة بين صورة الجسم وتقديرالذات
80	5-2- نمو الذات و تقدير الذات خلال مراحل الحياة
83	خلاصة
<b>الفصل الثالث: المراهقة تعريفها، نظرياتها، وخصائصها</b>	
85	تمهيد
86	1- مفهوم المراهقة
86	1-1- تعريف المراهقة لغة
87	1-2- تعريف المراهقة اصطلاحا
88	2- النظريات المفسرة للمراهقة
88	2-1- النظريات البيولوجية
89	2-2- نظرية التحليل النفسي
89	2-3- النظرية الثقافية
89	2-3-1- نظرية "مرجريت ميدورث بندكت
90	2-3-2- نظرية التعليم الاجتماعي
90	2-4- النظرية البيوثقافية
91	2-5- نظرية أريكسون
91	3- المقاربات المختلفة للمراهقة

91	1-3- المقاربة النفسية
92	2-3- المقاربة الاجتماعية
93	3-3- المقاربة الأنثروبولوجية
94	4-3- المقاربة التكاملية
94	5-3- مقارنة علم النفس والحديث
95	4- خصائص النمو عند المراهق
95	1-4- النمو الجسمي
95	2-4- النمو الجنسي
95	2-4- النمو العقلي
96	3-4- النمو الاجتماعي
97	5- المراهقة والصورة الجسدية
99	6- الرضا عن الصورة الجسدية في المراهقة
100	7- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
101	خلاصة
<b>الفصل الرابع: مقارنة فلسفية للتربية البدنية والرياضية</b>	
103	تمهيد
104	1- مفهوم التربية البدنية
105	2- علاقة التربية البدنية بالتربية
106	3- الأهداف العامة للتربية البدنية
106	3-1- الأهداف البدنية للتربية البدنية

107	2-3- الأهداف التربوية للتربية البدنية
108	4- التربية الرياضية
108	1-4- طبيعة التربية الرياضية
108	2-4- تعريف التربية الرياضية
109	3-4- علاقة التربية الرياضية بالتربية
109	4-4- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية
110	5- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
111	6- التربية البدنية في التعليم الثانوي
113	7- التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
114	8- أغراض التربية البدنية والرياضية
114	1-8- الأغراض الجسمية
114	2-8- الأغراض العقلية
114	3-8- الأغراض الخلقية والاجتماعية
114	9- وظيفة التربية البدنية والرياضية
115	10- مشكلات المادة في المؤسسة التربوية
115	11- منهج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية
115	1-11- الأهداف العامة للمنهج
116	1-1-11- أهداف المجال الحسي والحركي
116	2-1-11- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي
117	3-1-11- أهداف المجال المعرفي

118	11-1-4- الهدف الحسي الحركي في السنة النهائية
118	11-1-5- الهدف الاجتماعي العاطفي في السنة النهائية
118	11-1-6- الهدف المعرفي في السنة النهائية
118	11-2- محتوى منهاج التربية البدنية والرياضية
120	خلاصة
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الطرق المنهجية للبحث</b>	
123	تمهيد
124	1-منهج البحث
124	2- مجتمع و عينة البحث
124	2-1- مجتمع البحث
124	2-2- عينة البحث
125	2-3- خصائص عينة البحث
127	3-الدراسة الاستطلاعية
128	4- أدوات البحث
128	4-1- مقياس صورة الجسم
129	4-1-1- وصف مقياس صورة الجسم
130	4-1-2- درجات وأوزان صفات مقياس صورة الجسم
130	4-1-3- الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس صورة الجسم
131	4-1-4- وصف الأبعاد المدروسة في مقياس صورة الجسم

132	4-1-5- المعاملات العلمية لمقياس صورة الجسم
132	4-1-5-1- معامل الثبات
133	4-1-5-2- صدق الأداة
134	4-2- مقياس تقدير الذات
134	4-2-1- وصف مقياس تقدير الذات
135	4-2-2- درجات وأوزان صفات مقياس تقدير الذات
135	4-2-3- الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس تقدير الذات
136	4-2-4- الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات
136	4-2-5- المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات
136	4-2-5-1- معامل الثبات
139	4-2-5-2- صدق الأداة
139	5- متغيرات البحث
140	6- أسلوب المعالجة الإحصائية
140	7- مجالات البحث
141	8- حدود البحث
<b>الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج البحث</b>	
143	تمهيد
144	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
144	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
144	1-1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات

	تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي
145	1-1-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد
147	1-1-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدالتلميذات ذات الوزن العادي
148	1-1-4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدالتلميذات ذات الوزن الزائد
150	1-1-5- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدالتلميذات ذات الوزن العادي
152	1-1-6- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدالتلميذات ذات الوزن الزائد
153	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
157	2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
157	2-1-1- عرض وتحليل نتائج بعد المظهر الخارجي
174	2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد الأداء الحركي
185	2-1-3- عرض وتحليل نتائج بعد الصحة
195	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
200	3- الاستنتاجات
201	4- الاقتراحات والتوصيات
202	خاتمة
205	المصادر والمراجع
	الملاحق



## قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح وصف خصائص العينة	125
02	يبين توزيع ارقام العبارات الإيجابية والسلبية لأبعاد صورة الجسم على المقياس	129
03	يبين درجات وأوزان صفات مقياس صورة الجسم	130
04	يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس صورة الجسم وابعاده	130
05	يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس صورة الجسم	132
06	يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم	133
07	يبين توزيع ارقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس تقدير الذات	134
08	يبين درجات وأوزان صفات مقياس تقدير الذات	135
09	يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس تقدير الذات	135
10	يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس تقدير الذات	137
11	يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات	138
12	يبين معاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي	144
13	يبين معاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد	145
14	يبين معاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي	147

148	يبين معاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد	15
150	يبين معاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي	16
152	يبين معاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد	17
157	يبين نتائج العبارة 01 " انا راض عن مظهري كما هو "	18
158	يبين نتائج العبارة 02 " انا كثير الاهتمام بجسمي "	19
160	يبين نتائج العبارة 03 " جسمي كبير "	20
161	يبين نتائج العبارة 04 " جسمي بدين "	21
163	يبين نتائج العبارة 05 " جسمي جذاب "	22
165	يبين نتائج العبارة 06: " بعض الأجزاء من جسمي لا تعجبني "	23
167	يبين نتائج العبارة 07 " جسمي عضلي "	24
168	يبين نتائج العبارة 08 " جسمي رشيق "	25
170	يبين نتائج العبارة 09 " أتمنى ان يصبح جسمي كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية "	26
171	يبين نتائج العبارة 10 " جسمي معتدل "	27
173	يبين نتائج العبارة 11 " جسمي طويل "	28
174	يبين نتائج العبارة 12 " أستطيع الجري بسرعة "	29
176	يبين نتائج العبارة 13 " لدي القدرة لتعلم حركات جديدة بسهولة "	30

177	يبين نتائج العبارة 14 " خلال الحركة لدي القدرة على الحفاظ على توازن جسمي "	31
179	يبين نتائج العبارة 15 " يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع غير متزن "	32
180	يبين نتائج العبارة 16 " لدي القدرة على الوثب عاليا "	33
182	يبين نتائج العبارة 17 " لا تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم "	34
183	يبين نتائج العبارة 18 " " لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة "	35
185	العبارة 19 " اشعر بالتعب عند اداء ابسط مجهود "	36
186	العبارة 20 " جسمي سليم من العاهات "	37
188	العبارة 21 " " لدي القدرة على الاسترخاء متى اريد "	38
189	العبارة 22 " اتمتع بصحة جيدة "	39
191	العبارة 23 " اتمتع بالارتياح معظم الوقت "	40
192	العبارة 24 " جسمي قوي "	41
193	العبارة 25 " غالبا اعاني من اوجاع والام جسدية "	42

## قائمة الاشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح وصف العينة حسب متغير الممارسة	126
02	يوضح وصف العينة حسب متغير الوزن	126
03	يوضح وصف العينة حسب متغير السن	127
04	يبين نتائج العبارة 01 " انا راض عن مظهري كما هو "	158
05	يبين نتائج العبارة 02 " انا كثير الاهتمام بجسمي "	159
06	يبين نتائج العبارة 03 " جسمي كبير "	161
07	يبين نتائج العبارة 04 " جسمي بدين "	162
08	يبين نتائج العبارة 05 " جسمي جذاب "	164
09	يبين نتائج العبارة 06: " بعض الأجزاء من جسمي لا تعجبني "	166
10	يبين نتائج العبارة 07 " جسمي عضلي "	168
11	يبين نتائج العبارة 08 " جسمي رشيق "	169
12	يبين نتائج العبارة 09 " أتمنى ان يصبح جسمي كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية "	171
13	يبين نتائج العبارة 10 " جسمي معتدل "	172
14	يبين نتائج العبارة 11 " جسمي طويل "	174
15	يبين نتائج العبارة 12 " أستطيع الجري بسرعة "	175
16	يبين نتائج العبارة 13 " لدي القدرة لتعلم حركات جديدة بسهولة "	177
17	يبين نتائج العبارة 14 " خلال الحركة لدي القدرة على الحفاظ على توازن جسمي "	178

180	يبين نتائج العبارة 15 " يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع غير متزن "	18
181	يبين نتائج العبارة 16 " لدي القدرة على الوثب عاليا "	19
183	يبين نتائج العبارة 17 " لا تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم "	20
184	يبين نتائج العبارة 18 " " لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة "	21
186	العبارة 19 " اشعر بالتعب عند اداء ابسط مجهود "	22
187	العبارة 20 " جسمي سليم من العاهات "	23
189	العبارة 21 " " لدي القدرة على الاسترخاء متى اريد "	24
190	العبارة 22 " اتمتع بصحة جيدة "	25
192	العبارة 23 " اتمتع بالارتياح معظم الوقت "	26
193	العبارة 24 " جسمي قوي "	27
195	العبارة 25 " غالبا اعاني من اوجاع والام جسدية "	28

## مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة أهم مرحلة يمر بها الفرد، فهي مرحلة في غاية الدقة، بحكم انها تمثل مرحلة التغيرات على الصعيدين البيولوجي والنفسي (رزيق، 1994، 169 )، فهي بذلك ترسم جل المشاكل التي يمر بها المراهق، أين يخضع جسده خاصة لمجموعة من التغيرات الهرمونية، والتي بطبيعة الحال تنعكس سلبا على نفسيته، خاصة إذا ما كان الحديث منصب على جنس الاناث، فهو يمثل تجربة جديدة بالنسبة لها، و هذا ما يفرض عليها التكيف مع تغيرات أعضاء جسدها، بحكم ان الجسد ومظهره ومكوناته يمثل عنوان للشخصية، فصورة الجسد تعتبر عامل مساعد لادراك الفرد عدة عناصر لجسمه، وبالتالي تولد له نوعا من الخبرة الذاتية عن جسمه (كفافي، النيال، 1995، 20)، اما إيجابيا او سلبيا لدى الفتيات المراهقات، فتكوين صورة ايجابية عن الجسد يعتبر أمر ضروري لصحتهن وسعادتهن، و في الوقت نفسه تعتبر الصورة ال عن الجسد مجال للتعايش مع أفكار سلبية تؤدي إلى تدني احترام الذات، بالإضافة إلى الشعور بعدم الرضا، والقلق، وانعدام الثقة بالنفس، وهذه من أسباب انخفاض تقدير الذات لديهن.

وعليه ان " تقدير الذات يتعلق بعملية التكيف بواسطة القدرة على التحكم في المحيط المادي والاجتماعي، وهذا التحكم يولد لدى الفرد إحساسا على انه قادر على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث، وبذلك تقوى الذات ايجابيا ، فالقدرة على التكيف في الوسط الطبيعي مرهون بادراك الفرد لتقديره لذاته"(عيطور، 1997، 135)، "وبطبيعة الحال يتمثل الرضا عن الذات في التوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد ان يكون عليها والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع"(عيشوي، 1990، 111)، وفي هذا السياق يقر أليس وديفيس إلى ان مفهوم الذات يشهد تغيرا وتعديلا وإعادة تنظيم في البناء خلال سنوات المراهقة، والتغير في مفهوم الذات في هذه المرحلة يمثل امتدادا واتساعا للوعي بالذات وبالعالم، فكلما تقدم المراهقون في طريق النضج، حصلوا على القدرات العقلية التي تمكنهم من

معرفة نتائج أفعالهم، بالإضافة إلى ان التقلبات الحادة في المشاعر والعواطف التي تحدث لهم فهي ترتبط بعمليات التمايز والتغير التي تحدث لمفهوم الذات في هذه المرحلة العمرية، خاصة فيما يتصل ببعد تقبل الذات (Ellis, 1982, 706).

و بما ان صورة الجسد ترتبط ارتباط وثيقا بتقدير الذات، " فالأفراد ذوو التقدير الايجابي يميلون إلى اكتساب الصورة الجسدية السليمة، اما الذين يفتقرون لتقدير الذات يميلون إلى امتلاك الصورة الجسدية غير السليمة ، خاصة في فترة المراهقة التي تعرف بالتنشوش والحيرة، ففي هذه المرحلة يميل تقدير الذات إلى التأثر بصورة الجسم والمظهر الجسمي على وجه الخصوص" (Vohel, 2005, 406) وبالرغم من ان مفهوم تقدير الذات خاص بتقييم الفرد لنفسه إلا انه يذكر غالبا من ناحية المظهر، فالمظهر الخارجي له دور فعال في تقييم الفرد لذاته، ولان صورة الجسم هي كيف ترى وتشعر اتجاه مظهرك الجسمي، فان عدم الرضا عنها يرتبط بتقدير الذات المنخفض، او السلبي وصورة الجسم السيئة او السلبية ترتبط بتقدير الذات السيئ لدى الفتيات المراهقات" (Eklund, 2000, 139) ، وهذا يؤدي بنا إلى القول ان صورة الجسم ترتبط عادة مع مسالة تقدير الذات، وان هناك علاقة بين عدم الرضا عن الجسم وتقدير الذات، فتمو تقدير الذات الجيد والشخصية القوية وقدرة الفرد على الاتصال وجدانيا مع نفسه ومع الآخرين يرتبط بصورة الجسم الايجابية.

وعليه ان صورة الجسد تحتل حيز كبير من الاهتمام لدى الكثيرين، نظرا للأحكام التي يصدرها الآخرون من جهة والأحكام التي يصدرها الفرد عن نفسه من جهة أخرى، و هذا ما يمثل الجانب الاجتماعي و النفسي و علاقته الوطيدة بالصورة الجسدية" ولذا فان صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الأبعاد النفسية للفرد، والأبعاد الاجتماعية له، الأمر الذي يؤثر ايجابيا أو سلبيا على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه والتي تؤدي إلى توافقه أو عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به" (النوبي، 2010، 17) ، وعليه " إذا كان الجسد يلعب دورا أساسيا طيلة حياة الإنسان ، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي

للفرد من الناحية الفيزيولوجية ، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد ، فهذه الأهمية تزداد وباتفاق جميع المختصين خلال مرحلة المراهقة بصفة كبيرة ، هذا لكون هذه المرحلة تخص الجسد بتغيرات شاملة وسريعة تتأثر بها جميع جوانب شخصية المراهق" (نافع، 2001، 68) ، خاصة إذا ما تعلق الأمر بجنس الإناث ، حيث يؤثر ذلك على صفة الأنوثة لديهن ، وتتكون بذلك مجموعة من المدركات نحو الذات وتقييمها لديهن ، " لكون الصورة الجسدية هي تمثيل من إبداع ذاتيتنا ، فهي بذلك مجموعة من التصورات والإحساسات الآتية من مختلف أجزاء جسدنا لتكون وحدة جسدية" (Schilder, 1968 , 35) ، خاصة إذا ما كان الأمر متعلق ببعض العناصر البدنية مثل الطول، الوزن، الشكل، الحجم، لان الصورة الجسدية تظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الجسدية المعاشة كما ينقلها ويراهما الفرد بخصوص الجسم ، وهذا على حسب ما يراه الفيزيولوجيين (Schureitzer, 1990, 175)

وبما أن المراهقات يقضين معظم وقتهن في الدراسة ، فهن مرغبات على البقاء ساكنات مركزين انتباههن على محتوى دروسهن اليومية والمتكررة ، فيستوجب عليهن إفراغ تلك الشحنات السالبة من خلال حصة التربية البدنية التي تعبر عن مشاعرهن وتحقيق الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي بحكم أن الرياضة تحقق فرصة اكتساب الخبرات ، التي تزيد لدى الفرد الرغبة والتفاعل في الحياة حيث تجعله يتحصل على القيمة التي لم يستطع الحصول عليها في المنزل، " باعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي يساهم في التخفيف من القلق الوليد من الإحباط ، وعليه فان المراهقات يستطعن بذلك التحكم في صراعاتهن اللاشعورية بالإضافة إلى تقييم وتقويم إمكاناتهن الفكرية والعاطفية والبدنية ، ومحاولة تطويرها باستمرار" (الافندي، 1965 ، 445)، كما يمكن للمراهقات أن يتجاوزن الحوار اللغوي ووضع محله الحوار الجسدي ، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات التقليدية المفروضة ، وبذلك

يحاول تجاوز الواقع، ومعنى هذا إحداث قطيعة ايجابية مع الحياة اليومية الروتينية وهذا بالاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

ومن هنا نتبين لنا أهمية التربية البدنية في حياة المراهقات، وهذا من خلال مشاركتهن في الحصة وممارسة أنواع النشاطات البدنية والرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية، لما في ذلك من فائدة ايجابية بالنسبة لصورة الجسد لديهن، بحكم ان المشاركة في النشاطات الرياضية قد تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها، إذا أدت إلى إظهار الجاذبية الجسمية، أو القيمة والكفاءات البدنية، أو تكون سببا في المعاناة التي أدت إلى عكس ذلك، بالإضافة إلى ان " صورة الجسم تؤثر على الأنماط السلوكية للفرد، سواء أنماط التجنب أي المواقف التي تقوم بدور سلبي أو التي تؤدي إلى حالة من الشعور بالفنور أو اليأس من صورة الجسم، أو أنماط الأقدام أي المواقف التي تتضمن المحافظة على المظهر، كالتمرينات الرياضية والأناقة أو الاعتناء بالمظهر، حيث ان هذه الأنماط تؤدي إلى زيادة تقدير الفرد لذاته وإلى القبول الاجتماعي(الدسوقي، 2006، 21-23) وهذا لن يتأتى بطبيعة الحال من دون المشاركة الفعلية للفتيات المراهقات في حصة التربية البدنية عن درجة استثمارهن لجسمهن(Missoum, 1997, 31)، بحكم ان المشاركة الايجابية تعبر عن درجة عالية من الاستثمار الجسمي، بينما المشاركة المنخفضة أو السلبية فهي تعبر عن درجة منخفضة من الاستثمار الجسمي"، ومن ثم فالتجربة الجسمية بهذا المعنى، هي تلك التجربة التي يختبرها الفرد ويعيشها التلميذ ويحسها كتجربة جسمية، هي تلك التي تحدث في وضعيات اللعب في حصة التربية البدنية(Fache, 2006, 09).

ومن هنا، فقد اهتمت هذه الدراسة بالتطرق إلى الجانب المتعلق بالعلاقة المرتبطة بين صورة الجسد وتقدير الذات، كما ركزت علم دراسة المشاركة في حصة التربية البدنية في ضوء الصورة التي تحملها التلميذ المراهقة عن جسدها وذاتها وتقديرها لها، حيث توضح هذه الدراسة المتواضعة مجمل

المشاكل التي تعاني منها التلميذة المراهقة، والمتعلقة بواقع الصورة الجسدية لديها خاصة في ظل المعوقات النفسية الاجتماعية في مرحلة التعليم الثانوي.

فقد تضمنت الدراسة بابين متمثلين في الباب النظري و الباب التطبيقي، أما الباب النظري فيتناول خمسة فصول و التي تحمل عناوين متمثلة في الفصل التمهيدي، دلالة الجسد الأنثوي، الاسس النظرية للصورة الجسدية، المراهقة، مقارنة فلسفية للتربية البدنية، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فتمثل في فصلين و هما منهجية البحث، عرض و مناقشة نتائج البحث.

**الباب الأول:**

**الجانب النظري**

# الفصل التمهيدي:

## خلفية البحث وإطاره النظري

## 1- الخلفية النظرية لإشكالية البحث:

تتعدد السبل للحديث عن الجسد، وفي تعددها تقوم الإشكالية لاسيما إذا كان المقصد من هذا الحديث هو إبراز عدة مفاهيم سيكولوجية وفكرية، وعلى هذا الأساس بات الحديث عن الجسد محط اهتمام الباحثين ويرجع السبب إلى مجمل التغيرات التي طرأت حديثاً، ولاسيما أن التراث السيكولوجي العربي يتسم بالقلّة أو حتى الندرة في هذا المجال، وهذا مقارنة بما يزخر به هذا المجال من دراسات غربية، "بحكم أن الجسد في بداياته الأولى كان يشكل ثنائية مع الروح، يلعب دور السجن لها، مجسداً بذلك عامل معيق لا بد من نفيه وإلغائه لعدم اكتسابه لأي قيمة، على حسب ما جاء به أفلاطون ثم أصبح يمثل آلة قابلة للتشغيل بشكل دقيق بواسطة الإدراك الحسي للإنسان" (دافيد، 1997، 183، 184)، وفي الأخير تم الفصل بينه وبين النفس حيث تم إثبات "أن الإنسان مكون من ثلاثية وهي الروح، الجسد، والنفس، تحت عنوان الروح طاهرة ومبجلة، الجسد آثم ومدنس، النفس أمارة بالسوء، وهذا ما أقر به ابن سينا فالإنسان وحدة واحدة لا يتجزأ، وهذا ما يمثل انسجام بينهما، إلا أن آراء الفلاسفة الآخرين كانت غير الذي جاء به ابن سينا، حيث أفرقوا بوجود تنافر مستمر بين الجسد والنفس" (السعداوي، 1971، 384-385).

وعليه فالإحساسات الأولية للإنسان بجسده تمر بمراحل من يوم الميلاد وحتى الشيخوخة، فكل ينمو حسب وتيرته، وخاصة من يوم البلوغ أين تبدأ التغيرات البيولوجية بالظهور سواء كانت ظاهرية أو باطنية، وهذا "ما يجعل فترة البلوغ، أو ما نسميه بالمراهقة تعتبر من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان لما تتميز به من تشويش وارتباك وقلق وغيرها من الاضطرابات التي نلمسها لدى المراهقين عامة، بالإضافة إلى كون هذه الفترة لا تبدأ وتنتهي في الفترة ذاتها، فهي تؤثر فيهم بمستويات مختلفة وهذا ما يجعلهم يتميزون بتصرفات غير مألوفة وتقلب في المزاج والتمرد، وفرض السيطرة والبحث عن الحرية

والاستقلال، ومحاولة إثبات الذات، حيث أن هذه الأعراض تلازمهم حتى يكتمل النمو الجسدي لديهم، أين يقوم المشكل الأهم وهو عدم اكتمال النمو النفسي والاجتماعي باكتمال النمو الجسدي" (سليم، 2007 ، 144).

فالوالدين مثلا بشكل أو بآخر فهم يشكلون ضغوط على حرية بناتهم، اعتقادا منهم أن البنات إذا وصلت إلى سن البلوغ أكثر تعرضا للمخاطر، خاصة وأن نضجها الفيزيائي لا يتوافق مع النضج العقلي والعاطفي لديهن، فهن في نظر أوليائهم يفقدن للمهارة خاصة عند انزعاجهن من نمو أجسادهن السريع، وهذا ما يؤثر على الصورة التي يحملنها عن أنفسهن وعن الانطباعات التي يكونها الآخرون عنهن سواء سلبا أو إيجابا، والخاصة بالصورة الجسدية، والتي تتأثر بدورها بعوامل خارجية اجتماعية نفسية، وثقافية وبيولوجية، فكل هذه العوامل تساهم في الإحساس بالرضا أو عدم الرضا عن هذه الصورة لديهن.

ومما هو ملاحظ أن الفتاة المراهقة تلجأ إلى عدة طرق لإخفاء الظواهر النمائية لديه من خلال المشي والملابس الفضفاضة، وهذا بسبب تطور الصورة التي تأخذها في ذهنها عن جسدها وعن كونها تحولت من طفلة إلى فتاة ناضجة من امتلاء الصدر والأرداف واتساع الحوض، بالإضافة إلى المتاعب النفسية التي تصاحب ظهور دم الحيض وهذا ما يشعرها بنوع من الاتجاه السلبي نحو جسدها، خاصة في ظل حرص بعض الأمهات على إحاطة الأمر بنوع من السرية والكتمان، وعليه فإن هذا العامل يرتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض تقدير الذات لديها مما يتسبب ذلك في ميلاد صورة سلبية عن الجسد، وهذا ما يؤدي إلى آثار جانبية في نفسياتها بصفة عامة والمتمثلة في ظهور علامات القلق والاكتئاب، والخجل جراء سخرية الآخرين على ما هو أكثر شيء مهم في جسدها.

وبالرغم من البعد الاجتماعي لمفهوم صورة الجسد، إلا أن هذه الصورة مرتبطة بعوامل ذاتية غير موضوعية، فمن غير المستغرب أن نجد الفتاة المراهقة الجميلة ترى نفسها قبيحة بالرغم من اعتقاد كل من حولها بغير رأيها وتعبيرهم عن ذلك، قد أثبتت العديد من الدراسات أن المراهقات في كثير من

الأحيان يفتقرن إلى الموضوعية في تقييم أجسادهن فهن يعتقدن أن لديهن مشكلة وزن خلافا لكتلة جسمهن الفعلية وهذا قد يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات والاكتئاب.

وعليه فإن الفتيات المراهقات اللواتي يلاقين صعوبات وقلق من جراء الصراعات الداخلية، و هذا ما يدفع بهن لاستعمال أجسادهن كطريقة للتعبير عن تلك الصراعات من خلال سلوك الانطواء على أنفسهن، والانعزال عن المجتمع أو بإتباع مجموعة الأقران كالموضة، ونوعية الحلاقة وتسريحة الشعر كتعبير رمزي للشخصية، وكذلك من خلال اختيار الملابس المتجانسة التي تظهر تناسق الجسم وتخفي عيوبه وإنقاص الوزن، وكذلك ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة وأن الجانب الحركي لديهن يتميز بدرجة عالية، حيث نجد ان عامل الممارسة الرياضية أكثر فعالية عند معظمهن بينما نجده منعدم عند البعض الآخر، بحكم انهذه الاخيرة تسهم في فهم جسم الإنسان وتنمي مهارته الحركية، فهي بذلك تستعمل الجسم في العملية التربوية باعتباره هو الذي يقوم بهذه العملية، وهذا ما نلمسه من خلال الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها والخاصة بالجانب البدني، الحركي، الصحي، النفسي، وهذا ما يؤكد الدور الذي تلعبه النشاطات البدنية من الناحية النفسية، الاجتماعية، والبدنية.

إلا أنه من جهة أخرى نجد التلميذات المراهقات رغم تميزهن بمهارة عالية في المجال الرياضي، إلا أن عامل الخجل الذي يؤثر بشكل سلبي على حركتهن ومهارتهن يحول دون ممارستهن للنشاط الرياضي، وهذا ما يفسح المجال أمام المعوقات النفسية الاجتماعية للسيطرة على نموهن، أو إيجاد حل لمواجهة هذه الصراعات، بحكم أن الجسد يحتل مكانة هامة من خلال التربية البدنية لدى التلميذات المراهقات خاصة وأنهن في مرحلة البحث عن الصورة المثالية للجسد، التي تتسم بالقبول وبالتالي تعتبر بذلك مصدر للسعادة لديهن.

وعليه فالإشكال القائم في بحثنا هو عن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية بشكل فعلي في الوسط المدرسي على المستوى الإدراكي والانفعالي والاجتماعي للصورة الجسدية بحكم أن الممارسة

الرياضية تعتبر نشاط رمزي للجسد، وهذه الممارسة تتعارض مع مفهوم العورة، خاصة إذا تعلق الأمر بالمرأة، كما أن مكانة الجسد تشكل مشكلة حقيقية، باعتباره موضوعا حقيقيا للنشاط الرياضي، وهذا على حساب ما جاء به Merleau Ponty حيث اقر ان "جسد الإنسان هو بوابة للسياسة والثقافة، فهو ليس معطى طبيعي غير قابل للتبديل، وإنما هو نتاج ثقافي" (Fates, 1994, 101).

وكما تشير إليه Zahra Abassi: "أن المقاومات الثقافية تفرض نفسها في ممارسة الأنشطة البدنية النسوية، لأن الجسد الأنثوي يثير الرغبة الجنسية للرجل، وفي مجتمعنا أين يرتبط شرف العائلة بالمرأة، فليس من الغريب أن يخضع جسدها لمعايير المحظورات، والتي لا بد للمرأة أن تلتزم بها" (Abassi, 2005, 08).

خاصة وأن المنظومة التربوية في الجزائر، تطبق ممارسة التربية البدنية في ظل الاختلاط، حيث أن هذا الأخير على حسب ما جاء به Rabah Nafi " أن الاختلاط يعتبر مصدر للصراعات أين تكون السلوكات متجاذبة بين المعتقدات المترسخة في الصور النمطية المتماثلة للتقاليد العربية الإسلامية وتجارب العالم الحديث الديناميكية التي تهدف إلى تغيرات عميقة في أنماط الحياة، كما ترى M.Aniba " أن الاختلاط هو سبب الآلام الاجتماعية، وترى ضرورة مطلقة في فصل الأولاد عن البنات " (Nafi, 1999 183).

وعليه فممارسة الرياضة بالنسبة للتلميذات المراهقات لا يتعارض مع القيم الدينية لأن المشكل يقوم في الطريقة التي تتم فيها هذه الممارسة دون أن يكون فيها تناقض مع الشريعة الإسلامية، وهذا بهدف الحفاظ على مكانة الجسد الأنثوي وتحقيق صورة إيجابية عنه خاصة وأن التربية البدنية تلعب دور مهم في حياة المراهقات، "فأثناء ممارستهن للنشاط البدني يتمكن من التخفيف من حدة المشاكل النفسية والاجتماعية، وعليه فهن يجعلن منها وسيلة للتغلب على هذا النقص، فهن بذلك يعبرن عن أجسامهن بين الجماعات حيث تصبح الحركة بالنسبة إليهن أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة، أو حالتها الذاتية الشديدة

في هذا الأمر، وبالتالي يعيش أفعالا تمكنهن من التعرف على أنفسهن وما يختلجنهن من إحساس داخلي" (نافع، 2001، 49)، وعليه فإن تحقيق هذا الغرض يتم من خلال انشغال التلميذ حركيا بفعالية في أنشطة حصة التربية البدنية أين تظهر فيها درجة استثماره لجسده ، بالإضافة إلى "أن تحقيق مكتسبات حركية للتلميذات المراهقات له علاقة بمدى انشغالهن بالتعلمات الحركية التي يتلقونها، بالإضافة إلى الوقت الذي يقضيه في ممارسة النشاط المقترح سواء فردي أو جماعي، وتحقيق هذه المكتسبات الحركية يعتبر في حد ذاته نجاح تربوي، وهذا النجاح لا يقتصر على الدور الذي يقوم به الأستاذ، إذ أن دوره يعتبر توجيهي وإرشادي، بحيث يضيفي الزيادة أو النقصان في الوقت الذي يقضيه التلميذات المراهقات في تعلم المهمة الحركية" (Pieron, 1998, 50,51).

وعلى هذا الأساس ذكر P.SHilder " أن الصورة الجسدية ينظر إليها من ثلاث جهات فيزيولوجية، الليبيدية، والاجتماعية، مؤكدا بذلك على القاعدة البيولوجية، وعليه إذا كانت نظرة المراهقة لذاتها تؤثر على صورتها الجسدية، فكذلك نظرة الآخرين إليها ونظرتها هي للآخرين من خلال مقارنة جسمها بالآخرين (الأصدقاء، الأسرة)، فهي تعتبر عامل مؤثر بدرجة كبيرة على الصورة الجسدية، فبالنسبة للتلميذات المراهقات خاصة صورتهم الجسدية مرجحة بين كفتين اما أن تكون مكبوتة بحيث تحاول اخفائها أو مستعرضة بحيث تحاول إظهارها، ومن هنا يتبين لنا دور التربية البدنية في تحقيق الصورة الايجابية للمراهقات ومساعدتهن على إثبات ذاتهن اين تزداد الثقة بأنفسهن، ويكون في قدرتهن التفاعل مع الآخرين من خلال أجسادهن في ظل جل المعوقات النفسية والاجتماعية التي تحول دون تحقيق صورة إيجابية لما تسببه من نظرة سلبية تؤدي بهن إلى العزلة والانطواء والانزواء بالنفس والابتعاد عن الآخرين.

وعليه من خلال ما تم طرحه يتبين لنا ان مشكلة البحث تقوم على البحث في مجال امكانية وجود اختلاف بين التلميذات المراهقات الممارسات في حصة التربية البدنية وغير الممارسات، ومدى تأثير

العامل النفسي والاجتماعي في صورة الجسد لديهن من خلال ممارستهن لأوجه النشاط البدني، وهذا ما يقودنا الى طرح التساؤل التالي:

**هل تساعد التربية البدنية فعليا في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى تلميذات الطور الثانوي (15 - 18 سنة)؟**

وتقودنا الاجابة على هذه الاشكالية، الى طرح التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ابعاد صورة الجسم وتقدير الذات لدى

التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي والوزن الزائد؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية

في ابعاد صورة الجسم؟

• وللإجابة عن التساؤلات السابقة نقترح الفرضيات الآتية:

**لا تسمح المكانة الحالية للتربية البدنية بتفعيل دورها في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد**

**لدى تلميذات الطور الثانوي في ظل المعوقات النفسية الاجتماعية.**

حيث تتبثق من الفرضية العامة فرضيتين جزئيتين تتمثل في:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد صورة الجسم وتقدير الذات لدى التلميذات

المراهقات ذات الوزن العادي والوزن الزائد؟

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في

ابعاد صورة الجسم؟

## 2-اهداف البحث:انطلاقا من مشكلة البحث نهدف الى الاجابة على مجموعة من التساؤلات الهدف

منها:

1-معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

2-معرفة مدى وجودعلاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

3-معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

4-معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

5-معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

6-معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

7-معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي لصورة الجسم.

8-معرفة مدى وجودفروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.

9-معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

**3- أهمية البحث:** تتجلى أهمية البحث في كونه يجيب عن تساؤل مهم يتمثل في: لماذا ندرس هذه

المشكلة؟ وعليه تتمثل أهمية الدراسة في:

**3-1- الأهمية النظرية والعلمية:** نود من خلال هذه الدراسة أن نضيف ولو بجزء محتشم إلى التراكم

المعرفي والعلمي، أو فتح باب جديد للبحث أكثر في هذا الموضوع أو تسهم في ميلاد دراسات جديدة تكملية على هذا الموضوع.

**3-2- الأهمية العملية:** تعالج دراستنا موضوع حساس وهو صورة الجسد باعتبار من الموضوعات

الهامة، والذي لا ينبغي إغفاله، أو مجرد إدراجه ضمن التفسيرات الإكلينيكية أو التحليلية في مختلف الدراسات باعتباره يترأس الدراسات النفسية، وهذا مقارنة بباقي المفاهيم النفسية الأخرى التي تلقى اهتماما بالغا في مجال الدراسات النفسية الاجتماعية في وقتنا الحالي.

#### **4- التعريف بمصطلحات البحث:**

بعد ضبط الإشكالية وصياغة الفرضيات، لابد على الباحث أن يحدد المفاهيم الأساسية المرتبطة بموضوع البحث وفرضياته، وذلك لإزالة الالتباس أو الغموض خاصة وإن كان كثيرا من المفاهيم ليست لديها تعاريف متفق عليها، لذلك توضح أهم المفاهيم المستخدمة في البحث وهي:

**4-1- التربية البدنية والرياضية:** استخدم مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان

المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية جوانب شخصيته، فهي إذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدنيا، نفسيا وعقليا، عن طريق النشاط

البدني (Demeny, 1924, 24)

**4-2-الجسد:** للجسد عدة تعاريف تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين ، حيث تطور مفهومه من كونه مادة متناقضة مع الروح ، على حسب ما جاء به M. Michel " هو الجزء المادي للكائن الحي(Michel, 1985, 40) ، إلى كونه استثمار للذات وحامل للشخصية ، على حسب ما جاءت به N.boudhief : هو ذلك الشيء الذي تحدده وتكشفه نظرة الغير وما ندركه أثناء الألم" ( Boudhief, 1987, 4,5) ، بالإضافة إلى تعريف مدرسة التحليل النفسي : "الجسد ما هو إلا استثمار للذات نفسها"(Freud, 1996, 68) ، بالإضافة إلى ما جاء به معجم التحليل النفسي : " الجسد هو حامل الشخصية ووسيلة لسلوكاته" (Dictionnaire de psychologie, 1991, 156) ، وعليه فقد تطور مفهومه من كونه شيء مادي إلى كونه موضوع له متطلباته وحاجاته الجنسية، وهذا ما يبين أن الجسد يقع في حدود بين الأنا والعالم، على حسب ما جاء به Bernard.P " الجسد وسيط بين الكائن وعالمه"(Bernard ,1977, 155).

**4-3-الصورة الجسدية:**يعتبر Paul Schilder (1968) أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر الأول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصرًا على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها " تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي يضم مفهوم صورة الجسد مفهومين متداخلين هما:

- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي.
- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري.
- حيث يضيف بعض علماء النفس بعدًا آخر لا يبتعد كثيرًا عن المفهوم الأول، وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون، فلا بد أن الآخرون يرون جسدي كما أراه(Schilder, 1968, 35) ، كما عرفت زينب شقير (2002) " هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره

الخارجي أو في مكوناته الداخلية، أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

#### **4-4- التعريف الإجرائي للصورة الجسدية:** نعرف الصورة الجسدية من خلال بحثنا في كونها

الصورة المدركة من خلال بعد المظهر الخارجي، الأداء الحركي، و الصحة من طرف صاحب هذه الصورة .

#### **4-5- المظهر الخارجي :** الصورة التي يبدو عليها الشيء ، او الشكل الخارجي لجسم الانسان،

بالإضافة الى كونه كل ما يتعلق بجمال الخلق وحسن المظهر او العكس، بحيث له علاقة بالعامل البيولوجي للجسم و الذي يقصد به كل ما يتصل بالجسد من حيث الوراثة وذلك كما يبدو واضحا في الشكل و اللون و الطول و غيره(جورج خوري ، 1996 ، 09)، بحيث يمثل البعد الإدراكي للصورة الجسدية على حسب ما جاء به ( Schilder.P )، أي هو يعبر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل الطول وصفات الجلد أو البشرة ، وحجم الصدر والتشوه (الأشرم ، 2008 ، 31).

#### **4-6- التعريف الإجرائي للمظهر الخارجي:** نعرف المظهر الخارجي للجسم من خلال بحثنا هذا

لكونه يمثل الرضا عن الصورة الجسدية و تقبلها من حيث حجم و طول الجسم، بالإضافة الى كونه جذاب و عضلي و رشيق و معتدل و خالي من العيوب.

#### **4-7- الأداء الحركي :** هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي ” وبما إن التعلم الحركي ما هو إلا

عملية داخلية تهدف إلى أحداث تغييرات في الاعصاب ( تغيير في السلوك ) تجاه الافضل لذا فالتعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة ولا يمكن الدلالة عليها من خلال تشريح داخلي ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال الأداء الحركي والذي يوصف بالنتيجة الظاهرية التي تعكس هذه التغييرات الداخلية الحادثة في السلوك إذا فالأداء الحركي ما هو الا انعكاس لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي والذي

نستطيع من خلاله التوصل إلى معرفة الدرجة التي وصل إليها الفرد من التعلم الحركي، فهي إذا مجموعة من الحركات أو سلسلة من أنشطة حركية تتجزأ بدرجة أقل من المستوى الذي نطلق عليه بالمهارة (عثمان، 1987، 125).

**4-8- التعريف الإجرائي للأداء الحركي :** نعرفه من خلال بحثنا هذا على أنه القدرة على أداء الحركات بكل ثقة ، مع إمكانية التحكم في توازن الجسم، بدون أي إعاقات.

**4-9-الصحة:** هي مستوى الكفاءة الوظيفية والأيضية للكائن الحي، أما في الإنسان فهي قدرة الأفراد والمجتمعات على مواجهة التحديات الجسدية والعقلية والاجتماعية (Winslow, 1920, 23)

**4-10- التعريف الإجرائي للصحة:** نعرفها من خلال بحثنا هذا في كونها تمثل سلامة الجسم من العاهات و تمتعه بصحة جيدة ، بدون الشعور بالتعب او الام جسدية عند القيام باي مجهود عضلي.

**4-11-المراهقة:** هي ترجمة للمصطلح adolecence وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل " النمو حتى بلوغ سن الرشد" والمراهقة بهذا المعنى هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبر بها الفرد ليصل إلى النضج الكامل الشامل رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من العمر، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد (كفافي، 1998، 102).

## 5-الدراسات السابقة والمرتبطة:

### 5-1-الهدف من الدراسات السابقة والمرتبطة:الهدف من الدراسات السابقة والمرتبطة هو تعريف

القارئ بكافة الدراسات التي سبق إجراؤها في موضوع البحث، مع تبيين لأوجه التشابه وأوجه الاختلاف، بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية.

وعلى إثر هذا التمهيد سوف نستعرض الدراسات التي تم التوصل إليها من حيث كونها دراسات سابقة ودراسات مرتبطة، ومن حيث تناولتها لموضوع الصورة الجسدية وصورة الجسم وعلاقتها بالتربية البدنية و، وهذا بمراعاة التسلسل التاريخي للدراسات.

### 5-2-الدراسات السابقة:

في إطار حدود البحث وإمكانيات الطالبة الباحثة، تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا ومنها:

### 5-2-1- دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي (1998): بعنوان " صورة الجسم في

العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية " .

استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض إليها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دور الأستاذ التربية البدنية والرياضية في العلاقات العاطفية.

وقد اعتمد فيها الباحث على استبيان الصورة الجسدية Q.I.C Brachon– Schweitzer

وهذا لمعرفة الإدراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات الصورة الجسدية.

كما استعان بالبحوث العلمية لهذا المجال كتلك المتعلقة بأعمال Secord et Jaurard وبما أن البحث كان يستهدف استثمار الجسد في مجال العلاقة البيداغوجية للتربية البدنية والرياضية، فقد تم تعديل المحاور والمحتوى والشكل وللاستبيان لتتماشى أكثر مع موضوع البحث.

حيث اشتمل البحث على عينة متمثلة في الإناث والذكور والمقدر عددها بـ 120 تلميذا و 80 تلميذة من منطقة الجزائر العاصمة ومدينتي مسيلة ومستغانم، وقد أسفرت النتائج على:

- أهمية التمثيل الجسمي للتلميذ وأثره على العلاقة التفاعلية بين التلميذ والأستاذ.
- أهمية التمثيل الجسمي للتلميذ وأثره على علاقات التلميذ بالتلاميذ الآخرين داخل الحصة.
- يلعب الأستاذ دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة إلى مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية مريحة.

## 5-2-2- دراسة قام بها الدكتور حشايشي عبد الوهاب (2000): بعنوان " إدراك صورة

الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

وقد هدفت الدراسة الى كشف نوع العلاقة الموجودة بين تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلميذ المرحلة الثانوية وإدراكه لصورة جسمه.

ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وعلم مقياس صورة الجسم " جسمي كما أراه"، من إعداد الباحث نفسه، بالاستعانة بمقاييس أخرى كمقياس " علاوة حسنة" للذات الجسمية، ومقياس "كينيون" لصورة الجسم.

حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 69 تلميذا و 80 تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي  
بثانوية صالح بأي بولاية سطيف، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط  
البدني.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع بعد الخبرة الاجتماعية وبعد الخبرة الجمالية، وبعد  
التوتر وبعد المخاطرة وبعد التفوق الرياضي ارتباطا طرديا.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع حفظ الصحة واللياقة البدنية، وبعد خفض التوتر  
ارتباطا عكسيا.

**5-2-3- دراسة الدكتور "نافع سفيان (2001): بعنوان " ممارسة التربية البدنية وأثرها على  
الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) "**

استهدفت الدراسة التعرف على الصورة الجسدية بأبعادها الثلاثة (المظهر الخارجي، الأداء  
الحركي، الصحة)، بالنسبة لتلاميذ مرحلة الطور الثالث للتعليم الأساسي بإعتبارها إحدى الجوانب البارزة  
المميزة لهذه المرحلة، كما يهدف البحث الى تعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى هذه  
الفئة من المراهقة باختلاف الجنس.

ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم، والذي أعدّه بالاعتماد على  
مقياس الذات الجسمية " جسمي كما أراه" من إعداد علاوي حسن محمد، ومقياس تنس Tenesse لمفهوم  
الذات ومقياس نلسون وآلان Nelson-Allen للرضى الحركي.

حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 76 تلميذ وتلميذة ممارسة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي، فقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من حيث المستوى التعليمي وعشوائية من حيث الموقع الجغرافي، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي.

- عدم وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي.

- عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعدي الأداء الحركي والصحة.

- وجود فروق إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات في بعدي الأداء الحركي والصحة.

**5-2-4- دراسة الدكتور عبد الوهاب حشاشي (2011): بعنوان "صورة الجسم وعلاقتها**

**بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور".**

استهدفت الدراسة ما يلي:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة العمالية في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة المنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

- الكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.

- الكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في مرحلة التعليم الثانوي.

- الكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في مرحلة التعليم الثانوي.

ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على:

\* مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور .

\* اختبار رسم الشخص لـ كارين ماكوفر للتعرف على صورة الجسم والذات.

\* استبيان الميل للمشاركة في نوع النشاط الرياضي في درس التربية البدنية.

شبكة الملاحظة : لقياس سلوك التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية لجوكلين غانيون، مارياالتوسيفيان ، و دولي مارثيل.

حيث اشتمل البحث على عينة قوامها 72 ذكر، تم اختيارها بطريقة عشوائية من حيث الخصائص وكذا المستوى الدراسي وقد أسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة العالية في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة المنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- عدم وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية.

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور ذو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية.

- وجود ظروف معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية.

### 5-3- الدراسات المرتبطة:

لقد تناول عدة باحثين موضوع الصورة الجسدية (صورة الجسم)، ومن بين هذه الدراسات نجد ما يلي:

#### 5-3-1- دراسة (الهلباوي 1988): بعنوان "الاكتئاب وصورة الجسم كما تظهر في الرسم

الإسقاطي»، هدفت إلى اختبار مدى فاعلية اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص، ووحدة رسم الشخص

المخالف في اختبار رسم الشخص في التعرف على صورة الجسم الشعورية واللاشعورية لدى مرضى

الاكتئاب النهائي، حيث بلغت العينة 10 حالات من الذكور، وأسفرت النتائج على:

أن رسوم المرضى بها تشوه جسدي، حيث يكون رسم الشكل الإنساني مفكك الأذرع والأرجل، وحذف الفم والحواس، وبتر اليدين والقدمين.

### 5-3-2- دراسة (المفتي 1991): بعنوان " مفهوم الذات وصورة الجسم لدى مجموعة من

المراهقات البدينات" وقد تكونت العينة من 80 فتاة مراهقة تتراوح أعمارهن بين 15 و 20 سنة وهن ينتمين إلى خمس مدارس خاصة ومدرستين عامة، وقد تم انتقاء الفتيات وفقا لأوزانهن، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية، وتشمل 40 فتاة بدينة، والثانية ضابطة وتشمل 40 فتاة عادية الوزن، وقد استخدمت الباحثة اختبار رسم الذات مع الأقران لعادل خضر، مفهوم الذات للكبار لمحمد عماد الدين إسماعيل، وقد أسفرت النتائج على:

- عدم وجود فروق معنوية بين البدينات وعاديات الوزن في الدرجات الكلية لاختبار مفهوم الذات.

- وجود فروق معنوية بين البدينات وعاديات الوزن في أسلوب رسم الذات مع الأقران.

### 5-3-3- دراسة علاء الدين كفاي، مایسة النیال(1995): بعنوان " صورة الجسم وبعض

متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات »، هدفت إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقات المصريات، والقطريات، واشتملت عينة الدراسة على 325 طالبة مصرية و306 طالبة قطرية ممن تتراوح أعمارهن ما بين 14 و 22 سنة بالمرحلة الثانوية والجامعية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثان، ومقياس ايزنك للشخصية من إعداد جابر عبد الحميد، علاء كفاي، وأسفرت النتائج عن:

- وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقات المصريات والقطريات تبعا لتقدم السن والقلق والاستقلالية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات.

- وجود علاقة سالبة لكل من القلق والسعادة وتوهم المرض والشعور بالذنب، وان المراهقات المصريات أكثر قلقا واستقلالية وقل في تقديرهن لصورة أجسامهن والشعور بالسعادة من القطريات ممن يماثلهن في العمر.

#### **5-3-4- دراسة زينب شقير (1998) : بعنوان " علاقة صورة الجسم و الحواجز النفسية و**

**التخطيط للمستقبل " لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية "**، و تكونت عينة الدراسة من 30 حالة من ذوي التشوهات و مرض روماتيزم القلب ممن تتراوح أعمارهن ما بين ( 18 و 37 ) عاما دراسة إكلينيكية متعمقة شملت العينة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الحواجز النفسية ، و مقياس صورة الجسم واستمارة دراسة الحالة من إعداد الباحثة، و مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي ترجمة محمود أبو النيل، و مقياس تفهم الموضوع إعداد موراى ومورجان (1935) ، وقد أسفرت النتائج على :

- الصورة السلبية للذات لدى مجموعتي المرضى وتزايدها لدى مجموعة المشوهات.

- وجود فروق ذات دلالة بين المرضى والصحيحات جسميا في اتجاه مجموعة المرضى بالنسبة لصورة الجسم.

- وجود ذات دلالة في اتجاه الصحيحات جسميا بالنسبة للانتماء وفي بعد الانزواء في اتجاه المرضى، ويزداد معدل الانزواء لدى المشوهات، وتزايد درجة الحواجز النفسية لدى فئتي المرضى مقارنة بالصحيحات جسميا.

#### **5-3-5- دراسة الشرجبي (1998): بعنوان " علاقة القلق بصورة الجسم لدى المراهقين**

**اليمنيين"**، هدفت الدراسة الى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية في رسم التفاصيل وحجم الشكل الأنثوي، وقد قام الباحث باستخدام رسم الشخص **لماكوفر**، حيث بلغت العينة 56 تلميذ من

الذكور والإناث بالمرحلتين الإعدادية في رسم الشخص من حيث التفاصيل والحجم، وقد أسفرت الدراسة عن:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية في رسم التفاصيل وحجم الشكل الأنتوي لصالح الإناث.

**5-3-5- دراسة قام بها الشجراوي (2001) :** بعنوان " علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين" ، و تكونت عينة الدراسة من 259 طالبا و طالبة بالصف الأول الثانوي بمدارس محافظة الشرقية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (14 و 16) عاما، و اعتمد الباحث على مقياس الذكاء المصور من إعداد أحمد زكي صالح، و استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة من إعداد زكريا الشرييني و يسرية صادق، و مقياس صورة الجسم من إعداد الباحث، و مقياس الرضا عن الحياة لينوباترن و توين ترجمة و تقنين الباحث ، و مقياس الخجل لتشيك و بوس ترجمة و تقنين الباحث ، وقد أسفرت النتائج عن:

• وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم ومتغيري الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي وسالبة مع الخجل.

**5-3-6- دراسة ابتسام بنت عوض عوض الزائدي، (2006)،** بعنوان " صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق، الاكتئاب، الخجل) لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية داخل مدينة الطائف، وقد هدفت الدراسة إلى:

- فحص الفروق بين عينات الدراسة في صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية التالية (القلق الاكتئاب، الخجل).

- الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية السابقة الذكر لدى عينة المراهقين والمراهقات.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوضعي، واعتمدت على عينة قدرها 300 طالب و300 طالبة من المرحلتين المتوسطة والثانوية واستخدمت مقياس صورة الجسم، ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب، ومقياس الخجل الاجتماعي.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة القلق لصالح المراهقات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب لصالح المراهقات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الخجل الاجتماعي لصالح المراهقات.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل لدى عيني الدراسة المراهقين والمراهقات.

### 5-3-7- دراسة كاظم جبر الجبوري، وارتقاء يحي حافظ (2007) بعنوان "صورة الجسم

وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة " وقد هدفت الدراسة على:

- معرفة مستوى تقبل صورة الجسم لدى طلبة الجامعة.
- مستوى القبول الاجتماعي من وجهة نظر الذات والآخرين كما تدركها الذات لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي من وجهة نظر الذات.
- معرفة العلاقة بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي من وجهة نظر الآخرين كما تدركها الذات.
- الفرق في العلاقة بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي من وجهة نظر الآخرين كما تدركها الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية).

وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوضعي، وعينة قدرها 400 طالب وطالبة، واستخدما كل من مقياس صورة الجسم، ومقياس القبول الاجتماعي.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- أفراد عينة البحث يمتلكون مستوى عالي من صورة الجسم والقبول الاجتماعي.

- توجد هناك علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية).

### 5-3-8-دراسة رضا إبراهيم محمد الأشرم (2008)، بعنوان "صورة الجسم وعلاقتها

بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية"، وقد هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على تأثير كل من متغير بين الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس، وتفاعلهم المشترك على صورة الجسم لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- التعرف على تأثير كل من متغير بين الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس وتفاعلهم المشترك على تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- التعرف على أبعاد صورة الجسم المسببة والمؤثرة في أبعاد تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- الكشف عن ديناميات النفسية لدى الحالات الطرفية في عينة الدراسة.

وقد استخدم الباحث المنهج الوضعي، وتم الاعتماد على عينة قدرها 207 طالبة وطالب وتم

استخدام كل من مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا، ومقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصريا،

واستمارة المقابلة الإكلينيكية واختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج

التالية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمعاقين بصريا مرتفعي ومنخفضي الرضا عن صورة الجسم في تقدير الجسم في تقدير الذات.

- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لكل من متغيرات بين الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس والتفاعل بينهم على صورة الجسم لدى المراهقين المعاقين بصريا.

- وجود تأثير دال إحصائيا لسن الإعاقة على صورة الجسم المدركة والدرجة الكلية لصورة الجسم لصالح المعاقين من الولادة.

- وجود تأثير دال إحصائيا لدرجة الإعاقة على كل من صورة الجسم المدركة وصورة الجسم الانفعالية والدرجة الكلية لصورة الجسم لصالح المعاقين كليا.

- وجود تأثير دال إحصائيا لتفاعل متغير سن الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس في تأثيرهم المشترك على صورة الجسم الانفعالية والدرجة الكلية لصورة الجسم.

**5-3-9-دراسة وفاء محمد احميدان القاضي (2009) بعنوان " قلق المستقبل وعلاقته بصورة**

**الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة" وقد هدفت الدراسة إلى:**

- التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة وتأثير بعض المتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، سبب البتر ومدة الإصابة).

وقد تم استخدام المنهج الوصفي والاعتماد على عينة قدرها 250 فرد، وقد قامت الباحثة باستخدام

مقياس قلق المستقبل، مقياس مفهوم الذات، مقياس صورة الجسم، وقد أسفرت النتائج عما يلي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.

**5-3-10-دراسة ريم بنت عبد الله هلال المطيرية(2010)، بعنوان: الأفكار غير العقلانية وعلاقتها**

**بادراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة".**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد كما تدركها المراهقات في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، بالإضافة إلى الوقوف على الاختلافات بين الطالبات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد كما يدركها المراهقات باختلاف الصف الدراسي، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي والمنهج الارتباطي المقارن، وتكونت عينة البحث من 600 طالبة في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، تم اختيار بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد على مقياس الأفكار غير العقلانية للأطفال والمراهقين من إعداد اليس، وأداة الاستبيان متمثلة في صورة الجسد من اعداد تسانكاردو وسونسون، وشولزنجر، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- توجد 05 أفكار غير عقلانية وهي توقع الكوارث، القلق الزائد، ابتغاء الكمال الشخصي، والتهور الانفعالي، الانزعاج لمشاكل الآخرين، وقد احتلت 25%، وهذا ما يؤكد انتشار هذه الأفكار بين الطالبات المراهقات.

- إدراك صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض كان موجبا سواء صورة الجسد المثالية للذات، أو لنفس النوع أو النوع الأخر.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأفكار غير العقلانية وصورة الجسد(المثالية بالنسبة للذات-المثالية بالنسبة لنفس النوع، المثالية بالنسبة لنوع آخر) لدى الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المرحلة المتوسطة في الأفكار غير العقلانية باختلاف الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث المتوسط) بين الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة.

### 5-3-11-دراسة عادل خوجة (2011)، بعنوان " أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين

صورة الجسم، ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا "

فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، وكذا تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم.

وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على 20 مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا مصابين بالشلل النصفي السفلي، وقد اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات، والبرنامج الرياضي المقترح، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي.

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة وغير دالة إحصائيا بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

### 5-3-12-دراسة حبيبة ضيف الله (2012) بعنوان "صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى

المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة "

وقد هدفت الدراسة إلى فحص طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، والكشف عن الفروق بين الجنسين وكذا الفروق في متغير نوع الإعاقة والنشاط الرياضي ومتغير السن في كل من درجة صورة الجسم وتقدير الذات.

وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوضعي لارتباطي، وقد اشتملت العينة على 110 من المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، وقد تمثلت أدوات البحث في مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد علاقة عكسية سالبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم وتقدير الذات.
- توجد فروق دالة إحصائياً في درجة صورة الجسم لدى عينة المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة تعزى إلى متغير الجنس، نوع الإعاقة، النشاط الرياضي، السن.
- توجد فروق دالة إحصائياً في درجة تقدير الذات لدى عينة المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة تعزى إلى متغير الجنس، نوع الإعاقة، النشاط الرياضي، السن.

### 5-3-13- دراسة أنور عبد العزيز العبادسة (2013)، بعنوان " الرضا عن صورة الجسم وعلاقته

بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة". -

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وكل من (الاكتئاب، العمر، البرامج الإعلامية المشاهدة، أبعاد الجسم، سن البلوغ) لدى المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 377 مراهقة، وتم الاعتماد على مقياس الرضا عن صورة الجسم، ومقياس البرامج الإعلامية المشاهدة، من إعداد الباحث، ومقياس بيك للاكتئاب، واستمارة معلومات شخصية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السن عند البلوغ والرضا عن صورة الجسد.

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا طردية لم ترقى إلى علاقة التتبؤ الدالة بين العمر وصورة الجسم.
- وجود علاقة ارتباطية وتنبؤية عكسية بين الرضا عن صورة الجسد وكل من ( البرامج الإعلامية الشاهدة، الاكتئاب، الوزن) وعلاقة ارتباطية طردية وتنبؤية بين الرضا عن صورة الجسد والطول.

### **5-3-14-دراسة آسيا عباسة،( 2014)، بعنوان " صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي".**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة صورة الجسم والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي، والعلاقة بين صورة الجسم والتوافق الدراسي، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين كل من صورة الجسم والتوافق الدراسي مع متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والتحصيل الدراسي والتفاعل بينها، وتكونت عينة البحث من 550 مراهق في الطور الثانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس صورة الجسم لمحمد علي محمد التوني بعد تكييفه، واختبار هنري برو للتكيف، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- لا يعاني المراهقون المتمدرسون في الطور الثانوي من عدم الرضا عن صورة الجسم.
- توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والتوافق الدراسي لدى المراهقين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، في التوافق الدراسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث.

### **5-4-الخلاصة والاستنتاجات من الدراسات السابقة والمرتبطة:**

#### **5-4-1- من حيث أدوات الدراسة:**

اعتمدت الدراسات السابقة في قياس المتغيرات، وفي جمع البيانات على أدوات متعددة يمكن إجمالها في أربعة أنواع.

**5-4-1-1- الاستبيان:** تميز استخدامه في هذه الدراسات السابقة باختلاف أبعاده منها من له 5 أبعاد ومنها من له ثمانية أبعاد، وبعضها ذات أسئلة مفتوحة، والآخر مغلقة، والآخر مغلقة مفتوحة كما يمكن القول أنها جمعت بين الأنواع الثلاثة من الأسئلة.

**5-4-1-2- المقياس:** استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة ثلاثية التدرجات سداسية الأبعاد، وسباعية، وخماسية.

**5-4-1-3- تقنية المقابلة:** والتي تمت مع فئة معنية من أجل تحقيق هدف الدراسة.

### **5-4-2- من حيث العينة:**

يلاحظ أن حجم العينات في الدراسات السابقة والمشابهة يتوقف على أمرين:

**الأول:** نوع الأداة المستخدمة وطبيعتها (استبيان، مقياس، مقابلة).

**الثاني:** حسب طبيعة الفئة أو المركز الذي نشغله فمنهم تلاميذ ومنهم طلبة جامعيين، ومنهم فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، ومنهم أصحاب دراسات عليا.

أما فيما تخص طريقة اختيارها، فقد اشتركت كل الدراسات في الطريقة العشوائية.

**5-4-3- من حيث المنهج:** اشتركت كل الدراسات في استخدام المنهج الوصفي، وهذا على

اختلاف أنواعه، وأيضا المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والمنهج السببي الارتباطي.

**5-4-4- من حيث تقنيات المعالجة الإحصائية :** اشتركت الدراسات في معظمها على استخدام

اختيار كأي ترييع، و (ت) ستودنت، ومعامل ارتباط بيرسون، واختيار التباين الاحادي وفي دراسة واحدة فقط تم استخدام النسبة المئوية .

# الفصل الأول:

## دلالة الجسد الانتوي

## تمهيد:

أثبت الجسد عموماً بصفة عامة والجسد الانثوي بصفة خاصة كموضوع وجوده ضمن مساحة الفكر الإنساني وغداً معطى مؤسس لمحل أية معرفة ترقى لقراءة وفهم حياة الإنسان، إذ حسب العديد من الدراسات الحديثة فإن النظر إلى المجتمع أو إلى السياسة يمر عبر الجسد الذي يمكن أن يكشف أشياء مهمة.

والجسد الانثوي هو الوجه الفيزيقي للمرأة، له طرقه في التعبير والتواصل، ولغة تضم نسيج من الاستعارات الحبلية بالدلالات، وبهذا فإن الوجود الإنساني هو جسدي، إذ أنه نتاج وصفة ثقافية ونفسية واجتماعية تبرر المعرفة الخاصة به من خلال المجتمع، فهو يعتبر واجهة لمختلف التحولات الاجتماعية، وصحيفة ينعكس عليها نمط علاقة فيما بينهم من جهة، ومن جهة أخرى من علاقتهم لجسدهم.

**1- مفهوم الجسد:** لقد ارتأينا الى التعرّيج على تعريف الجسد بالإضافة الى تاريخه.

### **1-1- تعريف الجسد:**

الجسد كما يستخدم في الجسد السوسولوجي لا يقصد به الجسد في خصائصه البيولوجية أو الفيسيولوجية، أي مجموعة من الأعضاء والمهام المترابطة في تركيب طبيعي حسب قانون علم التشريح، وإنما يقصد به الجسد كمنتوج اجتماعي، كبناء اجتماعي، ثقافي، ومجال للتمثيلات أي الجسد في مظاهره وتعبيراته الخارجية الرمزية المكتسبة، المعبرة عن ثقافة الجماعة، التي ينتمي إليها حامله وعليه فالجسد الطبيعي يختفي وراء شبكة من الرموز والطقوس والعلامات تبرزه على الواجهة الاجتماعية (المعادي، 2004، 15)

وعليه فقد تناول بعض الباحثين مصطلح الجسد في تعريفاتهم والمتمثلة فيمايلي:

\* **تعريف فرويد:** قد عرفه بالأنا الجسدي، وهو عبارة عن مجموعة من المناطق الشبقية والبيوتيبوغرافية للنمط الوصفي، وهو الذي يحدد سلوكات العاطفة للغدد اتجاه جسده (Freud, 1961, 68).

\* **تعريف P. Bernard:** هو وسيط التواصل بين الكائن وعالمه (Bernard, 1977, 155)

\* **تعريف Michel.M:** هو الجزء المادي للكائن الحي (Michel, 1985, 40)

\* **تعريف ن. بوضياف:** ذلك الشيء الذي يساعدنا على التفاعل مع الغير، وهو الشيء الذي تحدده وتكشفه نظرة الغير وما تدركه أثناء الألم (Baudiaf, 1987, 4, 5).

\* **تعريف P. Merlau:** جسدي ليس فقط شيء مادي ضمن أشياء أخرى، بل هو مجموع من المميزات الحساسة، وهو الذي يعطي للكلمات معناها الأصلي (Merlau, 1987, 281).

كما يعتبر علماء الاجتماع أن جسد الإنسان يعد شكلا، وهيئته مهمة لكافة أنواع التفاعل الاجتماعي، لأن أجسادنا تعد رؤية محتومة، ومتعذر اجتنابها ولها علاقة بعرض ذواتنا (معن، 1997، 297).

فهو مجموعة من التصنيفات المتنوعة المعاني والدلائل هو لغة قائمة بذاتها، بحيث ترتبط هذه المعاني بموضوع حدوثها، وتتنوع بتنوع المحيط الذي توجد فيه (فوزي، 1997، 4).

**1-2- تاريخ الجسد:** لا يمكننا أن نفهم الكيفية التي أضحي بها الجسد حاضرا وطاقيا في كل المجالات. فوجود الانسان وجود جسدي، وليس مجرد بنية مادية، انه موجود في كل عمل فردي أو جماعي أو لابد ان نعرج قليلا على الماضي محاولين التعرف على تاريخ الجسد، نبدأ من الفلسفة الى التحولات الاوروبية الكبرى التي أدت الى تحريره التدريجي.

### **1-2-1- تصور الجسد في الفلسفة:**

لقد أوجدت الفلسفات القديمة ثنائية بين الجسد والروح: فالروح هي المقدس لا بد من تمجيدها لأنها تحت وصاية الله، بينما الجسد يعيق الوصول الى الحقيقة -والتي هي الهدف المنشود دائما - وبالتالي لا بد من نفيه أو الغائه، فالجسد لا قيمة له.

لقد توصل أفلاطون الى المقولة التالية: " أن الجسد هو سجن الروح" معنى ذلك أن الجسد لا يتترك للروح الفرصة كي تتحرك بحرية، فهو يعيقها عن الوصول الى مبتغاها. بينما ديكارت يرى ان الفرد منقسم الى جزئين متنافرين: الجسد والروح الذين تلحمهما الغدة الصنوبرية.

يبدو أن هناك تنافر بين الجسد والروح، وربما قد يؤدي ذلك إلى صراع بينهما، وكل منهما يعيق الآخر عن تأدية وظائفه والوصول الى أهدافه. " إن ديكارت يعتبر إن الانسان هو لاصق نتجاوز فالروح

لا تستمد معناها إلا من التفكير، والجسد أو بالأحرى آلة جسدية يمكن اختزالها فقط" (لوبرتون، 1993، 183).

فحسب الفكر الديكارتي إن الانسان متكون من ثنائية: الروح متميزة تحمل كل القيمة، لأنها هي أساس التفكير، وتحت وصاية الله، والجسد الذي يعتبر مقر الروح، وهو يتحمل عبء اللاقيمة، وينظر اليه على أنه آلة قابلة للتشغيل بشكل دقيق بواسطة الادراك الحسي للإنسان، كتب ديكارت في كتابه التأملات -الكتاب السادس- "بناءا عليه حتى لو علمت بيقين أنني موجود، وانني شيء يفكر، أو مادة ليس كل جوهرها أو طبيعتها إلا أن تفكر، ومع أن لدي ربما (أو بالأحرى بالتأكيد، كما سأقول أحيانا) جسدا أفتنر به بشكل وثيق جدا فانه من المؤكد أننيروحي، التي بها أكون، متميزا كليا وبشكل حقيقي عن جسدي، وأنها يمكن ان تكون او توجد بدونه"، (لوبرتون، 1993، 184).

هنا يبين ديكارت بإلحاح استقلاله، وفرديته الخاصة، أنه يعلن بطريقة رسمية تميز الانسان عن جسده، يجعل من الجسد حقيقة مستقلة، لكنها محقرة وتابعة، ويذكر ديكارت في كتابه التأملات: "سأعتبر نفسي أولا أن لدي وجها، ويدين، وذراعين، وكل هذه الآلة المؤلفة من عظم ولحم، كما تبدو في جثة أعطيها اسم الجسد.

ويتابع ديكارت وصفه "سأعتبر علاوة على ذلك، وأني أتغذى، وامشي، وأحس، وأفكر، وأحيل كل هذه الأعمال الى الروح، (لوبرتون، 1997، 60).

هنا ديكارت يرفع الفكر ويبجل الروح، وفي نفس الوقت يعتبر جسده آلة، فيحط من قيمته ويحقره ولكنه ينعت الجسد بأنه جثة، ويغفل عن كونه مكان الموت في الانسان.

إن الثنائية الديكارتيّة ليست الأولى التي تفصل بين الروح والجسد، لكنها لم تقم على فكرة دينية ففي الثنائية الديكارتيّة يتجلى الاهتمام بالجسد، لكنه يبقى تابعا للشخص وعليه سوف يسجل في الملكية

الشخصية، ولم يعد غير قابل للانفصال عنه، أن ديكارت بتحليله هذا كأنه اكتشف الجسد ولكنه يبقى عبارة عن حقيقة مستقلة ولكنها مبهمة.

لقد تغلبت الفلسفة الميكانيكية تاريخيا على الرؤى الأخرى للجسد، حيث إن الاستعارة الميكانيكية المطبقة على الجسد ترن كما لو أنها تعويض من أجل إعطاء الجسد جدارة لم يكن ليملكها لو بقي مجرد جهاز عضوي، (لوبرتون، 1997، 79).

فحسب هذا التصور فإن الانسان مكون من ثنائية هي الروح والجسد، وهناك تصور آخر للإنسان أنه مكون من ثلاثية: الروح، النفس، والجسد، والجسد في حد ذاته ليس متجانسا: أنه متعدد الأقطاب يتكون من الرأس، القلب، البطن، وعناصر أخرى عديدة لكن تبقى دائما الروح طاهرة ومبجلة، والجسد آثم ومدنس، والنفس أمانة بالسوء.

وكان ابن سينا من الأوائل في العالم الذي طالب بعدم الفصل بين الجسد والنفس، فالإنسان وحدة واحدة لا يتجزأ.

واستطاع ابن سينا أن يحقق انسجاما بين الجسد والنفس، بينما لم يرى أسلافه إلا الصراع والتنافر المستمر بينهما.

وأخيرا "إن التمييز الأنطولوجي بين الجسد والروح ليس مفهوما بوضوح إلا من قبل رجال الفئات العاملة والمتميزة في الطبقة البرجوازية، أما الفئات الشعبية فتتدرج في تقاليد بعيدة جدا، ولا تعزل الجسد عن الشخص" (السعداوي، 1971، 384، 385).

## 1-2-2-2- تصور الجسد في المجتمعات القديمة:

إن مشكلة التمييز بين الروح والجسد كانت هاجسا يعيشه المفكرون فقط، لكن بقية فئات المجتمع مستمرة في معيشتها البسيطة، ولا تهتم بهذه المواضيع المعقدة، فالجسد في المجتمعات التقليدية أين تلحق مكانة الفرد من خلال الجماعة، حيث يذوب فيها دون إعطائه البعد الفردي فالجسد في المجتمعات التقليدية ذات التركيب المتجانس، الجمعي الذي لا يمكن تمييز الفرد فيه، لا يشكل موضوعا للانفصال، إن الانسان يمتزج بالكون بالطبيعة والجماعة أين تلحق مكانة الفرد من خلال الجماعة، حيث يذوب فيها دون إعطائه البعد الفردي، (لوبرتون، 1997، 20).

ففي المجتمعات يبدو أن الانسان وجسده غير قابلان للتحديد، ولا يمثلان موضوعا قابلا للانقسام، فحسب هذه التصورات الجماعية إن الانسان وجسده مقحمان في الكون والطبيعة والآخرين، فوجوده من أجل الولاء لهم، ويعد جزءا من الانسجام الكلي للمجموعة وعليه فالجسد مرتبط بالطاقة الجماعية، ومن خلاله يذوب الفرد في صلب الجماعة، ويصبح ملكا لها، ففي القبائل القديمة شكل الانسان وجسده وبيئته وحدة واحدة حميمة، حيث إستعار خصائصه منها سواء كانت بيئة نباتية أو حيوانية.

لقد تحول الجسد من ملكية الجماعية والتي يذوب فيها الى ملكية من نوع آخر، والتي دامت قرونا طويلة في أوروبا في عهد الاقطاعية، حيث مارس الاقطاعيون هيمنة كاملة على الأفتان وعلى أجسادهم لدرجة أنهم يتمتعون بحق حياتهم أو موتهم كما يشاؤون.

## 1-2-3- تصور الجسد في المجتمعات الحديثة:

وأخيرا ساهمت التحولات الكبرى التي عرفتتها المجتمعات الأوروبية في عصر النهضة في تحرير تدريجي للجسد، ابتداء من نظريات العقد الاجتماعي في القرن السابع عشر، حيث أكدت على المساواة الطبيعية، وبالتالي مكنت كل فرد من أن يكون سيذا لجسده.

ومن ظهور وتنامي مفهوم المجتمع المدني، تصورا وممارسة من خلال المؤسسات والقيم، ومع مساهمة التحولات التقنية، وما فرضته من أساليب لتنظيم الفضاء الاجتماعي في التركيز على الجسد، الذي أصبح ينظر اليه كقدرة واداة للإنتاج، ومن هنا أقحم الجسد في صلب استراتيجيات الفاعلين الاجتماعيين، هذا المجتمع الصناعي أنه اداة عمل يجب جلده وتعنيفه لينتج، (لوپرتون، 183،183).

فالفئات الريفية والعمالية تعطي قيمة للقوة الجسدية أكثر من الشكل والمظهر الخارجي وشباب الجسد، فهي نشاطا جسديا يظهر من خلال الجهد العضلي، والتعب طول النهار، لا يترك لهذه الفئات الوقت الكافي للاهتمام بصورة جيدة بالشكل والمظهر الخارجي للجسد، بينما في المجتمع الاستهلاكي أصبح الجسد ذاتا للربة، مثلا فئات الوسطى والتميزة، وفئات المهن الحرة، فهي تفضل الشكل والمظهر الحسن، وتهتم وتتفق من أجل الصحة والوقاية، وعليه كلما تمركز الفرد أكثر حول ذاته، كلما يأخذ جسده أهمية متزايدة حتى يكتسح كل اهتماماته.

فالجسد حقيقة متغيرة من مجتمع لآخر، وبتنوع المجتمعات تنتوع التصورات، والمعارف والممارسات اتجاه الجسد، ويؤدي ذلك الى اختلاف الخصائص التي تربط الانسان بجسده، وهذه كلها معطيات ثقافية تنتوع الى ما لا نهاية.

إن لحدوث انتقال الموقف من الجسد تاريخيا واجتماعيا من المجتمعات البدائية والتقليدية التي لم تكن تميز بين الانسان وجسده، الى الفلسفات الحديثة التي جعلت الخلاص يمر أساسا عبر الجسد وأصبحت ذاتية الفرد تمر عبر وعيه لجسده، وعلى التأكيد على تفرده.

أصبح الجسد وكأنه العقدة الأساسية التي يتشكل حولها العالم فالتركيز حول الجسد أزمة العصر الكلاسيكي العقلاني، أظهر طريقة جديدة لتصوره والتعامل معه. بجسد ذات: يعيش، له متطلباتهشروطه، لذاته، جنسياته، عاداته، ذاكرته الخاصة...

2- النظريات السوسولوجية: لدراسة موضوع بحثنا، يمكن أن نعتد على ثلاث نظريات في علم الاجتماع:

## 2-1- نظرية التفاعلية الرمزية:

تهتم نظرية التفاعلية الرمزية بدراسة الوحدات الاجتماعية الصغرى وتحليلها، فهي تدرس مثلاً الأفراد في المجتمع ومفهومهم عن المواقف، والمعاني، والأدوار، وأنماط التفاعل وتعتمد التفاعلية الرمزية على مفهومين أساسيين: الرموز والمعاني في حالة معينة، أو موقف معين من المجتمع المتفاعل.

وتشير التفاعلية الرمزية إلى معنى الرموز على اعتبار أنها القدرة التي تمتلكها الكائنات الانسانية للتعبير عن الأفكار باستخدام الرموز في تعاملاتهم مع بعضهم البعض (لطفى، 1999، 120) فهي تهتم بالطريقة التي يختار فيها المشاركون و يتفقوا عليها في عملية التفاعل الاجتماعي لمعاني الرموز، وعليه فإن تحديد معاني الرموز يتم عن طريق اتفاق بين أعضاء الجماعة، نأخذ على سبيل المثال: يتعلم الأطفال المتميز بين كل من الشرطي و لاعب الكرة و المهرج عن طريق نوعية الملابس التي يرتدونها بالرغم من أنه يوجد من افراد المجتمع من ينظر إليها على أنها مجرد ملابس بينما الذين تعلموا ما ترمز إليه هذه الملابس ، يمكنهم تحديد و بسهولة العمل الذي يؤديه الذي يرتدي نوع معين من هذه الملابس و بالتالي يتمكنوا من التفاعل بسهولة مع كل منهم.

وفي التفاعلية الرمزية تعد اللغة من أهم مجموعة الرموز اللازمة للتفاعل الاجتماعي، ونجد الكلمات ليس لها معاني حقيقية في حد ذاتها، بل دليل أننا لا نفهم المعاني التي يقصدها أحد المتحدثين بلغة غير مألوفة" (لطفى، 1999، 121).

وتهتم كذلك بالمعاني التي يعطيها أفراد المجتمع لسلوكهم، وسلوك الآخرين في المجتمع، إذ أن الكائنات البشرية فريدة من حيث أن أفعالها لها معاني تتجاوز الفعل المحسوب" فالكائنات البشرية تحاول

أن تتوصل إلى الحقيقة، والتعرف على معاني الأشياء أو الموضوعات أو الأحداث التي يوجهها الناس في حياتهم اليومية.

" فالمعاني من وجهة نظر التفاعلية الرمزية ليست أشياء موروثة وكامنة في ذات الأشياء ولكنها تعبر عن إحساس أولي للشعور الإنساني نحو الأشياء وهذا الشعور هو الذي يعبر عن المعاني التي ترمز إليها الأشياء"، (الطفي، 1999، 122).

## 2-2- نظرية التنشئة الاجتماعية:

لقد ظهرت عدة نظريات تحاول أن تفسر العملية التي تحدث بها التنشئة الاجتماعية وكذلك تحاول تحليل وتنظيم آلياتها، وهذه النظريات موجودة ضمن حقول معرفية متعددة من علم النفس، علم الاجتماع، والأنثروبولوجيا.

وفي هذه التنظيرات المتعددة، يمكن أن نستخلص نموذجين:

• **النموذج الأول:** إن التنشئة الاجتماعية عبارة عن جهاز إستدخال لمعايير وقيم المجتمع فهو جهاز قهري وهذه المعايير والقيم تتحول إلى جزء من البناء النفسي للفرد، وفي الأخير يذوب الفرد في البناء الاجتماعي.

ففي هذه الحالة يبدو الفرد مذعنا أو مستسلما، فهو عبارة عن إناء خال يتم تعبئته بما تستدخله عليه حضارته التي يعيش فيها.

والحالة هذه تجعل من الفرد عاجزا على إدراك أو تفسير التفاوت والفوضى الموجودين في المجتمع، ولا يتبع التوقعات المعيارية حتى يحصل على رضا وحب الآخرين المحيطين به.

• **النموذج الثاني:** تصور التنشئة الاجتماعية على أنها جهاز طوعي الانقياد فهو ليس جهازا قهريا، يبدو الفرد هنا فاعلا مشغولا ببناء الواقع المحيط في ضوء نموه بدءا باكتساب اللغة والانتماء الطوعي للمفاهيم المشتركة (الشرييني، 2003، 28).

وفي هذه الحالة كذلك يظهر الفرد عاجزا عن إدراك أو تفسير التفاوت في مجتمعه إلا أنه ينقاد حتى يتحصل على الشعور بالانتماء ويرغب في الحصول على رضا وحب المحيطين به.

## 2-2-1- نظرية التحليل النفسي:

يركز علماء النفس على الجوانب النفسية والقابليات الأساسية للتعلم عند الأفراد والتي تمكنهم من تسرب القيم والمعايير الثقافية الموجودة في المجتمع.

ينتزع هذه النظرية العالم **سيجموند فرويد** والتي تفترض نظريته أن الجهاز النفسي للفرد يتكون من ثلاث مكونات وهي: **الهو، الأنا الأعلى، والأنا.**

حيث يمثل **الهو** مجموع الغرائز الجنسية والعدوانية، أو ما يسمى الحالة الفطرية، ويسعى **الهو** دائما لتحقيق اللذة، بينما **الأنا الأعلى** يمثل مجموع القيم والأنظمة الاجتماعية وكذلك **الضمير** أو ما يسمى الجانب الاجتماعي الثقافي، **والأنا** يحاول دائما التوصل إلى التوازن بينهما، وتظهر فعالية **الأنا** عندما يتعلم الفرد كيفية التمكن من تحقيق رغبات **الهو** حسب عادات وتقاليد مجتمعه وبيئته، يصبح **الأنا الأعلى** مراقبا للسلوك.

فإن التفاعل الذي يتم بين **الأنا الأعلى** و**الهو** عبر تدخل الجانب الأساسي في عملية التنشئة الاجتماعية، وعن طريق التفاعل بين عضوية الكائن وثقافة المجتمع يستطيع الفرد أن يتكون إجتماعيا وأن يحظى بعضوية الجماعة، (وظفة، 1993، 41).

تعتبر **نظرية فرويد** محورا أساسيا من محاور **نظرية التنشئة الاجتماعية**، ويظهر ذلك في مقولة **فرويد** عن التقمص والتي شرحها في كتابه '**علم النفس الاجتماعي وتحليل الأنا**'.

حيث يعرف **فرويد** التقمص بوصفه "عملية نفسية يتمثل فيها الفرد مظهرا من مظاهر الآخر أو خاصة من خواصه أو صفة من صفاته، (خواجة، 2005، 64).

وعملية التقمص تمكن الفرد من تمثيل أدوار اجتماعية جديدة، من خلال العلاقات التي يقيمها مع الآخرين، ويتمكن كذلك من إستبطان مفاهيم وقيم وتصورات مجتمعه.

ومن هنا تبرز عمليات التنشئة الاجتماعية من خلال الجدل القائم بين الجانب البيولوجي والجانب الاجتماعي والثقافي، فعن طريق الاحتكاك بين الهو والأنا الأعلى وبتدخل الأنا تتم عملية التنشئة الاجتماعية.

خلاصة القول، أن عملية التنشئة الاجتماعية في نظر مدرسة التحليل النفسي تتضمن إكتساب الطفل وإستدخال المعايير والديه وتكوين الأنا الأعلى، فهي تؤكد على علاقة الطفل بوالديه، وتأثير ذلك في نموه النفسي والاجتماعي، وتتجاهل التفاعلات الاجتماعية داخل الأسرة وتأثير الجوانب الثقافية الطبقية لهذه الأسرة أو خارجها مثل جماعة الرفاق، (خواجة، 2005، 67).

يلاحظ من إيجابيات نظرية فرويد التأكيد على علاقة الطفل بوالديه ودورها الرئيسي في عملية التنشئة الاجتماعية.

## 2-2-2- نظريات التعلم الاجتماعي:

يقتصر بعض المفكرين عملية التنشئة الاجتماعية في التعلم لأن عملية التعلم تتضمن تغييرا للسلوك، وتعديلات فيه أمام خبرات معينة، حتى يصل الفرد من خلالها إلى تحقيق أهدافه.

فعملية التنشئة الاجتماعية تخضع لنفس قواعد التعلم مع تعزيز، وعقاب وإطفاء، وتعميم، وتمييز، وغيرها، تحتوي هذه النظريات على ثلاثة توجهات:

• **التوجه الأول:** تظهر من خلال ما قدمه الباحثون **دولارد وملر ومكوبويسيرز**، عند تفسيرهم لعملية التنشئة الاجتماعية فإنهم يتبنون فكرة المثير (المنبه) الاستجابية.

إنهم يهتمون بالدوافع والجزاءات كشرط لحدوث التعلم، وإنهم يرون أن السلوك المعزز بالثواب يميل إلى التكرار في نفس المواقف، بينما السلوك المعزز بالعقاب يميل إلى التوقف.

فالطفل يحصل على انتباه والديه واهتمامهما عندما يقوم بأفعال أو تصرفات أو أعمال يفضلها الوالدين، أو أحدهما أو ربما يقومان بها، ومع تكرار إتيان الطفل هذه التصرفات تصبح منه فيما بعد، (الشربيني،

• **التوجه الثاني:** يظهر من خلال رأي سكينر الذي يفسر السلوك الاجتماعي على ضوء قوانين التدعيم وأسلوب الثواب وأسلوب العقاب، يرى سكينر أن تقديم المعزز يثبت السلوك ويضمن إستمراريته.

فالطفل ينمي شخصيته محددة نتيجة أنماط مستقلة للثواب والعقاب يطبقها أو يتبعها الوالدان معه بحيث يميل الطفل إلى تكرار السلوك الذي حصل على إثابة، ولا يكرر السلوك غير المثاب، وبالتالي "يتعلم الطفل الاستجابات المرتبطة بالإثبات أو تنشيط الرابطة بين منبه محدد ومعدم محدد، أو تضعف أو تنطفئ الرابطة بين منبه محدد ومعدم محدد (الشربيني، 2003، 5).

• **التوجه الثالث:** يظهر من خلال ما قدمه بارك وولتر وباندورا.

يتبنى هؤلاء فكرة "تقليد النموذج" والذي يفترض أن الأفراد يتعلمون عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم، "فالأطفال يقلدون ويحاكون الأب والأم أو الوالد من نفس الجنس، وذلك عندما يجدون دعماً ذاتياً كلما اقتربوا من النموذج، وربما كان النموذج ما تقدمه وسيلة الإعلام عموماً وبخاصة المرئي (الشربيني، 2003، 31).

حيث يقترح باندورا ثلاثة آثار للتعلم بالملاحظة.

- **تعلم سلوك جديد:** قد يتبنى الفرد سلوكاً جديداً غير موجوداً مسبقاً عنده، وقد يأخذه من صور الجرائد أو المسارح أو السينما.

- **الكف والتحرير:** الكف عن بعض الاستجابات وتجنبها خصوصاً إذا كانت نتائجها سلبية.

- **التسهيل:** تسهيل ظهور استجابات قد تعلمها الفرد سابقاً ولم يستخدمها أي تذكر الاستجابة المشابهة لها.

خلاصة القول إن عملية التنشئة الاجتماعية هي عملية تعديل وتغيير في سلوك الفرد فهي عملية تعلم، ويمكن أن يكون التعلم بشكل مباشر من خلال التدريب عليه أو غير مباشر من خلال التقليد المحيطين، أو ما يشاهده من تصرفات وسلوك.

وعليه يظهر مما سبق تحيز علماء نظريات التعلم لدور البيئة المحيطة بالمتعلم، بالرغم من أن عملية التنشئة الاجتماعية هي أشمل من مجرد عملية التعلم، لأنها حصيلة لعدة عمليات، وما التعلم إلا أحد هذه العمليات، بحيث يختلف التعلم الاجتماعي تبعاً لمراحل النمو المختلفة وهو يصل درجاته القصوى في مراحل الطفولة (خواجة، 2005، 36).

إن التنشئة الاجتماعية معتمدة بداية على الأسرة ثم تساعد مؤسسات أخرى -تنقل إلى الطالبات منذ صغر سنهن كيفية الاهتمام والاعتناء بالجسد: بداية من الغسل وكل متطلبات وطقوس التنظيف والاهتمام واختيار اللباس اللائق كونه إمتداد للجسد وهو وسيلة تعريف اجتماعية، ثم تجميل الجسد بالإعتناء بتسريحات الشعر، واستعمال مختلف المستحضرات التجميلية أهمها التزين بالماكياج. وفي الأخير يسمح لهن هذا باحترام وتقدير الذات والقبول بها، وهذا يؤدي حتماً إلى راحة نفسية، ويساعدهن على التفوق في دراستهن وحياتهن بشكل أوسع.

## 2-3- نظرية الدور الاجتماعي:

تعد نظرية الدور الاجتماعي والمكانة الاجتماعية أو المركز الاجتماعي من النظريات الأساسية في علم الاجتماع التربوي، وهي أداة من أدوات التحليل النفسي الخاصة في مجال دراسة عمليات التفاعل بين الأفراد والجماعات.

يعتبر مفهوم الدور من أعقد المفاهيم الاجتماعية، فهو نمط السلوك المتوقع من الشخص الذي يشغل مركزاً اجتماعياً أثناء تفاعله مع الأشخاص الآخرين الذين يشغلون أوضاعاً اجتماعية أخرى "فهو نمط من السلوك يتحدد اجتماعياً، وإن السلوك الإنساني نسق من الأدوار المتكاملة والمتفاعلة التي تحقق عملية التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع وأعضائه، وعليه فالدور الاجتماعي يتضمن السلوك المتوقع ومعرفة مشاعر وقيم تحدد الثقافة.

وعليه يجب على الفرد أن يعرف دوره الاجتماعي والأدوار الاجتماعية للآخرين، حتى يعرف كيفية التعامل معهم، ومعرفة موقعه من غيره ومشاعرهم، بينما المركز الاجتماعي أو المكانة الاجتماعية فهي ترتبط بالدور الاجتماعي.

المكانة الاجتماعية هي وضع الفرد في بناء اجتماعي يتحدد اجتماعيا، وترتبط به التزامات وواجبات تقابلها حقوق وامتيازات (الشربيني، 2003، 32).

إذن يرتبط المركز الاجتماعي بدور أو أدوار معينة يقوم بها الفرد الذي يحتل هذا المركز، مركز اجتماعي لد أدوار معينة في علاقته بطلابه كالتدريس وتصحيح دفاتر الامتحانات والتقارير والأبحاث وتوجيه النشاط الثقافي... بالنسبة للطفل أنه يكتسب مكانته ويتعلم دوره من خلال تفاعله مع الآخرين وخاصة الأشخاص المهمين في حياته كالأم والأب الذي يرتبط بهما عاطفيا.

إن ارتباط المركز الاجتماعي بالأدوار الاجتماعية يساعد على تنظيم العلاقات بين أفراد المجتمع، فالدور الاجتماعي لمركز ما يحدد الحقوق والواجبات التي ترتبط بهذا المركز.

وبحكم المركز يمكن أن يحدد الفرد توقعاته من الأفراد الذين يتعاملون معه وكذلك تنظم توقعات

الأفراد الآخرين من الشخص الذي يحتل المركز.

● تعتمد نظرية الدور على المفاهيم الثلاثة التالية:

- الدور: يمثل وحدة ثقافية.

- المركز: يمثل وحدة الاجتماع.

- الذات: تمثل وحدة الشخصية.

إن عملية التنشئة الاجتماعية تهدف باستمرار إلى تعليم الفرد الأدوار الاجتماعية والمحافظة عليها

من بداية حياته إلى نهايتها ويتم ذلك بطريقتين:

- التعلم القسدي (كأن يلحق الطفل كيفية ارتداء الملابس المناسبة لعمره وجنسه).

- التعلم العرضي الذي يتم بالصدفة.

وعن طريق التعليم القسدي والتعلم العرضيوفي تعاون تام، يتم اكتساب مجموعة من الأنماط السلوكية المتوقعة بالنسبة لدور معين.

وعليه فإن شخصا معين يحتل مركزا معيناً، يتوقع من الأشخاص الذين يحتلون مراكز معينة أنماط سلوكية معينة في مواقف معينة، فالفرد يغير سلوكه تبعاً لتغير الموقف الاجتماعي الذي يحدث له.

وعليه "إن امتلاك الجسد، واللعب على قوانينه وشروطه، شرط لامتلاك اللغة والاسم، وشرط لمعرفة المهيمن والمؤسس والقامع والإيديولوجي، (زيغور، 1991، 123).

وعليه فإن المعرفة الجسدية ضرورية لفهم الأدوار التي يؤديها الفرد وسط عائلته وجماعته.

فالمدرس مثلاً هو معلم في القسم، وأب، وابن، وزوج، وموظف، وزميل في مواقف اجتماعية معينة على أساس نوعين من المعلومات وهي معلوماته عن المعايير التي تحكم هذا الموقف وخبرته الفعلية بالسلوك المعتاد الذي يمارسه بقية الأفراد في مواقف مماثلة.

يؤخذ على نظرية الدور الاجتماعي أنها لم تحدد بصورة واضحة في تأدية مفهوم الدور في المجتمعات المعقدة، وكذلك أغفلت تركيب شخصية الفرد وخصائصها في تأدية الدور الاجتماعي وركزت هذه النظرية على الجانب الاجتماعي في التنشئة الاجتماعية في حين أغفلت الجوانب النفسية.

نستخلص بعد عرضنا لهذه النظريات أن إتباع كل نظرية على حدا غير كافي لتفسير عملية التنشئة الاجتماعية، ولكن من الأهم الأنفع أن تتكامل هذه النظريات فيما بينها لتفسير هذه العملية، مع عدم إهمال دور العوامل الثقافية والاجتماعية.

### 3- النموذج الجمالي للجسد الأنثوي:

كلما ذكرنا المرأة أو الجسد الأنثوي إلا ويتعلق بأذهاننا صورة الجمال وما يحمله من نشوة، وسعادة في بادئ الأمر لابد أن نوضح أن مفهوم الجمال أو حتى الجمال الجسدي غير محدد لأنه قيمة نسبي تتحمل التحول والتغير عبر الزمان والمكان.

"لا تخلق المرأة جميلة، ويقدر ما تكون جميلة تشتهي، الجمال موضوع لذة وإغراء أنه يستجيب لطلبات الرجل، (محمود، 1998، 378).

إن الجمال موضوع التأمل والمغامرة نحوه، والمرأة الجميلة منشودة باستمرار، لأنها توقظ كل رغبات الرجل.

وعلى هذا الأساس سنتعرض إلى نموذجين من جمال الجسد: الأول في العصور الإسلامية والثاني في عصرنا الحالي .

### 3-1- النموذج الجمالي القديم للجسد الأنثوي:

ولع عرب الجاهلية بالجسد الأنثوي، فتنبعوا تفاصيله وذكروا مفاتنه، لقد أوجدوا لأنفسهم نموذجاً جمالياً للمرأة، وعبروا عنه في المقدمات الطلية والغزلية، حتى أصبحت سنة كل الشعراء، فلقد أبدعوا في وصفهم الدقيق لمعالم الجمال الأنثوي، فكانه رسم تشكيلي في وقتنا الحالي.

"فالوصف عندهم كان يبدأ من الأعلى نحو الأسفل، أي من المكشوف موطن الهوية (الوجه) إلى الجسد المجهول مقابلاً بين الجسد والعناصر الطبيعية، (الزاهي، 1999، 74).

### 3-2- النموذج الجمالي المعاصر للجسد الأنثوي:

بالرغم من أن الجسد هو نفسه منذ آلاف السنين، إلا أنه لا ينظر إليه بالصورة نفسها في الحقب المتتالية، أنه دائم التغير والتبدل عبر المكان والزمان، على كل لا يمكن للجسد أن يدرك ويعترف به إلا بشكل نسبي وغير كامل، "فتمثلات الجسد والمعارف التي تطاله تخضع لحالة اجتماعية معينة، لرؤية خاصة للعالم، لتعريف محدد للشخص، (فياض 2000، 127).

كان الجسد في الخيال الاجتماعي الغربي عبارة عن تركيبة مسامية تسمح بدخول الهواء، الماء، والبواء، فالعناية بالجسد تتم بواسطة قطعة قماش، فالماء يشكل خطراً لإمكانية نفوذه إلى الأعضاء

(Michele, 1989, 121).

ففي تلك الفترة الزمنية يمكن تصور الجسد مكبلا بالأوساخ، والروائح الكريهة، وإستمرت هذه الحالة حتى بداية القرن العشرين.

بينما الاغتسال في بداية القرن لعشرين كان لا يزال محدودا، والمياه نادرة في كل الأحوال، غسل كامل الجسد لم يكن يشكل جزءا من العناية اليومية بالجسم في الغرب.

فالعناية بالجسد كانت تخضع لتراتبية إجتماعية، بينما الآن هي في متناول الجميع، "يرجع المؤرخون الفضل إلى المدرسة الابتدائية في إشاعة المبادئ الصحيحة والنظافة على المستوى الجماهيري. وتم ذلك بفضل تطوير أبنية المدارس وتوفير المياه الجارية، ومن هنا تحققت النظافة وأمكن للبرجوازية والبرجوازية الصغيرة أن تغتسل بوتيرة أكبر، وحوث شققهم على غرفة حمام في حوالي منتصف القرن، بينما ظل الكثير من الشقق القديمة في مدينة عريقة وغنية مثل مدينة بروكسيل من دون غرفة خاصة للحمام حتى السبعينات وكذلك الأمر في باريس.

لكن في الشرق وبالتحديد البلدان الإسلامية فإن العناية بالجسد، تشمل الاغتسال والتطهر والتعطر لأن شعار المسلمين "النظافة من الإيمان".

بينما في وقتنا الحالي حدث تطور كبير، فمفاهيم النظافة فرضت وجود الدوش أو الحمام في الشقة، وذلك بعد أن توفرت المياه الجارية أي مياه الحنفيات، وإمدادات الصرف الصحي حتى أصبحت غرفة الحمام بذاتها مكانا يفتقر إلى الجراثيم لوفرة المواد الكيميائية الخاصة بالتطهير، وتكتسب العناية بالجسد محورا مهما في الحياة الخاصة أو الحميمية التي تطبع حياتنا الراهنة، والتي نبحت عبرها عن مكافآت معقدة ومتنوعة، لذة الاستحمام، العناية بالنظافة التي تحمل لنا الإشباع النرجسي، فالاعتناء بالجسد يعني تحضيره لعرضه للرؤية، لم يعد يكفي إظهار الملابس والزينة والمجوهرات.

لكن المهم الآن "التزين بالجلد نفسه، الجلد الأملس، والجلد الابيض، والجلد الناعم لكن المشدود والجلد البرونزي، (فياض، 2000، 61).

فإلهتمام بنوعية الجلد يدفعنا إلى المرأة لتأمل أنفسنا فيها، فهي تمكننا من رؤية الجسد في أصغر وأدق تفاصيله، صرنا نرى أنفسنا عراة دون ملابس، ودون ماكياج.

ويمكن أن نرى مدى ملائمة ملابسنا للقواعد المتبعة، فالمرأة الكتومة ترسم لنا نموذج الجمالي الجديد، وترشدنا إلى تصحيح كل عطب موجود في أجسادنا، وذلك بإتباع أنظمة الحماية.

إن الاهتمام الذي نبديه أمام المرأة يفضح حركية نموذجنا والطابع غير المكتمل لمعطياتنا المباشرة عن أنفسنا والضرورة التي تحس بها لبذل جهد مستمر لبلورة صورة عن جسدنا، (فياض، 2000، 122).

يجدر بنا القول إن تاريخ الجسد الأنثوي الغربي تعرض إلى ثورات حيث إنتهى عصر المشدات وكل ما يعيق الجسد من الحركة واللباس الطويل ثم ظهور ثورة العري التي بدأت مع **ميري جيت باردو** حيث ظهر ميل متزايد لإظهار الجسد عبر تعرية بعض أجزائه مثل الذراعين، الفخذين والصدر دون أن يقصد من هذا العمل خلل أو قلة احتشام، وأخيرا ما حدث في الستينات مع ظهور موضحة التتورة القصيرة التي تظهر مفاتن الجسد والقوام، (فياض، 2000، 133).

وعليه إن رأي المرأة في جسدها يتوقف على ما يصوره لها خيالها من رأي سائر النساء فيهيوممكن القول إن صورة البدن كما تراها صاحبتة منافية للحقيقة لأنها صورة اقتبسها مما تخاله رأي الأخرى لها. فالنساء يركزن تفكيرهن على أجسادهن، يردن أن يحافظن على أجساد مرنة، أجساد ذوات لحم متماسك وبشرة وضاحة صافية.

"الجسم كالعقل بحاجة إلى تعهد، وعناية، وتثقيف، فالجسم البشري سريع العطب، لا يلبث وقت معيناً لا و يشوبه التشوه، بحيث يتحول جماله قبحاً، ونشاطه ضعفاً وحيويته تكاسلاً واستسلاماً، (الصلال، 1999، 17).

أيضا يقول الدكتور صبري القباني في كتابه "جمالك سيدتي": إن معاهد التجميل وصالونات الزينة لا تمنحك الجمال يا سيدتي، أنك أنت صاحبة الكلمة الأولى في أمر جمالك، أنت القادرة على أن تجعل نفسك جميلة أو غير جميلة، وما مهمة معاهد التجميل وصالونات الزينة، والأصباغ والمساحيق

والمستحضرات إلا " مهمة تكميلية" تتم ما بدأته أنت، أو تساعد على إبراز جمالك، وإيقاد جذوة سحرك، وإخفاء عيوبك، (علي، 1993، 158).

هذه حقيقة، فكلما كانت المرأة تتسم بالبساطة، نظيفة، مرتبة، وحريصة على الظهور بمظهر لائق كانت جميلة، بل أجمل، هذا لا يعني أن تبتعد أو تهمل استعمال مواد التجميل، لكن تستعملها دون إفراط أو تفريط.

بينما الجديد الثاني الذي تميزت به نهاية القرن العشرين كان في تعميم النشاطات الجسدية المختلفة التي غايتها الوحيدة الجسد نفسه: مظهره، رفايته، راحته، وتفتحه، حتى صار المثل المقتدى به هو أن " تشعر بالراحة في جلدك".

#### 4- دلالات الجسد الأنثوي:

ما إن تذكر المرأة إلا وتتعلق بها دلالات النشوة والسعادة والحياة، فهي منذ بداية التاريخ الحضن الدافئ للإنسان، فمعها يشعر بالعطف والسكينة والحنان.

تأثير الجنس الأنثوي على الفكر البشري قد جعل من المرأة نموذجا أسطوريا عجيبا له فضاءاته الدينية والاجتماعية والتاريخية، واخذ هذا النموذج على مر العصور يتحول الى مساحة دلالية ثرية تتزاحم داخلها مجموعة من الإيحاءات الرمزية ليصبح هذا الجوهر الأنثوي بعد ذلك رمزا قويا ومؤثرا للخصب في كل شيء (مختار، 2002، 49)..

لقد توصل غاستون بشلار إلى المقولة التالية: إن المؤنث يحمل دلالة الخصب والحياة، فقد هيمنت المرأة كدلالة رمزية، إذا تم اعتبارها سرا غامضا فيرمز لها بالعناصر الطبيعية كالماء، والضباب والفضاء الكوني، وإذا اعتبرت عسيرة المنال فيرمز إليها بالآفاق اللامتناهية، والأدغال، وإذا اعتبرت المرأة سلبية فيرمز لها بالظلام، السواد، بينما إذا كانت ايجابية فيرمز لها بالحدائق المعطرة، البيت المزهر، الأرض المغذية.

"إن رموز المرأة مولودة من خوف الإنسان من العدم، فالمرأة (الأم) التي تهب الحياة، أصبحت ممثلاً للحياة ورمزها، وممثل الموت ورمزه قياساً على ذلك، (داكو، 1991، 183).

يحمل الجسد الأنثوي دلالات إيجابية وأخرى سلبية تارة يحمل دلالة الديمومة والحياة أنه الجسد المبجل، وأخرى يحمل دلالة الشبقية أنه الجسد الفتنة.

#### 4-1 - دلالة الديمومة والحياة:

نعني بذلك جسد الأم فهو الجسد المبجل/الجسد المقدس، الواهب الحياة بالإنجاب فهو يحقق الأنثوية ويجدها، وبالتالي يحفظ النسل، ويحقق الديمومة والتواصل للنسل البشري، فهو الجسد العاقل، رمز الطهارة والخير والزهد، وهو الحاضن للرجل حيث أنه يرباه ويمنحه الحياة والحنان، فالجسد الأنثوي يمتلك مميزات خاصة، وهو الثدي فهو العضو الأنثوي الفعال.

"إنه العنصر الذي تقوم عليه دلالة الخصب والنماء لدى المرأة، فهو صورة العطاء والبذل التي تتشكل عبر صورة الحليب، لكن في حالة إذا ما عجز الثدي عن أداء دوره الوظيفي الحقيقي فيمكن أن يتحول إلى دلالة الجذب والموت"، (مختار 2002، 51).

الجسد الذي لا يلد ولا ينسل يخرج من دلالة التأنيث هذا ما يقول الاصطلاح الثقافي حينما تدخل المرأة في سن اليأس، سن اللانوثة، إنما لم تعد (مؤنثة) من فقدت شروط المؤنث الحقيقي، (الغذامي، 1996، 165)، وعليه إن الجسد الأنثوي يمارس كامل أنوثته حينما يحب ويلد ويرضع، (بلعربي، 1990، 50).

وعليه إن الأمومة مرتبطة بالخصوبة والإنجاب، باستمرار النوع البشري، وبالتالي استمرار الحياة، فهذا كله يعطي الجسد المبجل قوة وسلطة، ومنه فالمرأة العاقر امرأة ناقصة، قد تترك وتتبدد، وهذا الوضع يظهر لنا تصوراً آخر، إن الجسد الأنثوي ما هو إلا وسيلة وأداة الإنتاج النوع البشري خصوصاً الذكور منهم.

#### 4-2- دلالة الشبقية:

أصبح واضحا أن رمز وغاية الحضارة الحديثة هما الجسد والجنس، ومهما ازدادت هذه الحضارة تقدما وتوقفا في كل المجالات، إلا أن قيمة الإنسان لديها ما تزال في تदन مستمر.

فالتقافة الذكورية جعلت من الشبق أبرز سمات الجسد الأنثوي، حتى ترسخت وكأنما هي الشيء الطبيعي، فتقلصت المرأة لتصبح مجرد جسد شبقى ليس له وظيفة سوى إثارة الرجل وإغرائه.

نعت ميشيل فوكو الجسد الأنثوي بالهش المهستر، فهو جسد مشبع تماما بالجنسانية، "فجسد المرأة عبارة عن جنسانية خلفية وغازية موجودة بأن معا في مكان ما، وفي كل مكان من الجسد"، (بوزيد، 2003، 15).

وتوصلت الباحثة مريم بوزيد إلى أن الجسد الأنثوي يبدو حاملا امتيازاً لرمزية السلطة وكتابات الهرمية الاجتماعية والاستبعاد.

"إن الجسد الأنثوي كحقل كتابة، كمسارة، وكخطاب حول السلطة، وحول الهيمنة وعلى الاستبعاد يبدو أنه ثابتة المجتمعات مهما كانت درجة تطورها ووسائل إنتاجها، (بوزيد، 2003، 22).

هذه الصورة توارت ثقافيا وحضاريا، حتى ترسخت مع الزمن لنجد المرأة في الفن الحديث وفي الدعاية والسينما والنحت ما هي إلا جسد فقط، وغاية هذه الفنون هي تحقيق أقصى درجات الإغراء والإثارة، مع كسب أرباح مادية لأصحاب رؤوس الأموال، بينما في ثقافتنا تبرز فكرتان حول جسد المرأة الجسد الفتنة، الجسد العورة، فالجسد الفتنة يثير الرغبة والشهوة، قد يرتبط بالقلق والتوتر، وربما يصل إلى درجة الرفض، وهذا ما يقابله في بعض الأسر عند ميلاد طفلة، خوف أن يجلب لهم جسدها في المستقبل الفضيحة أو العار، (بلعربي، 1990، 33).

ليس ثمة شك بان العلاقة بين الجمال والفتنة تحول الجسد إلى رأسمال رمزي له تأثيره، وفعله في العلاقات الإنسانية، وتبنى هذه الشهوة والرغبة بالجمال والمظهر الجسدي، وهذه الإثارة تؤدي في غالب الأحيان إلى توريث الرجل، ينظر إليه كضحية لسلاح شيطاني هو جسد المرأة، (الزاهي، 1998، 108)

ومن جهة ثانية الجسد العورة لآبد أن يستر، ويغطي كله لأنه مصدر الفتنة، وسلاح الشيطان ورمز الدنس والقذارة.

نستنتج مما سبق أن الجسد الأنثوي يعيش صراعا بين دالتين يتمثلان في كون إحداهما جسد واهب للحياة وحاضن للرجل وبالتالي فهو الجسد المبجل، انه جسم الأم، وثانيهما جسد شقي تسيطر عليه الرغبة الجنسية فهو الجسد الفتنة، والذي أصبح في الوقت الحاضر، سلعة تباع وتشتري، وذلك من خلال إقحامه في كل شيء: في الأفلام، في المسلسلات، والمجلات، والإعلانات.

وتؤكد البحوث أن المرأة ونتيجة للنشاط الاستهلاكي لوسائل الإعلام، قد اخذ يستقر في وجدانها أنها مجرد جسد جميل لآبد من إظهار مفاتنه، وهذا ما جعلها تشعر بالاغتراب عن أدوارها الإنسانية فبقيت قانعة بدورها كدمية جميلة"، (حسين، 2001، 399).

## خلاصة:

الجسد الأنثوي حامل للعلامات معروض للملاحظة والمراقبة والعقاب، وهو موضوع للإدراك على كافة المستويات، كما أنه نص مفتوح على كلّ الاحتمالات الممكنة للتأويل، ومن ثمة تتعدد القراءات وزوايا الإبصار إلى هذا الجسد، فمنهم من لا يرى فيه إلا مواطن الجمال والسحر والغنج، ومنهم من يلفه العمى فيستقصي مواطن القبح والبشاعة والأذى، وبين الجسد الفتنة والجسد الأثم أجساد تتعدد صفاتها وتتنوع دلالاتها، وهو ما يؤكد أنّ فعل إدراك الجسد هو قائم بالأساس على عملية بناء، فنحن نحمل تصوّراً للأجساد يشبع هوانا ويستجيب لما ترسخ في متخيلنا، فعلاقة الناس بأجسادهم تعكس في كلّ الثقافات، باعتبارها علاقة وطيدة سواء على الجانب النفسي أو الاجتماعي أو الثقافي أو غيرها من الجوانب، لا سيما إذا كان الموضوع منصب على الجسد الأنثوي الذي يحمل بين طياته مجموعة من الدلالات.

# الفصل الثاني:

الأسس النظرية للصورة

الجسدية

## تمهيد:

الصورة الجسدية هي مفهوم عقلي يعكس رؤية المجتمع للجسد، أي كيف يبدو الجسد ويظهر لأفراد المجتمع، وبمعنى آخر فإن كل من العوامل النفسية والبيولوجية والاجتماعية والثقافية والإعلامية تساهم في تشكيل صورة الجسد، فعلى الرغم من أن الكيان العضوي للجسد متشابه بنائياً ووظيفياً لدى كل البشر، إلا أنّ القيم والمعتقدات والممارسات والأفكار الداخلية المرتبطة به تتباين تبعاً لتباين البنى الاجتماعية والنفسية والنظم الثقافية للمجتمعات الإنسانية.

## 1- مفهوم الصورة الجسدية: تناول الباحثين هذا المصطلح وأشاروا فيه الى عدة تعريفات.

- **تعريف (1968 Schilder):** يعتبر أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر أول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي يضم مفهوم صورة الجسد مفهومين داخليين متداخلين هما:

\* مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي.

\* مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري.

\* حيث يضيف بعض علماء النفس بعدا آخر لا يبتعد كثيرا عن المفهوم الأول، وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرين، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسد فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه.

فهي تصور شعوري ولا شعوري للجسد، فلا يقصد بهذا المفهوم المعرفة الجسدية فقط، بل تبعت أيضا نحو المفهوم الليبيدي والمفهوم الاجتماعي للجسد، حيث مثل ذلك سيغموند فرويد S.Freud أن التصور الذي نكونه عن جسدنا لا يحمل إلا القليل من النقاط المشتركة مع الوصف التشريحي لجسدنا وعليه فإن الجانب الأكبر من الصورة الجسدية هو تصورات ناتجة عن التجارب المعاشة والاحتكاك مع المحيط الخارجي (Schilder, 1968, 35).

- **تعريف (1970 Noris):** صورة الجسد هي تغير مستمر للعمليات الشعورية و اللاشعورية و إحساسات الفرد و إدراكه باختلاف جسمه عن الآخرين ،و تكويننا اجتماعيا يتطور من خلال الإدراكات المنعكسة من سطح جسم الفرد واستجاباته المنبعثة من المناطق الداخلية للجسم ، وهي بذلك أساسا لهوية

الفرد وعزتها إلى الأنا الجسدي ، كما ترتبط بقيم الفرد واتجاهاته و أحاسيسه عن ذاته ، (Clark , 1995, 74).

- **تعريف (1976 Stafferier)** : فقد قام ببحوث و دراسات عديدة لصورة الجسد لمعرفة تأثيرها على الفرد ،حيث توصل من خلال نتائجه إلى أن صورة الجسم لها تأثير 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 ذو قامة قصيرة أو ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سلبية لذا غالبا ما نجدهم بأنهم أكثر انطواء و انزواء و عزلة ،وأكثر ما يحير سلوكهم هو الخجل والتوتر (Staffieri, 1976, 154).

- **تعريف (1963 Shonfields)** :عرفها على أنها خبرات الفرد والتخيل في تكوين هذه الصورة فمن خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في الماضي والوقت الحاضر تتكون لديه هذه الصورة وبذلك فهو يرى على أنها التمثيل المركز والمكثف لخبرات الفرد الماضية والحاضرة والتخيلية عن جسمه ولهذا مظهران شعوري ولا شعوري (Samnels, Shirley, 1977, 4) .

- **تعريف (1982 Hatchinson)** :صورة الجسد ليست هي نفسها الجسد، ولكنها ما يقوم به العقل اتجاه الجسد من ترجمة خبرة التجسد إلى تمثيلات ذهنية أو عقلية، هذه التمثيلات هي عملية معقدة وتحل شحنة انفعالية (عبد الوهاب، 2011، 93، 94).

- **تعريف (أبي حطب وفهمي 1984)** :الأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن جسمه في أوضاعه المختلفة وتتكون هذه الصورة لدى الفرد من خصائصه الجسمية وصفاته الداخلية فضلا عما يطرأ على الجسم من تغيرات عند تعرضه لخبرات انفعالية واجتماعية وتتأثر بأوهام الفرد عن جسمه (أبي حطب، فهمي، 1984، 22)

- **تعريف (Dolto 1984):** الصورة الجسدية هي الخلاصة الحية لتجارنا الانفعالية بين العلائقية والمعاشة بطريقة متكررة عن طريق الأحاسيس السبقية البدائية والراهنة، فهي حاضرة في كل وقت على شكل ذاكرة لاشعورية لكل المعاش العلائقي، وهي في نفس الوقت الحالي، حية في وضعيات نرجسية وعلائقية (Dolto, 1984, 22).

- **تعريف (Thompson 1990):** صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسدي، إذ يركز ذلك على المضمون الإدراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه، والمضمون الذاتي أو الشخصي، وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم و الاهتمام به والمضمون السلوكي يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح اتجاه مظهر جسمه (النوبي، 2010، 21).

- **تعريف (كارتى 1998):** هي الطريقة التي من خلالها يشعر الفرد بجسمه، والتي من خلالها يدرك كيف تعمل وظائفه، وكيف يمكن مقارنتها بأجسام أشخاص آخرين (الجبوري، 2007، 345).

- **تعريف (رضا الأشرم 2000):** ان نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين وهذا عامل ضروري لنمو شخصية سوية وسليمة وناضجة ، فالأفراد الذين يحبون أنفسهم ويفكرون في أجسادهم بصورة إيجابية يكونون أكثر صحة ، بينما تفكيرهم بصورة سلبية يؤثر عليهم سلبا ، وعلي حياتهم إذ يتولد لديهم تقدير ذات منخفض ، بحيث يلجؤون إلى إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة ، خاصة لدى الأطفال والمراهقين ، فمسألة صورة الجسد مهمة لديهم ، بحيث النظرة السلبية تؤدي بهم إلى حالة من الاكتئاب (الأشرم، 2008، 23).

ويستخدم مصطلح «صورة الجسد» لوصف كل الطرق التي يكون بها الفرد مفهوماً عن جسده، ويشعر به سواء بوعي أو بدون وعي، ويتضمن ذلك أحاسيس الفرد وتخيلاته عن جسده، بالإضافة إلى

الأسلوب الذي يتعلم الشخص من خلاله تنظيم وتكامل خبراته الجسدية، ومن ثم فإن صورة الجسد هي شيء يكتسب بواسطة الشخص في جماعة أو مجتمع معين وذلك على الرغم من وجود اختلافات في هذه الصورة داخل المجتمع الواحد(عاطف، 2006، 222).

- **تعريف (زينب شقير 2002):** هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء، وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم(النوبي، 2010، 22).

- **تعريف (دوجان 2002):** هي الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه المادية والتي يدركها ويشعر بها وتعبّر عن اتجاهاته، وتعبّر عن هذه الخصائص ككل وكأجزاء بالرضا عنها أو الانزعاج منها (دوجان، 2002، 93).

- **تعريف (Lighston 2003):** هي صورة عقلية يكونها الفرد عن جسمه متضمنة أفكاره ومشاعره وأحاسيسه وأحكامه وإدراكه وسلوكه، تتطور بتفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة المحيطة به (الحموري، 2007، 354).

من خلال ما تم استعراضه من تعريفات لهذا المفهوم نجده بأنه مفهوم مركب من مجموعة الخبرات التي يمر بها الفرد، وقد تكون هذه الصورة واقعية أي فكرة الفرد عن جسمه كما هي في واقع الحال، أو قد تكون غير واقعية تتأثر بمشاعر واتجاهات الفرد كما تتأثر بخياله، وتظهر على مستوى الشعور متأثرة بالخبرات اللاشعورية.

فصورة الجسد لها أهمية كبيرة في بث الطمأنينة والاستقرار في نفسية الفرد إذا تمت بطريقة إيجابية، فهي تؤثر على حالة النفس الاجتماعية وتكتسي طابعا فيزيولوجيا ونفسيا واجتماعيا (ضيف الله، 2012، 69).

**2- المفاهيم المرتبطة بصورة الجسد:** لصورة الجسد عدة مفاهيم تنصب في مجالها، ولها علاقة مباشرة بها، " وهذا راجع إلى تعدد المقاربات الخاصة بالجسد والتي جعلت من المؤلفين يستعملون عدة مصطلحات خاصة بصورة الجسد، إذ كل باحث وكيف يستعمل مفهوم الصورة الجسدية، مما أدى إلى تعدد هذه المفاهيم وهي متمثلة في: التصور الجسدي، التخطيط الجسدي، صورة الذات، الذات الجسمية، المظهر الجسمي (حشايشي، 2011، 95)، حيث تتمثل هذه المفاهيم في:

**2-1- التخطيط الجسدي:** يوجد خلط بين كل من صورة الجسد والتخطيط الجسدي، لأنهما مفهومين متقاربين في المعنى، حيث نقصد بالتخطيط الجسدي كونه " مصطلح نورولوجي يقصد به التصور العضوي للجسد في دماغ الإنسان، وهو نتيجة وشرط للاتصال بين الإنسان والمحيط" (نافع، 2001، 71).

حيث يتمثل الفرق بين صورة الجسد والتخطيط الجسدي كون أن الصورة الجسدية تنتمي للسجل الخيالي، وهي لا شعورية ذات قاعدة عاطفية، حيث أن الجسد هنا معاش كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، في حين أن التخطيط الجسدي ينتمي للسجل الحسي، الحركي والمعرفي أي ثلاثي الأبعاد، وهو قرب شعوري ذو قاعدة عصبية نورولوجية تكتسب كل المهارات المعرفية (Anzieu, 1987, 328).

**2-2- التصور الجسدي:** أن التصور يستدعي النظر داخل المجال النفسي مع الغياب الحالي للموضوع المستدعي (نافع، 2001، 72)، كما يرى نيكولا يديس " إن التصور الجسدي يشكل محتوى لموضوع غائب، حيث إن استعمالنا لغير هذا المفهوم يجعلنا نتعامل مع الإدراك، و لكن هذا لا يعني إن

الموضوع الحاضر بشكل جزئي أو كلي لا يستطيع احداث تصور، و يقصد بالتصور في هذا المعنى الجزء التاريخي لوجود الموضوع في الماضي أو اسقاط الصورة في المستقبل (نافع، 2011، 72).

**2-3- تصور الذات:** الصورة الجسدية هي ذلك الشعور للفرد بكيته (غير مجزأ) الشعور بالديمومة ووجود سطح و تحديد جسدي و نفسي مميزة عن المواضيع الخارجية، و عليه فمفهوم الصورة الجسدية مرتبط بصورة مباشرة أو ضمنية بمفهوم الذات، فلا يمكن الشعور بالذات الا بواسطة الصورة الجسدية التي تعد جزء بنيوي، فصورة الجسد هي صورة لا شعوري للذات، و عند التحدث عن تصور الذات، يتعلق الامر بالجسد الموضوعي الذي نقدمه للآخر أي الوسيط و المتعامل به في العلاقة مع الاخر. (TRAUBENBERG.N.R.1994.156)، صورة الذات هي الخصائص التي يلحقها الفرد لا شعوريا بأنها الجسدي و الناتجة عن كل معاش جسدي و التي تحدد العلاقات بالآخرين و عليه مفهوم الذات يرتبط بثلاث عناصر، تخطيط الجسد، صورة الجسد، و تصور الذات (perron.1991.15).

**2-4- الأنا:** في النظرية التحليلية مفهوم الصورة الجسدية يتماشى غالبا ومفهوم تطور الأنا، مصطلح

الصورة الجسدية، يذكر بطريقة ما الأنا، لكنه من غير الصحيح اعتباره كهيئة نفسية.

في هذا السياق يرى س. فريد أن " الأنا يشتق في نهاية المطاف من الاحاسيس الجسدية فالانا هو قبل كل شيء، أنا جسدي و هو ناتج عن الاحساسات الجسدية خاصة تلك النابعة من على سطح الجسم، و يمكن اعتباره كإسقاط لهذا السطح الجسدي، الى جانب انه يمثل مساحة الجهاز النفسي" الخاصة بالفرد، (DECHAUD-FERBUS et al,1994, 55).

و عليه اشارة كهذه تبعت الى تعريف هيئة الأنا باعتباره يرتكز على عملية نفسية فعلية تتمثل في اسقاط العضوية، على النفس، و قد تحدث فرويد أيضا عن تشابه فعلي يقوم ما بين وضائف الأنا وبين اجهزة الاستقبال وأجهزة الحماية في العضوية الجسدية، فكما يشكل الغشاء سطح الجسد، فإن نظام الوعي

هو سطح النفس، تقود هذه النظرية الى تطور الجهاز النفسي وكأنه نتاج لتخصص الوظائف الجسدية، وتصور الأنا على انه الناتج النهائي لعملية تطور طويلة تحدث لجهاز التكيف.

**2-5- الهوية:** هي مجموعة المشاعر و التصورات التي يتميز بها الفرد، و صورة الجسد تشكل مصدر تصور الذات و حامل مشاعر الهوية، كما ان المدرسة التحليلية تفر بأن الجسد يعد الحامل الأساسي للهوية و هو مرتبط بها بصفة مزدوجة، فمن جهة نجده مرتبط بالفرد الذي يشعر بأنه يملكه ومن جهة أخرى، فهو مرتبط بالغير الذي يعتبر مثلاً للفرد، فالشرط الأساسي للإحساس بالهوية هو الإدراك الجيد كوحدة ذو حدود واضحة، ثم يتراكم على هذا الشعور تقلصات مواضيع عدة الاكتساب خصائص وسمات تتأسس في بنية الفرد، فأول ما يدل على هوية الفرد هو جسده الذي يعرف به و بجنسه (ANZIEU, Et (AL,1975,195).

### 3-صورة الجسم ونموها خلال مراحل الحياة:

إن المعرفة بالجسد هي عملية ليست فطرية أو ولادية وإنما تنمو وتندرج خلال مراحل النمو للطفل التي يمر بها (Nicole, S, ferrieu,2005,12).

حيث تتطور صورة الجسم التي يكونها الفرد من جسمه من مرحلة عمرية إلى أخرى، فلها خاصية الاستمرارية والتعقيد، فهي لا تختلف عن أي ظاهرة ارتقائية أخرى في كونها تنقل من العام الى الخاص، ومن النظرة الكلية الشاملة الى الفحص الجزئي المدقق وان كان يستمد معناه من الإطار الكلي. (كفافي، النيال،23،1995).

فصورة الجسد تبدأ مبكراً ابتداء من مرحلة المرأة والتي من خلالها يتم تكوين الجسم البشري عن طريق الصورة المنعكسة من خلالها وهي تقع في سن ما بين ستة أشهر (06 أشهر) إلى ثمانية عشر شهراً (18 شهراً) حيث تتميز هذه المرحلة بنضج الجهاز العصبي،(casalis,1999,454).

وتعتبر صورة الجسم عملية تدريجية تبدأ في الطفولة قبل عمر السنتين، فيدرك الاطفال ذاتهم البدنية المنعكسة في المرآة وتتغير صورة ذات الطفل بسرعة مع تطور النمو لديه، لذا صورة الجسم تتكون نتيجة خيالاته الشخصية وفي مرحلة الطفولة، سن سبع أو ثماني سنوات، يبدأ الطفل بتنمية الصورة لنوع الجسم المثالي (الفاضي، 2009، 39).

### 3-1-1-مرحلة الطفولة: وتشمل:

3-1-1-المرحلة الفمية: من الولادة إلى سن السنة: وفي هذه المرحلة يركز الطفل ابتداء على المنطقة الفموية اثناء السنة الأولى من الحياة، ويتعلم الرضيع تميز صورة جسمه عن العالم الخارجي، واثاء هذه المرحلة ينمي الطفل الثقة وعدم الثقة، وإذا نمت الطفل الاحساس بالثقة ينمي ويتطور مفهوم الذات جيداً، اما الطفل غير الواثق فينمي ويتطور مفهوم ذات منخفضاً ويرى نفسه سيئاً (الاشرم، 2008، 29).

ويرى (casalis.1999) في بداية هذه المرحلة لا يفرق الطفل بين جسمه وجسم أمه، وبينه وبين العالم الخارجي فيتم معرفة صورته عن طريق مرحلة المرآة، فيدرك صورة جسمه بشكل كلي فهو لا يدرك التفاصيل الدقيقة (casalis, 1999, 454).

ومعرفة الجسم من خلال المرآة عند الطفل يكون في عمر سبع وثمانى أشهر، حيث يتطلب

الكثير من النشاط العقلي ومع مرور الوقت تتكون الصورة الجسمية بصورة أفضل، (Philippe, Didier, 1979, 37,38).

وصورة الجسم تتغير على حسب مراحل النمو وفي هذه المرحلة تعكس المرحلة الاوڤيبيية وهي

ترتبط بعلاقة المحيط الضيق وبالأخص علاقته مع الأم.

### 3-1-2-مرحلة الحضانة من 1-3 سنوات:

اثناء هذه المرحلة يستمر ويتكامل تميز الذات عما يحدث في البيئة، ويكون شكل الأبوة مهما

أثناء هذه المرحلة، فالطفل قد يعتبر جسمه جيدا أو سيئا نظيفا أو متسخا أو مكروها.

### 3-1-3-مرحلة ما قبل المدرسة من 3-6 سنوات: في هذه المرحلة يبدأ الطفل التركيز على

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

### 3-1-4-من المدرسة 6-12 سنة: طبقا لاريكسون في هذه المرحلة ينمي الطفل المثابرة والاجتهاد

أو الدونية (عقدة النقص) أن الطفل في سن المدرسة يختبر مهارته في مقابل جماعة الأقران، وإذا كان يستطيع الطفل الكلام أو الاداء مقارنة بالأطفال الآخرين، أو كان لديه أي قصور أخرى، فقد يعتبر نفسه أقل من الاطفال الآخرين، تحتوي هذه المرحلة على النمو السريع، وفي هذه السن يميل الطفل إلى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين، بينما يميل الطفل الاصغر إلى أن يكون أكثر تركيزا على ذاته.

وعليه أن الأطفال في حدود 8 الى 9 سنوات تتمولديهموجهات نظر ضارة لأدراك الجسم،

والاطفال في عمر 7 سنوات ليسوا مرتاحين لشكل مظهرهم، كما كشفت دراسات عديدة أن الاطفال قبل المراهقة والمراهقين يواجهون تشوهات صورة الجسم، حيث ان هذه الدراسات تميل الى تأكيد أن عدم

الرضا عن صورة الجسم ينمو فيما قبل المراهقة،(الاشرم، 2008،29،30).

**3-2- مرحلة المراهقة:** يقلق المراهق جدا على مظهره، و يحرص على أن يبدو بمظهره جسمي جذاب فهو بعد أن يمر بفترة الدهشة و الاستغراب على جسمه في بداية المرحلة يبدأ في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك درجة من التناسق بين الطول و الوزن، و إلا تترك هذه الطفرة بعض العيوب و القصور في جسمه، حت لا تتسبب له السخرية من الآخرين، فهو حساس جدا لرأي الآخرين في قوامه و شكله، و يكون فكرة عن جسمه بناء على مثال الجسم في ثقافته و على مفهوم الجسم و هما المفهوم اللذان يكونان صورة الجسم ( كفاي، 2005، 235).

و حسب (Philippe, Didier.1978). أن في هذه المرحلة يحدث فيها تغيرات كبيرة وسريعة في الصورة الجسمية للمراهق حيث إن هذه التغيرات تساهم في تغيير على مستوى صورة الجسم عنده مما يحدث تشوش عميق للأشياء المحيطة به، وكذا زيادة نرجسيته التي قد ترجع الى الرغبة الجنسية لديه في بعض الحالات وتجد عنده ايضا المبالغة في تقدير الجانب الجمالي.

كما إن الاحساس من طرف المراهق يكون مقلق من جراء التغيرات الجسمية و هو إحساس عابر يعود لخصوصية جسم المراهق و اهمية عنده (Philippe, Didier, 1978, 190,191).

حيث إن المراهق في هذه المرحلة ينظر لكل عضو من أعضاء جسمه و كأنه جزء قائم بذاته بإعتباره مرحلة الفحص الجزئي المدقق، و يبدا المراهق في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعتري جسمه، و غالبا ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم و ربما يشعر المراهق بالقلق للسمنة او لتزايد تراكم الدهون في بعض اجزاء الجسم خاصة من جانب البنات، و تتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعليقات و تقييمات الآخرين و يتحدد معيار الجاذبية في مرحلة المراهق من خلال اقبال الآخرين على تكوين صداقات و علاقات اجتماعية مع المراهقين، و بعبارة اخرى فإن من ضمن العوامل التي تحوي جاذبية المراهق الاجتماعية مدى او درجة جاذبية الجسم. ( كفاي، 2008، 237).

واهتمام المراهق بالمظهر الخارجي لا يكون من حيث اهتمامه بجسمه وحسب، بل من حيث علاقته بالآخرين أي انه يبدأ بالمقارنة بينه وبين من هم في مثل سنه التي تسهم في تغيير فكرة المراهق عن ذاته الجسمية ولا يقتصر لأمر عند هذا الحد بل قد تصل حساسيته الى الحد الذي يتوهم معه باستمرار كان هناك شخصا يشاهده في حركاته ومظهره وكلامه وتصرفه، لذلك يراجع المراهق نفسه في كل مظهر قبل ان يقرر مواجهة الناس به وهو يعتقد انه في المركز من اهتمام الآخرين، (سلطان، 2009، 20).

**3-3- مرحلة الرشد:** هي مرحلة هدوء نسبي، حيث يتوافق فيها الفرد مع صورته الجسمية و يقتنع بها من حيث الطول و التأزر و ملامح الوجه و لكن ربما توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن و هذه الخاصية الاخيرة- تميز الانثى اكثر من الذكر(فالنحافة و الرشاقة) هما شغلها الشاغر، و هما أيضا الخاصيتان اللتان لا تستطيع الانثى الحصول عليها بسهولة، و بعض الحالات- لصعوبة ضبطها-.

**3-4- مرحلة الشيخوخة:** و يدر المسن التغيرات الواضحة على جسمه و لكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته و أن يجد من يرعاه و يهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة الى الشكل الكلي العام و تبتعد عن الخصوصية و الجزئية، ( كفاي، النيال، 1995، 24).

من مراحل نمو صورة الجسم خلال المراحل العمرية المختلفة يتضح أن صورة الجسم يبدأ تكوينها مبكرا قبل السنتين بدءا بمرحلة المرأة حيث يفهم أن الصورة المنعكسة في المرآة ما هي صورته الجسدية، حيث تبقى هذه الصورة في ديناميكية متغيرة من مرحلة عمرية الى أخرى.

#### 4- العوامل المؤثرة في نمو و تكوين صورة الجسد:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في نمو الصورة الجسدية منها العوامل البيولوجية الوراثية، والجنس وأجهزة الاعلام، كما أنه يوجد العديد من الأشخاص الذين يلعبون دورا كبيرا في تكوين هذه الصورة لدى الفرد (كأفراد الأسرة، والأصدقاء، والأقران والمعلم والمجتمع ككل).

**4-1- العوامل البيولوجية:** وهي كل ما يتصل بالجسم من حيث الوراثة و ذلك كما يبدو واضحا في الشكل، و اللون، و الطول، و غيره، و هي أكثر أنواع الوراثة وضوحا نظرا لما تقدمه من برهان ملموس عبر الحواس، فالوراثة إمكانها أن تؤثر بشكل مباشر و كبير جدا في تكوين الجسم و نموه (خوري، 1996، 09).

كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة إدراك الأفراد لجسمهم مثل الطول و صفات الجلد أو البشرة، و حجم الصدر، و التشوه لذا فالمحدد البيولوجي يؤثر على العوامل الاخرى التي تمكن ان تؤدي فعلا إلى صورة الجسم السلبية فمظهر الشخص محدد بالوراثة و البيئة، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات المورثة من الأباء و الأجداد (الاشرم 2008، 31).

**4-2- المظهر العام و الجاذبية الجسمية:** لجمال الجسم و حسن المظهر أثر في التجاذب الشخصي للظن بأن مصاحبة من هو على هذه الشكل ترفع من القدر و تعلق من القيمة فمن الشائع أن يفترض في ذوي الخلق الجميل أنهم أكثر حساسية و عطا و قوة و إجتماعية و ذكاء ، والجاذبية الجسمية تعد خاصية إيجابية بحد ذاتها، فمن الناس من يعتقد أن للجمال إشعاعه و توجهبحيثأن هذين الأخيرين يعظمان من الصورة العامة لصاحب هذا الجمال (الوقفى، 2003، 686، 687).

كما أن الشخص الطويل و ذو المظهر الحسن يجعل الناس يتصرفون نحوه بشكل مغاير لتصرفاتهم إذا كان قصيرا و ليس ذو مظهر حسن، و ذلك بصرف النظر عما يقول و عما يعمل و اتجاه الناس نحونا و نظرتهم الينا بسبب مظهرنا الجسماني تؤثر كثيرا على مدى تكيفنا مع الناس الذين يعيشون في بيتنا، فمثلا اذا توقع الناس منا أن نقوم بدور القيادة بسبب مظهرنا الجسماني و قوتنا الجسمانية فغالبا ما نحاول تحقيق ذلك بدون و عي منا، و من جهة أخرى يتوقع الناس من الشخص الصغير الجسم أن ينقاد لغيره، و أن يسير في ركابة إلا إذا انقلب بغية تعويض ما لديه من نقص في هذه الناحية- إلى العدوان- و على اية حال فإن المظهر الجسماني يؤثر كثيرا على اتجاهات الشخص و على الكثير من تصرفاته ( حمزة، 26، 1956، 27).

**4-3- الأسرة و الوالدان:**تعتبر الأسرة المربي الأول للأطفال الصغار المراهقين، حيث يؤثر الأباء على طريقة إدراك الاطفال لأجسامهم، و يلعب الأباء دورا حيويا سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوافق و التكيف مع المعيار المثالي في المجتمع، الأباء أنفسهم قد يركزون بقوة على الحماية و يهتمون بجاذبيتهم الجسمية، و بذلك يضربون المثل لأبنائهم الصغار «ذكور- إناث» أن الصورة كل شيء، فالأطفال مثل الاسفنجات يمتصون المعلومات و الرسائل المحيطة بهم، و يقلدون طول الوقت من قول أو فعل، و بالرغم من أن الأباء فقط يحاولون المساعدة، هذا التركيز المتصرف على وزن أو حجم جسم طفلهم قد يضر أكثر مما يفيد،( الاشرم، 2008، 32).

و يلعب الوالدات- خاصة الامهات- دورا كبيرا في إدراك صورة الجسم لدى أطفالهم، حيث وجد أن كل من الأبناء و البنات يتلقون تشجيعا أكثر من الأم لفقد أو ضبط وزنهم أكثر من الأب، و تقييم الوالدين لجسم طفلها يدرك انطبعا طويلا المدى على تقدير ذات ذلك الفرد (القاضي، 43، 2009).

**4-4- المدرسة و المعلمون:** يلعب المعلمون بعض الدور في إدراك الاطفال و المراهقين لصورة جسمهم، و تبين الدراسات إن إدراك الطلاب لتقييم معلمهم عامل مهم في انجازهم الاكاديمي، لذا فمن المعقول أيضا أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال و المراهقين لأجسامهم (القاضي، 43، 2009).

و يضيف رضا الاشرم إن الاطفال يقضون حوالي نصف يومهم في الفصل مع المعلمين من المدرسة الابتدائية إلى المتوسطة إلى المدرسة العليا، و أن يعامل الطالب طبقا لمظهره الجسدي ليس ظاهرة جديدة، فقد و جد ادامس (Adams, 1977) أن المعلمين يبنون توقعاتهم عن أداء طالبهم بناء على درجة من الجاذبية، و اظهر البحث أيضا أن المعلمين ينتبهون و يتفاعلون إيجابيا أكثر نحو الاطفال الوسما من الاطفال غير الجذابين كما وجد أن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الوسما من الاطفال غير الجذابين، و أظهر البحث أيضا أن المعلمين ينتبهون و يتفاعلون ايجابيا أكثر نحو الاطفال الوسما من الاطفال غير الجذابين كما وجد أن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الوسما جسديا كالتفوق العالي في التحصيل الأكاديمي و الرياضي، و يكون أكثر جاذبية و مؤهلين إجتماعيا، من أولئك الطلاب غير الجذابين جسديا الى المعلمين (الاشرم، 32، 2008).

كما تعتبر المدرسة البيت الثاني للفصل، لهذا يقضي فيها معظم وقته خاصة مع المعلم الذي يعتبر القدوة الحسنة لهم، فما يقوله المعلم ويسمعه الاطفال عبارة عن رسائل يتقبلونها و يقتدون بها.

**4-5- الأصدقاء و الاقران:** يؤدي الاخرون دورا مرجعيا اساسيا في بناء صورة الذات، و هو ما يزيد من صعوبة عملية التفكير الذاتي التي يقوم بها المراهقات و المراهقون عندما يطلب منهم رسم صورة ذاتية لأنفسهم.

و خلال هذه العملية يختلط التفكير الداخلي المستقل بالصورة التي يرسمها الاخرون لهم، بحيث يصعب التمييز في النهاية بين ما هو نابع من صميم القناعة الداخلية و بين ما هو صدى الآراء

الآخرين، فالميل إلى تطابق الصورة الذاتية مع نظرة الآخرين، يشير إلى التأثير الهام الذي يلعبه" الآخرون الدالون" (الفتاة العربية المراهقة، 60، 2007).

و أشار باكتسون، في دراسته إلى تأثير الاقران على صورة الجسم بين المراهقات، حيث أكد أن محيط الاصدقاء يعتبر ثقافة فرعية تزيد أو تقلل من التركيز على النحافة و سلوكيات خفض الوزن و صورة الجسم، و ذلك بما يتحدثون عنه من نظم الغذاء و نقصان الوزن و حرق الدهون و الموضوعات التي تولي أهمية كون الفتاة نحيفة.

ويختار الأطفال والمراهقين الاصدقاء من الأفراد الذين يتفوقون مع صورة الجسم المثالية، ويعملون العديد من الاشياء ليكونوا مقبولين، و يبحثون عن الصداقات التي تكون مقبولة من الآخرين، لأن هذه الفترة هامة في حياتهم وأي تعليقات بخصوص الوزن أو المظهر قد تؤثر عليهم مدى الحياة، فالتعليمات السلبية أو المثيرة من الاقران يمكن أن تؤثر على تقدير الذات، ومفهوم الذات وقيمة الذات لدى الفرد وقد يحمل البعض هذه الوسائل معه الى سن الرشد (محمد، 4، 2005).

كما أكدت بعض الدراسات أن بعض الاطفال الذين يدركون قوة أجسامهم هم أكثر اقداما ونجاحا وتكوين صداقات مع الآخرين من الأقران فضلا عن كونهم أكثر ودا وتعاوننا نحو الرفاق ويتميز هؤلاء الأطفال بالثقة بالنفس والانبساط (كفاي، النيال، 24، 1995).

يتضح من خلال هذا العنصر أن الاصدقاء ولأقران لهم تأثير كبير على صورة الجسم المتكونة لدى الشخص، خاصة في مراحل عمرية حساسة يتم فيها التغيير المورفولوجيا الكبير كمرحلة المراهقة.

**4-6- أجهزة الاعلام:** إن تأثير أجهزة الاعلام يلعب دورا حيويا لاستمرار المظهر المثالي الصعب المنال و أن أجهزة الاعلام مؤثر رئيسي في إدراك ذات الفرد، لأنها تركز على الجمال المثالي و لا نحافة (القاضي، 44، 2009).

وتمثل وسائل الاعلام اقوى الضغوط التي تحتم عامل النحافة لدى الاناث خاصة، فتنقني عارضات الازياء النحيفات ليمتلن الذوق والفن في المجتمع للإناث بشكل عام، إلى حد يجعل النساء ذوات الحجم المألوف مبهورات بمستوى غير واقعي من النحافة لدرجة أنهن يكن مرغبات على الاعتقاد بأن النحافة مرغوب فيها كهدف في حد ذاته (فايد، 2008، 169).

وهناك العديد من الدراسات التي قامت بدراسة العلاقة بين وسائل الاعلام وعدم الرضا عن الجسم كعامل مؤثر في صورة الجسم، وكشفت تلك الدراسات على أن هناك علاقة بين ما تشاهده المراهقات في التلفاز، وما يقرأنه في مجالات الأزياء والموضة وعدم رضاهن عن أجسامهن بحيث يصبحن أكثر خوفا من السمنة، وأكثر انشغالا ورغبة في النحافة، وقد يعانين بسبب ذلك من اضطرابات صورة الجسم.

وتشير (وفاء القاضي، 2009) لدور أجهزة الاعلام في تقييم الفرد لصورة جسمه، حيث تتجح نماذج الجاذبية عن المجالات، والافلام، والممثلات والممثلين كما أننا نتعلم القيم والمعايير الثقافية لما هو جيد وجميل ومهم، من خلال أجهزة الاعلام ممثلة في الاعلانات والافلام والمجلات والكتب والصحف وبرامج التلفزيون، فالتأكيد على المظهر يعرض على نحو واسع في كافة الاجهزة البصرية للاتصال (القاضي، 44، 2009).

**4-7- الثقافة السائدة:** ان الثقافة السائدة في شعب من الشعوب كثيرا ما تجبر الفرد لما لها من قوة جبرية و الزام و سيطرة مستمدة من العادات و التقاليد و القيم على أعمال أو ممارسات قد تضر بالناحية الجسمية ضررا كبيرا، و معنى ذلك ان الجماعة التي يعيش الفرد بينها و الثقافة التي يتعرع فيها هما اللتان تحددان معايير الجمال و تقرران ما إذا كانت هذه الصفة الجسمية أو تلك ذات قيمة جمالية أو لا (الساعاتي، 212، 2008، 211).

وتسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه وكلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة والمعايير التي تحدها الثقافة حول الجاذبية الجسمية شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية.

فهناك بعض الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم لدى الرجال والإناث، إذ أنها علامة من علامات القوة والهيبة في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على مظاهر لا يشجعها المجتمع أو لا يحترمها بينما تشير في ثقافات ثالثة إلى الصحة الجسمية، (كفافي، النيال، 28، 1995، 29).

كما توجد الآن معايير جمال الجسم عند بعض الأوساط وعند الموظفات وبنات المدارس، فقد أصبحت تنظرنا بالجمال في الرشاقة بعدما كانت السمنة إلى عهد قريب جدا من صفات الجمال والجاذبية، حيث شاعت مسألة الامتناع عن بعض المأكولات أو السير في نظام الأكل ونوعه، وممارسة الرياضة البدنية وكل هذا للحصول على " القالب " اللائق الذي تقدره الجماعة وتغرم به (الساعاتي، 212، 2008).

وصورة الجسم تنمو من خلال تعريف المجتمع لما هو جذاب ومرغوب، حيث أن تأثير الأكل على صورة الجسم تمثل الثقافة التي يأتي منها الشخص، (الاشرم، 36، 2008)، كما أن التأثيرات الاجتماعية الثقافية تنشأ ابتداء من الاعلام الجماهيري والأسرة والأقران.

ويؤكد (كفافي، النيال، 1995)، أن بعض الثقافات كالثقافة الفرنسية تقوم المرأة و فقا لصورة جسمها، و من خلال تمتعها بجاذبية فيزيقية عالية، و ربما تغفل هذه الثقافات أهمية مكانة المرأة الاجتماعية أو المهنية، بل أكثر من ذلك فهناك ثقافات تقوم الرجل تقويما ايجابيا اذا ما كانت زوجته تتمتع بجاذبية جسمية بدرجة كبيرة، (كفافي، النيال، 30، 1995).

من خلال ما سبق يتضح لنا أن هناك مجموعة من العوامل تساهم وتؤثر في نمو صورة الجسم لدى الفرد بدءاً من المرحلة الجنينية عن طريق العوامل البيولوجية التي تسهم الوراثة في اظهارها كالشكل واللون والطول التي تحدد المظهر الخارجي للجسم فتعطيه مظهراً وتكسبه جاذبية، ثم تأتي العوامل المكتسبة التي لا تقل اهمية عن العوامل الموروثة كالأسرة، والمدرسة والاقربان ووسائل الاعلام المختلفة والثقافة السائدة في مجتمع الفرد.

## 5- العلاقة بين صورة الجسد و تقدير الذات لدى المراهقات:

تقدير الذات بحكم "أنه حالة انفعالية كلية شاملة للذات"، ويرى فروست وماكلفي "أنه نظرة كلية للذات" (Murmela, 2006, 2)، ويشير باتان وآخرون إلى أن تقدير الذات يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، وإلى أي مدى يحب الفرد نفسه؟ ويعتبر تقدير الذات مكون تقييمي لمفهوم الذات، وهو يستخدم لكي ينسب إلى الإحساس الشامل لاحترام الذات، وهناك مفاهيم مثل: تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات (Pattan et al, 2006, 31)، فهوله دور مركزي في الصحة النفسية، ويكون تقدير الذات عالياً في مرحلة الطفولة، ويهبط أثناء المراهقة، ويزدهر تدريجياً في مرحلة الشباب، ويتدهور ويتراجع وينحدر في الشيخوخة، وتقدير الذات يمكن أن يكون واحداً من أعظم مقومات الحياة السعيدة والصحيحة، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات عالٍ يكونون مشبعين وراضين عن حياتهم، ويخبرون انفعالات موجبة، وأكثر توكيدية، ومستقلين، (Twenge, Campbell, 2001, 39)

ويشير لاثا وآخرون إلى أن تقدير الذات لدى المرأة يستند على المرغوبية والجاذبية (Latha et al, 2006, 78)، وقد أكد دافيسون أن هناك ارتباطاً بين صورة الجسم وتقدير الذات خلال المراهقة. (Hidebrandt, 2007, 4)، وأن الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بتقدير الذات، والقلق، والاكتئاب، والأمراض الجسدية، في المراهقة، وإن التدخلات العلاجية لتحسن تقدير الذات، تشجع على

التواصل وتساعد المراهقين على أن يساندوا ويدعموا بعضهم بعضاً، وهذا يمكن أن يمنع تطور الأمر إلى اضطرابات الطعام. (Ebraham, 2003,607).

## 5-1- العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات:

يرتبط تقدير الذات وصورة الجسم بحميمية، فالعلاقة بينهما تعتبر وطيدة لحد بعيد، فالناس ذووا تقدير الذات الايجابي يميلون الى امتلاك صورة جسدية سليمة، والناس الذين يفتقرون لتقدير الذات يميلون الى امتلاك صورة الجسم سيئة، وبمرور الأيام يصبح الاطفال مراهقون، وتعرف مرحلة المراهقة بالتنشوش والحيرة ونقصان تقدير الذات، ففي هذه المرحلة يميل تقدير الذات الى التأثر بصورة الجسم والمظهر الجسدي بالذات، (eklund,bianco,2000,139)

و بالرغم من أن مفهوم تقدير الذات خاص بتقييم الفرد لنفسه، إلا أنه يذكر غالباً من ناحية المظهر أو صورة الجسم فالمظهر الخارجي له دور فعال في تقييم الفرد لذاته، و لأن صورة الجسم هي كيف ترى و تشعر تجاه مظهرك الجسدي فإن عدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بتقدير الذات المنخفض، و صورة الجسم السيئة ترتبط بتقدير الذات السيئ خاصة عند البنات، (ekhund, bianco, 2000, 139).

حيث يذكر هاتر (harter,1999,352)، أنا نميل إلى الربط بين تقدير الذات وصورة الجسم لأن أكثر الناس يهتمون بكيف يراهم الناس الآخرون، فإذا شعر الشخص انه ينظر اليه باعتباره مختلف عن الآخريين، فإن صورة الجسموتقدير الذات قد يتأثران سلباً؟ وإذا شعر بأن لديه صورة جسم ايجابية، فإنه يقبل نفسه كما هو.

يتضح مما سبق أن صورة الجسم ترتبط عادة مع مسألة تقدير الذات، وأن هناك علاقة بين عدم الرضا عن الجسم وتقدير الذات، فتقدير الذات الجيد والشخصية القوية وقدرة الفرد على الاتصال وجدانياً مع نفسه ومع الآخرين يرتبط بصورة الجسم الإيجابية، (breakey, 1997, 109).

وعليه فإن الشيء الأكثر أهمية أن يعرف الفرد أن صورة الجسم وإنخفاض تقدير الذات يؤثران على حياته، فالرضا عن المظهر الجسمي مكون كبير لتقدير الذات ولكن العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات هل هي السابقة أم اللاحقة؟ لا توجد دراسة تجيب إجابة محددة عن هذا التساؤل ولكن يستطيع المرء القول أنه من المحتمل أن هناك نوعاً من العلاقة التبادلية الارتباطية بين درجة صورة الجسم ودرجة تقدير الذات، فالشخص الذي لديه تقدير ذات عالٍ لديه صورة جسم إيجابية، والشخص الذي لديه صورة جسم سلبية ذو تقدير ذات منخفض، وهذا على حسب ما تبينه هذه العلاقة:

- صورة الجسم تقابلها تقدير الذات.

- تقبل الجسم تقابلها تقبل الذات.

- صورة جسم سيئة تقابلها تقدير ذات منخفض.

وبالتالي لبناء تقدير الذات الإيجابي يجب على الوالدين والمعلمون أن يساعدوا الطلاب لينموا تقدير ذاتهم العام بالعديد من السمات الشخصية ولا يركزون كثيراً على المظهر الجسمي، ومن المهم إلا يكون شكل أو حجم الجسم مقياساً لتقدير الذات، فهناك مجالات أخرى تساعد في بناء تقدير الذات الإيجابي، مثل التعليم، الألعاب الرياضية أو النشاط البدني، الاهتمامات والهوايات الشخصية، والخدمة الاجتماعية والعلاقات، (Vogel, 2005, 466).

نستنتج مما سبق أن المظهر الخارجي وصورة الجسم لهما دور فعال في تقييم الفرد لذاته، أنه على الرغم أن تقدير الذات خاص بكيفية تقييم الفرد نفسه إلا أنه يذكر غالباً من ناحية المظهر أو صورة الجسم (أي كيف يرى الفرد ويشعر تجاه مظهره الجسمي).

## 5-2- نمو الذات و تقدير الذات خلال مراحل الحياة:

إن مفهوم الذات ليس شيئاً موروثاً لدى الانسان، وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة كما أن الوعي بالذات يبدأ ضيقاً عند بداية حياته، وينمو ويتطور بإتساع البيئة التي يتعامل بها، ومن خلال الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، (الظاهر، 47، 2004).

ففي سن السنتين (02) يزداد تمييز الطفل لذاته، و يكون متمركزاً حول ذاته، و يفرق بين الآخرين و تنمو أنا و أنت و ملكي و ملكك و تتكون الذات الاجتماعية و تزداد القدرة على فهم الذات أما في سن الثالثة فيرسم الطفل صورة أشمل للعالم المحيط به و يسميه، و يزداد شعوره بالفردية و شخصيته، و يعرف ان له شخصيته و للآخرين شخصياتهم المختلفة، و يزداد تمركزه حول ذاته و عند وصوله سن الرابعة يكون علاقات عقلية واجتماعية و انفعالية مع الآخرين المهمين في حياته، و في سن الخامسة يتقبل الطفل فرديته و يزداد الوعي بالذات و يقل اعتماده الكامل على الوالدين، و في المدرسة يخبر الطفل تأثير الجماعة التي تعزز مفهومه عن ذاته و يلعب المدرس دوراً هاماً في نمو الذات لدى الطفل و تنمو الذات الاجتماعية عن طريق عملية الامتصاص الاجتماعي، و يزداد شعور الطفل بقيمته و يسعى الى تعزيز صورته في اعين الآخرين (زهران، 1995، 292، 393).

و يضيف حميدي الضيدان، إن الأطفال الذين تكون لديهم بصفة عامة مفاهيم عالية عن ذواتهم أي الذين يقدرّون انفسهم تقديراً عالياً في معظم الجوانب يقال عنهم أنهم واثقون بذواتهم مطمئنون إليها و لأنهم يتوقعون حسن تقبل الآخرين لهم و يتوقعون لأنفسهم النجاح، نجدهم لا يخشون من التعبير عن أفكارهم أو أن يسيروا و فق أحكامهم و تقديراتهم، و أما الأطفال الذين يفتقرون عموماً إلى الثقة بالذات و يخشون التعبير عن الأفكار غير الشائعة أو غير المألوفة كما يفضلون الإنعزال عن الإنخراط في التفاعلات الاجتماعية (الضيدان، 2003، 25).

أما في مرحلة البلوغ وبداية المراهق هل تؤثر على تقدير المرء لذاته؟ بمعنى هل يكون تقدير الطفل لذاته مرتفعا أو عاديا ثم يمر بخبرة البلوغ في بداية المراهقة فيتأثر تقديره لذاته سلبيا، أي ينخفض تقديره لذاته، فلقد تناولت العديد من الدراسات مفهوم الذات وتقدير الذات عند الاطفال والمراهقين في فئات عمرية من 1 الى 8 سنوات، ومن 12 الى 14 سنة، و15 سنة فأكثر ووجدوا أن أكثر الفئات انخفاضا وتقدير الذاتواكثرهم في الشعور بالذات، كما كانوا أكثر الفئات إقرارا بأن أوصافهم لذواتهم قابلة للتغيير (كفافي، 2008، 320).

ويقرب المراهق من الراشد في سلوكه وفي اتجاهاته وقيمه وفي مفهومه الواضح عن ذاته، ويتابع مفهوم الذات نموه نتيجة للخبرات الجديدة مثل المهنة والزواج والأطفال، (زهران، 1995، 429).

و عندما يعبر المراهق مرحلة المراهقة يستعيد كثيرا من جوانبه الايجابية، بحيث يعود إلى نفس مستوى أدائه قبل البلوغ لذا لا يبقى في معظم الحالات منهم من يقلل من تقديره لذاته قبل المراهقة، فالمرهقون يخرجون من المرحلة بنفس درجة تقدير الذات التي كانت لديهم قبل دخولهم لها، و ما يحدث خلال المراهقة انهم راجعوا مفاهيمهم عن ذواتهم بطرق اكثر موضوعية و إكتسبوا التقدير الموجب للذات بعد خبرة التغيرات الجسمية و المعرفية و الاجتماعية المرتبطة بالمرحلة حتى يصلون إلى مرحلة الرشد و قد حضوا بقدرة ملحوظ من تقدير الذات، و كذلك لان هذا القدر من تقدير الذات و تقبلها يرتبط بعملية هامة تحدث في المراهقة و هي عملية تكوين الهوية، (كفافي، 2008، 320).

وتضيف دينا الظاهرة إن تقدير الذات ينمو من خلال التفاعل الاجتماعي جنبا الى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات ومن خلال الخبرة السلوكية المدركة، فإن الذات تتسع لإثبات وجودها وأثرها، وهذا بالإضافة الى الخبرة النفسية لأدراك الذات يكون تقدير ذات موجب، وإذا كانت الخبرة الفردية تقلل من النمو، ينمو لديه تقدير ذات سالب للفرد (الظاهرة، 2008، 57).

## خلاصة:

تبين لنا من خلال هذا الفصل ان صورة الجسد ليست الجسد كما يبدو في المجتمع، بل أنها انعكاس له لكنها ليست الجسد ذاته، هي شيء أكبر من الجسد أي أكبر من تلك البنية الفيزيولوجية المترابطة، حيث أنه ثمة ترابط بين الجسد وصورته، وصورة الجسد هي أمر جوهري بالنسبة للجسد، بحيث لا يمكن فهم الجسد دون تلك الصورة التي يبدو عليها في الواقع، ولهذا فإننا نضع لأنفسنا صورة لكيفية ظهورنا للآخرين، وعليهفصورة الجسد هي بنية عقلية لمظهرنا في المجتمع.

## الفصل الثالث:

المراهقة تعريفها، نظرياتها،

وخصائصها

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة بالغة الأهمية بالنسبة للفتيات وهذا لما تفرضه هذه المرحلة من العمر من اهتمام بكل الجوانب المكونة للحياة من جانب نفسي، روحي، تنموي، عقلي، وجسدي وأيضاً لما تقتضيه من وقفة مسؤولة من طرف الوالدين والمجتمع المحيط بهذه الشريحة من المجتمع.

ولكون أن هذه الفترة بالذات من النمو قد تعتبر الباب المطل على مستقبل هؤلاء المراهقات والذي من خلاله يقرن اتجاههن في الحياة المستقبلية إما إلى الأمن والسلامة والفعالية في المجتمع وهذا إذا اجتزته الفترة بنوع من التوجيه والتكوين السليمين أو إلى الانحراف والتعاسة والضياع إذا غاب التوجيه السليم والسوي، خاصة إذا تعلق الأمر بنوع من المحظورات التي تعترى ظاهر كل فتاة مراهقة وباطنها.

## 1- مفهوم المراهقة:

عرف إبراهيم "قشقوشي" (1989) المراهقة بأنها مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عدد الأولاد والبنات ويتواكب مع التغيرات وتصاحبها مضامين اجتماعية معينة، (الدسوقي، 145، 2003).

ويرى "دوروتي روجرز" أن لها تعاريف عديدة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة، (ميخائيل، 1991، 225).

أما "أرسكون" فهو يعرفها على أنها فترة حاسمة في تحديد الهوية تكون بدايتها في صورة تساءل من أنا؟ ذلك التساؤل الذي يعد نقطة انطلاق من الطفولة إلى المراهقة ويتحتم على المراهق أن يعيش صراعا وقلقا من أجل تحديد إجابة لسؤاله وذلك من خلال تحقيقه لجملة من المطالب والتحديات وأبرزها تحقيق الاستقلالية والتفرد.

- وعرفها "ايتانلي هول" ITANLY HALL: على أنها مرحلة اضطراب انفعالي حيث يمر المراهق بأزمة ذاتية لا يعرف فيها ما إذا كان ما زال طفلا تابعا لأسرته أو أصبح راشدا مستقلا عنها وفي هذه المرحلة تتكون القيم عند المراهق ويشغل بالقضايا الجنسية والعلاقات مع الآخرين، (منستسي، 189، 2001).

## 1-1- تعريف المراهقة لغة:

هي كلمة من الفعل اللاتيني «adolescent» بمعنى مشى أو لحق أو دنى فهي تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، (بن منظور، 131، 1995).

## 1-2- تعريف المراهقة اصطلاحا:

هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة من خلال شعور المراهق بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي، وبالقلق والتوتر، وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، بحيث ينظر المراهق إلى الآباء

والمدرسين في هذه الفترة على أنهم مركز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم بحيث يتجه إلى رفاقه واصدقائه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم ويقلدتهم في أنماط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن وظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح صفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها أو السيطرة عليها، (تركي، 1990، 206، 207).

- كما تتميز مرحلة المراهقة الوسطى (15-18 سنة) أي المرحلة الثانوية بنوع من الاستقرار، حيث يتميز التلاميذ بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي العصبي.
- القدرة على ضبط الحركات والتحكم فيها.

كما يعرف علم النفس المراهقة بكونها الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي الاجتماعي، لكن هذا النضج لا يعتبر نضجاً كاملاً، لأن الفرد في هذه المرحلة يتميز بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، لكن لا يصل إلى الاكتمال إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات.

- كما عرفها "البهي فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها أي بمعنى آخر هي التيتبدأ من الحلم حتى إكتمال النضج، (البهي، 1975، 275).

- ويعرفها «ausbel» على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة الذي يجب التمييز بينهما، فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال، والبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب من جوانب المراهقة، (عيسوي، 87، 1984).

2- **النظريات المفسرة للمراهقة:** من خلال نموها تعرضت المراهقة لعدة نظريات منها من أكدت على التغيرات البيولوجية ومنها ما تؤكد على العوامل الاجتماعية الثقافية، ومنها ما يؤكد على الطابعين معا، أي الطابع البيولوجي الثقافي، وعلى التغيرات البيولوجية الاجتماعية، مما تؤكد الخلفية التاريخية في دراسة نمو المراهقة.

2-1 **النظريات البيولوجية:** تركز هنا التغيرات في المراهقة على التغيرات البيولوجية التي تتعلق بالنضج ومن أهمها:

نظرية "هول G.S.HALL" وتتعلق هذه النظرية بأصل الحياة، ولقد وضعت هذه النظرية بناء على الدراسة العلمية للمراهقة وما تبعها من أعمال رائدة قام بها (هول) بعد نشر كتابه المراهقة عام 1904، ورغم أن عددا من الافتراضات التي استند إليها هول قد ثبت خطأها بالفعل، إلا أنه ظل له تأثير فعال في هذا المجال لسنوات عديدة.

أي أن التاريخ الاختياري للأنواع يصبح جزء من التكوين الوراثي لتكوين العضوي للفرد، وذلك فهو ينتقل من جيل إلى الجيل التالي، وعلى ذلك فإن التركيب العضوي للفرد يعكس نمو الأنواع.

- ويصور هول فترة المراهقة بنفس الطريقة، أي أنها مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد، لأنها تشبه المرحلة التي حاولت المجتمعات الإنسانية أن تنتقل فيها من البدائية إلى التحضر، ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث إستعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، القسوة والرأفة العصيان والحب، (قناوي، 15، 1992).

## 2-2- نظرية التحليل النفسي:

- وضع فرويد بعض الديناميكيات في نظرية التحليل النفسي للنمو في المراهقة مثل هول فهي تعتقد في عملية عدم استمرارية النمو بسبب التغيرات البيولوجية التي يسببها البلوغ والتي تؤدي إلى نشاط الوظيفة الجنسية، وقد تسبب الرغبة الجنسية المتزايدة لدى المراهق الموقف اللبيد، والذي يجب أن يحل العلاقات الجنسية ملائمة بين الجنسين مثل تكوين صداقات مع الجنس الآخر.
- ويعتبر فرويد المراهقة فترة من الاضطرابات في الإتزان النفسي تظهر نتيجة النضج الجنسي وما سيتبعه من بقطعة القوة اللبيدية وعودة نشاطها، (قناوي، 1992، 21).

- ## 2-3- النظرية الثقافية:
- تنظر هذه النظرية إلى العوامل البيئية والثقافية على أنها الأهمية الأساسية في تحديد النمو الجسمي، أما من الناحية الوراثة التكوينية فهي ليست إلا عاملاً ثانوياً تتحكم فيه العوامل الثقافية والبيئية.

## 2-3-1- نظرية "مرجريت ميدورث بندكت:

- اتضح مع ظهور أبحاث "مارجريت ميدورث" منذ 1925 أن السلوك الذي كان يغذي وينسب إلى المراهقين في وقت ما باعتباره يمثل جزءاً من تكوينهم وميراثهم البيولوجياً يتخذ صفة العمومية والشمول بأي حال من الأحوال حيث أصبح من المسلم به أن كل ما يصادفه المراهقون ويعايشونه من توتر وصراع ومشاكل لا يمكن تفسيره بمعزل عن الضوابط والمعايير الثقافية التي يخضع لها المراهق في مجتمعه، وفي الحقيقة لا يستطيع أحداً أن ينكر أن الضغوط التي تنشأ عن التغيرات التي تحدث في بنية المجتمع ونظم مؤسساته وقيمه وعاداته و تقاليده تؤثر إلى حد كبير في طريقة تعامل أفراد ذلك المجتمع وبالتالي في تكوينهم.

- أما "ميدورث بندكت" فقد أوضحت بمزيد من المهارة الطرق المختلفة التي تؤثر الثقافة بها على النمو وذلك بالتركيز على متوسط التأثيرات الثقافية في اختلافات وتشابهات

وأدوار الرشد. (قناوي، 23، 1992).

## 2-3-2- نظرية التعليم الاجتماعي:

يفسر أصحاب هذه النظرية سلوك المراهقين على أساس القمع الثقافي والتوقعات الاجتماعية، ويفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي تعلم ادوار معينة، وبالتالي فان عملية التنشئة أو التطبيع الاجتماعي هو المسؤول عن نمو الفرد، سواء كان سويا أو كان منحرفا، إذ ينبثق النمو من التنشئة الاجتماعية في فترة الطفولة المبكرة ويضل مستمرا في المراحل التي تلي وعلى ذلك فان النمو يكون مستمرا، وهو يمثل حاصل التنشئة الاجتماعية وليس حاصل النضج.

## 2-4- النظرية البيوثقافية:

إن ما وصل إليه معظم علماء النفس الذين تناولوا موضوع المراهقة لتفسير عملية النمو، تطرقوا إلى النظريات البيوثقافية التي توضح ماهية الشخصية في ضوء التفاعل بين التأثيرات البيولوجية ومضمون التنشئة الاجتماعية و الثقافية، بحيث تقوم هذه العملية بتحويل الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، مكتسبا مجموعة معينة من المعايير السلوكية والأدوار الاجتماعية، وهذا من خلال الإطار القيمي الذي يصدر عنه شخصا من عملية التنشئة وأساليبها، و التي تبدو موضع تباين واختلاف من مجتمع لآخر ومن طبقة لأخرى في المجتمع الواحد.

## 2-5- نظرية أريكسون: ترى هذه النظرية أن الجنين يتكون وفق سلسلة من التشكيلات المتعاقبة، وقد

حاول أريكسون في ذلك مثل أوزيل، أن يجمع بين نظرية التحليل النفسي والنظرية الثقافية على أن نظرية أريكسون تعطي أفضلية للمحددات الثقافية أكثر مما تعطيه نظرية فرويد (قناوي،

1992، 32).

### 3- المقاربات المختلفة للمراهقة:

#### 3-1- المقاربة النفسية:

تعتبر المراهقة عند الكثير من الباحثين ،مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، تتميز بالتوتر والثورة، والقلق والصراع، إلا أن علم النفس الحديث، يرى أن المراهقة ليست بحث جديدة للحياة لأن كل التغيرات الظاهرة على هذه المرحلة هي الحقيقة الموجودة في المراهق من مرحلة الطفولة، وفي هذا السياق يرى الأستاذ "محمد قطب" أن مرحلة البلوغ أي بداية المراهقة هي مرحلة النضج، يتفجر فيها الكيان البشري بكامله، ومن هنا يتم بناء الفترة السلمية بانطلاق شحنة الجسد وشحنة الروح في دفعة واحدة لأن الطفل ينمو على دفعات، فمرة ينمو خياله، ومرة تنمو دافعيته، ومرة تنمو عضلاته وعظامه ومرة تنمو قدراته. (نوري، 1981، 29).

حيث يعتبر "سيغموند فرويد" أول من اهتم بالدراسات النفسية التحليلية لهذه المرحلة حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطلب (الهو) ومطلب (الأنا الأعلى)، وان المراهق ينمو و ينضج معه الأنا الأعلى، أو الضمير بطريقة أفضل وتصبح القوة الداخلية تتحكم وتسيطر على السلوك، (البهي، 1996، 250).

ومن هنا وكما يراه بعض العلماء مثل (ستانلي- هول- وسيغموند وغيرهم) يروا أن المرحلة التي يمر بها المراهق تعتبر مرحلة خاصة ليست كالمرحلة الأخرى من الحياة، وهذا لكونها ترهقه وتتهكه من خلال تسارع تلك التغيرات، وتدفع الفرد إلى سلوك سلوكيات غير عادية قد تتعارض أحيانا مع توجهات الوالدين والأسرة و المجتمع بصفة عامة، أيضا لكون أن هذا النمو قد يحدث تغيرات جوهرية عضوية وفيزيولوجية ونفسية.

وقد اعتبرها علماء آخرون، بأنها فترة انتقال حادة وعنيفة، تمثل مرحلة خاصة من حياة الإنسان شبيهة بإحدى المراحل السابقة واللاحقة بها، كما تعتبر بمرحلة لا يصل إليها جميع المراهقين على السواء. (نوري، 1981، 29).

وحسب رأي "أريكسون" هي مرحلة عدم وضوح الهوية أو هي مشكلة البحث عن الذات، لأن المراهق ليس طفلاً ولم يعد ينتمي إلى عالم الطفولة، وليس راشداً لأنه لم يصبح راشداً بعد، فهو حائراً يبحث عن عالم يستجيب له ولنفسيته المضطربة ومطالبه الخيالية. (البيهي، 1996، 250).

ويؤكد الباحثون المعاصرون على أن المراهقة ليست فترة تمرد وثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي، وكل ما يثير هذا التمرد أو الثورة هو الجهل بنفسية المراهق واكتشاف قدراته وإمكانياته، وهي بهذه ليست مرحلة السلوكيات المنحرفة أو العجز عن الملائمة والتكيف بقدر ما هي مرحلة تفجر فيها الطاقات وكل ما يصادفه المراهق من توترات بسبب العوامل الإحباطية والتصرفات المتناقضة المختلفة التي يتعرض لها هذا المراهق في الأسرة والمدرسة والمحيط الاجتماعي العام بكل مؤسساته، (فهيم، 1974، 27).

**3-2- المقاربة الاجتماعية:** من الناحية النفسية الاجتماعية يفسر الدكتور محمد عماد الدين هذه المرحلة بأن المراهق يتحول من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل مكثف بذاته. (فهيم، 1974، 31).

ومن خلال الاختلافات النظرية فيما يخص التداخل بين ما هو نفسي وسوسيو ثقافي تحاول تجاوز ضبط مرحلة المراهقة لتأخذ بعين الاعتبار الخصوصيات النفسية للمراهق والمجتمع الذي يعيش فيه في تكوين مرحلته كنسق مفتوح وعميق، وفي إطار هذا التفاعل الديناميكي بين ما هو نفسي واجتماعي تدرس المراهقة وعلاقتها بخصوصية البيئة، وهذا الاتجاه عملية حيوية مركبة من قطبين أساسيين هما:

وعليه فإن مراقبة الفرد تحدث بتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي، بحكم أن الفرد له حاجاته ودوافعه وطموحاته، ومجتمع أو بيئة محيطة به بأبعادها المختلفة المادية والاجتماعية والثقافية.

**3-3- المقاربة الأنثربولوجية:**

تحتل المراهقة مركزا مرموقا بين الثقافات والبيئات والجماعات المختلفة، فمن الناس من تحيطها بتقاليد خاصة، ومنهم من يؤكد أهمية بدئها عند الفتى والفتاة، ومنهم من يحتفل بنهايتها، فالثقافة الإسلامية ترسم الخطوات الرئيسية والعلاقات الاجتماعية لصلة المراهق بأهله وذويه، كما جاء في قوله تعالى: "وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلكم، كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم" (النور، الآية: 59).

والتصور الإسلامي يرى بصفة عامة بان المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخصية مودعة بذلك مرحلة الطفولة، بادئة بتحمل المسؤولية التي ألقها السماء على الكائن الأدمي وما يصاحب ذلك من ترتيب آثار الثواب والعقاب (البستاني، 1989، 100).

ولقد أكدت نتائج الأبحاث أنه يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر منها على العوامل البيولوجية في دراسة ظاهرة المراهقة وفي تحديد نمو الشخصية، الشيء الذي أكدت عليه الدراسات الأنثروبولوجية في توضيح دور العوامل الثقافية في فهم المراهق.

فقد أوضحت "مرجريت" في جزيرة "صاموا" على أن الأطفال يدخلون المراهقة، ولا يحق لهم أي اضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد تتم بالهدوء و الاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة. (عيسوي، 1989، 87).

وتضيف "مرجريت" أن المراهقة في مجتمع صاموا تخفي منه المنافسة والصراع، كما أنها لا تعتبر مرحلة عواصف وأزمات وقلق ولكنها مرحلة نمو طبيعي وتلقائي هادئ في الميول والأنشطة المختلفة، كما أنهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية.

### 3-4- المقاربة التكاملية:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة بداية النضج، ينفجر فيها الكيان البشري بكامله ومن هنا يتم بناء الفترة السلمية بانطلاق شحنة الجسد وشحنة الروح بدفعة واحدة لأن الطفل ينمو على دفعات، مرة تنمو واقعيته، ومرة تنمو عضلاته وعظامه..... الخ.

أما في هذه المرحلة تنطلق معدلات النمو كلها تقريبا دفعة واحدة، فيحدث نمو سريعا في كل الاتجاهات ومن بين هذه الاتجاهات المتكاملة والمختلفة في نفس الوقت تنطلق شحنة الجسد وشحنة الروح معا وفي آن واحد، (قطب، 1989، 226).

### 3-5- مقارنة علم النفس والحديث:

كما سلف ذكره فإن الكثير من الباحثين يروا ويعتبروا المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة تتميز بالتوتر والقلق والصراع، إلا أن علم النفس الحديث يتجه إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، والتي تتضمن تدرجا في النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي غير أنه لكل مرحلة خصائصها البارزة المستقلة التي تميزها عن غيرها من المراحل.

إن المراهقة مرحلة إنتقالية توصف بالدرجة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية عنيفة، يترتب عليها توترات ويصاحبها القلق، وتكثر فيها المشاكل النفسية التي كثيرا ما تعكر حياة المراهق. (فهيم، 1924، 24).

### 4- خصائص النمو عند المراهق: تتمثل في:

4-1- النمو الجسمي: يولي المراهقين والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة للنمو الجسمي، فنلاحظ ازدياد في الطول عند الجنسين مع إزدياد في الوزن، كما تزداد الحواس دقة وإلهاما كاللمس الذوق والسمع، تتحسن الحالة الصحية للمراهق.

ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان القدرة على الحركة، يؤدي ذلك إلى اضطراب سلوك الحركة، كذلك تؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان القدرة على الحركة، ويؤدي ذلك إلى اضطراب سلوك الحركة كذلك يلاحظ زيادة إفرازات بعض الغدد وضعف بعضها الآخر، (العيسوي، 1995، 42).

**4-2-النمو الجنسي:** وهو يتلخص في نضج الغدد التناسلية، لكونها تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وإفراز الهرمونات الخاصة بها، ومن العلامات الأولى للبلوغ عند الإناث هي ظهور شعر العانة ونمو الثدي، أما العادة الشهرية فتبدأ متأخرة نسبياً في هذه السلسلة ثم التغيرات التي تتم في فترة البلوغ، وعادة ما تبدأ بعد أن تصل البنت الحد الأقصى في الطول، (كامل، 1999، 143).

**4-2-النمو العقلي:** قد يساعد النمو العقلي للمراهق على فهم نفسه وتقدير قدراته والاستبصار بشخصيته ومعرفة قدراته العقلية من ذكاء وانتباه وتحديد نوعية تفكيره وقدرة التذكر والتخيل، بحيث تختلف هذه المعدلات من فرد لآخر.

**4-2-1-الذكاء عند المراهق:** لقد عرف بكونه القدرة العقلية المعرفية العامة إذ ينمو الذكاء نمواً مطرداً حتى سن الثانية عشرة، ثم يتغير قليلاً في أوائل فترة المراهقة نظراً لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة، إذ لا تبدو فيه الفطرة التي تلاحظ على النمو الجسمي، بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء.

ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه بين 15-18 سنة بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع، ولكن بالرغم من فتور الذكاء في هذه السن إلا ألا يمنع من التعلم واكتساب المعارف للإنسان يمكنه أن يكتسب خبرات جديدة طوال حياته (مجدي، 1996، 169).

**4-2-2-الانتباه:** تزيد قدرة الانتباه عند المراهق سواء من ناحية القدرة والعمق، ويبدأ ذلك من خلال متابعته لفيلم سينمائي أو مباراة بكل حماس، وينمو الانتباه بشدته ومستواه في هذه الفترة بحيث يصبح بوسع المراهق استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة في سهولة ويسر، كما أن هذا النمو للانتباه يكون مصحوباً لنمو القدرة العقلية العامة (شحيمي، 1999، 213).

**4-2-3-التذكر:** تنمو عملية التذكر وتنمو معها القدرة على الحفظ، الاستيعاب والتعرف، فالطفل له قدرة كبيرة على التذكر الآلي أي التذكر عن طريق السرد دون الإحاطة بعناصر الموضوع، أما المراهق

فتعتمد عملية التذكر عنده على الفهم واستنتاج العلاقات بين عناصر الموضوعات المتذكّرة، وهذا ما يعرف بالتعرف المنطقي أو المعنوي، و يتأثر تذكر الفرد للموضوعات المختلفة بدرجة ميله نحوها واستمتاعه بها، وترتبط عملية التذكر بالفهم العميق و الانتباه المركز لما يتعلم، (منسي وآخرون، 2000، 389).

**4-2-4- التفكير:** يتأثر تفكير المراهق بالبيئة المحيطة به بما تتضمنه من مثيرات تحفزه إلى ألوان مختلفة من الاستدلال وحل المشكلات حتى يستطيع التكيف بشكل صحيح مع بيئته المعقدة، وهنا يرتفع المراهق عن التفكير الحسي المادي، ويرتقي لدرجة التفكير المجرد، وهذا الرقي يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه الاستنتاج والإستقراء. (مختار، 1982، 166)

**4-3- النمو الاجتماعي:** إن الانتماء للمجتمع يعتبر مسألة طبيعية بالنسبة للإنسان، لأن الإنسان بكونه إجتماعيا وهذا منذ طفولته الأولى في إنتمائه إلى أسرته وطبيعة تمسكه بوالديه ثم تدريجيا وعبر مراحل نموه حتى وصولها إلى سن معين على هذا الطفل أن يندمج في مدرسته مع مجتمع قد يكون مختلفا عن أسرته بحيث حضور المعلم أو المعلمة مع بقية التلاميذ قد يعتبر تهيئة واستعداد فطري للانتماء إلى المجتمع.

وتتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تميزا وأكثر اتساعا وشمولا عنه في مرحلة الطفولة، فينمو الفرد وتزداد آفاق علاقاته الإجتماعية وتتسع لتتابع مراحل النمو المطرد، وتستمر عملية التطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية، باتساع دائرة العلاقات خلال التفاعل الاجتماعي، فيتخلص المراهق من بعض جوانب الأنانية التي تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة، فيحاول أن يأخذ ويعطي ويتعاون مع الآخرين، (دويدار، 1995، 20).

## 5 - المراهقة والصورة الجسدية:

يلعب الجسد دورا هاما في مرحلة المراهقة، سواء على مستوى التفاعلات الفعلية مع المحيط أو على

مستوى النشاط الداخلي، فهو محور كل الصراعات المميزة لهذه المرحلة

حيث ان أولى مظاهر البلوغ الفيزيولوجي تتمثل في علامات الدخول في المراهقة، فخلال سنوات

معينة، يكتسب جسد الطفل الخصائص النهائية لجسد الراشد، كما أن النضج الجنسي يؤدي إلى القدرة

على تحقيق جنسي وتحقيق وظائف الإنجاب.

إن التغيرات الهامة في الجانب الفيزيولوجي، تحدث تشويشا واضطرابا على الصورة الجسدية للطفل، هذه

التغيرات التدريجية، الشاملة والجزئية، تدمج بالخصائص الحسية (بصرية، حركية) ويتجرب القدرات

الوظيفية الجديدة، فتكون الصورة الجسدية هنا بين السياقات الفيزيولوجية وال نفسية للمراهقة،

(FERRARIE.P.et APELBAUM.C,1993, 298).

حيث يأتي البلوغ لدى المراهق لتعديل الشعور بالهوية القاعدية التي قامت على تجارب الاستمرارية

التاريخية للمعاش الجسدي خلال الطفولة، لكن هذا الجسد الذي أصبح في فترة ما غريب مقارنة بالصورة

السابقة، وحدها فردانية الشخص تمكنه من المواجهة وإدماج هذا التعديل العميق في الهوية، الناتج عن

النضج الجنسي وسياقات المراهقة عموما هذا التطور في النضج الجنسي يعزز الهوية النوعية (الجنسية)

المكتسبة خلال الطفولة لكي تصبح نهائية فيصبح المراهق في حاجة إلى تكرار وتعزيز هذا التأكيد في

الهوية لتجنب أي خطر غامض، لا سيما إذا كان جنس المراهق أنثى.

أن الحاجة إلى التحكم في قلق المعاش الجسدي يدفع المراهق إلى البحث عن المعايير العادية وهذا

باللجوء إلى صورة الجسد في المرأة أو مقارنة هذه التغيرات مع الأقران، كما أن الشعور بعدم الكمال

الجمالي، والنقص الكمي أو الاضطرابات الوظيفية، من شأنها إضعاف تقدير الذات وتعزيز معاناة نرجسية

مستمرة وعادية لدى كل المراهقات، كما أن القدرات الجسدية الجديدة، إضافة للتخيلات والتصورات تمكن

من تعويض بعض الاضطرابات النرجسية شيئاً فشيئاً ومن هنا يتحقق التطور الذي من شأنه إعادة إقامة التوازن في الاستثمارات الليبيدية.

وعليه إن ترك المراهق نماذج التماهيات الطفيلية تبعث المراهق للبحث عن نماذج جديدة في المحيط القريب (جماعة الأقران) الأنا المثالي والجسد يكونان في علاقة متواصلة والتي تعمل في المراهقة على التقريب نحو تقبل الذات، نوعاً ما ثابتة لكن أساسية في السير النفسي المتناسق، إن الخوف من عدم التحكم في النزوات الجسدية وتجاوز الممنوعات الاوديبيية، تبعث المراهق لتجنب التقارب الجسدي مع الوالدين كما يتوقف الأولياء هم بدورهم عن استخدام الجسد على الأقل جزء منه كمجال للتبادل العلائقي.

و لهذا إن التغيرات الجسدية والنزوية للمراهقة تثير غالباً موجات من القلق تتوقف حدتها على موارد الأنا في امتصاصها أو تجنبها، ويصاحبها أحياناً شعور بالواقع، طوفان للحدود بين الداخل والخارج، خوفاً لانتهيار، الشيء الذي يثير انتفاضا وهذا بالجوء للانسحاب نحو الذات لمحاولة التثبيت بالحدود (ANCET.P,2004,374).

على العموم فترة المراهقة هي فترة إعادة تنظيم لكل ما تم هيكلته في المراحل السابقة وبالتالي أهم ما يخرج به المراهق من هذه المرحلة هو إعادة التأكد والتعزيز النهائي لوحده الجسدية، ككل منفصلة تماماً على الآخر بحدود واضحة.

## 6- الرضا عن الصورة الجسدية في المراهقة:

أن التغيرات الجسمية والفسولوجية الشاملة تعتبر أحد ثلاث متغيرات رئيسية تمثل الظواهر المتعلقة بالمرحلة، كما أن معدل التغير في المواقف والسلوك وشدة الانفعالات خلال مرحلة المراهقة يعادل معدل التغير الجسدي، وأن المتغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجسدي تجعل المراهق غير واثق من نفسه، بالإضافة إلى أن مرحلة المراهقة تتميز بالاهتمام الشديد بالجسم والقلق، وقد أشار النيال كفاي (1996) إلى أن المراهق ينظر إلى كل عضو في جسمه وكأنه قائم بذاته، حيث يقوم بالفحص الدقيق،

والجزئي لكل عضو على حده، وغالباً ما يكون المراهق غير راضٍ عن شكل جسمه ويبدأ المراهق في معاناة متعددة نتيجة التغيرات المفاجئة التي تعتريه (العبادة، 2000، 109).

ومما يلاحظ أن أول ما يجلب انتباه الأهل من مظاهر المراهقة هي مظاهر النمو الجسمي الفسيولوجي، مما يثير التعليقات والملاحظات حول التغيرات الطارئة والمستجدة على المراهق، وأن هذه التغيرات لا تكون بالضرورة متوازنة في بداية المرحلة (زهران، 2005، 382) وفي ظل تميز هذه المرحلة بالحساسية الانفعالية، وخاصة إزاء ذاته (جسمية - اجتماعية) فإن المراهق يغرق في الاهتمام بجسده ومن مظاهر ذلك كثرة النظر في المرآة والانشغال بأية تغيرات تطرأ على جسده خاصة لدى الفتيات المراهقات، وكثيراً ما يلجأ إلى التعرف على آراء الآخرين فيه، الأمر الذي يترك آثاراً سيئة على المراهق في حال كان تقييمه سالباً.

ومما يلاحظ أن الفتاة المراهقة تكون عرضة للتقييمات أكثر من الذكور، وذلك نظراً للمظاهر التي تشير إلى تحولها من طفلة إلى فتاة ناضجة من امتلاء للصدر والأرداف واتساع الحوض، وقد يؤدي ذلك إلى محاولة بعض الفتيات المراهقات إخفاء هذه الظواهر النمائية من خلال طريقة المشي والملابس الفضفاضة، كما أن لظهور دم الحيض عند الفتاة متاعبه النفسية، إذ ربما أشعر الفتاة بنوع من الاتجاه السلبي نحو جسدها، خاصة في ظل حرص بعض الأمهات إحاطة الأمر بنوع من السرية والكتمان (العبادة، 2000، 110).

**7- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:** تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لهذه المرحلة، حيث توفر لهم نوعاً من السعادة والراحة الفكرية والبدنية، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة، فهي عملية توافق بين العضلات والأعصاب من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فإن وجود التلاميذ في مجموعة واحدة تكسبهم الكثير من الصفات المثالية التربوية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة (عواطف، 1999، 156).

وينتق كل من "ريتشارد أدلرمان" و " فرويد " أنّ اللعب والنشاط الرياضي يخفض القلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب، يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة بفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار (أفندي، 1985، 216).

## خلاصة:

المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة تمر بها الفتاة فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة لها، رغم انه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفتاة لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح لها أبواب واسعة تجعلها ناجحة في حياتها، لكونها تصبح مهتمة بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات في حياتها، وفي مختلف المجالات، الثقافية، الاجتماعية، الدينية، والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهقات في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابهن لهوية تلتزم بها لكونها هوية سوية تساعدن على مواصلة حياتهن لتحقيق أهدافهن وطموحاتهن، والتي تشغل تفكير أي مراهقة.

## الفصل الرابع:

مقارنة فلسفية للتربية البدنية

والرياضية

## تمهيد:

تمثل التربية البدنية جزء مهم من حياة الفرد كما أنها تلعب دور مهم في إطار المنظومة التربوية، وهذا مقارنة بباقي المواد الدراسية، وعلى هذا الأساس فإن التربية البدنية تمكن الفرد من اكتساب كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج التعليمي سواء في الطور الثانوي أو المتوسط أو الابتدائي وعلى اثر هذا فان التلميذ المراهق بالمرحلة الثانوية خاصة بعد العامل الأساسي في عملية الاستفادة من هذه الخبرات التي تساعده على النمو الاجتماعي والثقافي والمعرفي و المهاري ، والتي يرجع إليها في حياته اليومية لمواجهة مختلف المواقف .

وعليه فإننا من خلال هذا الفصل سوف نتحدث عن الجانب الاجتماعي والثقافي والعاطفي والنفسي للتلميذ والذي بوجه أو بآخر هو في امس الحاجة للتربية البدنية بحكم انه يعتبر أهم عامل يجب تنميته في التلميذ، وهذا بحكم الفترة الحرجة التي يمر بها (المراهقة) وعليه فان التربية البدنية تعتبر عامل مساعد سواء بصورة فعلية أو العكس في عملية إثبات الذات والبحث عن الهوية، وتأكيد مكانة الجسد بالنسبة له ، من أجل تأكيد ذاته وسط المحيط الذي يعيش فيه .

## 1- مفهوم التربية البدنية:

لتربية البدنية يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني، التي بدورها تنمي جسم الإنسان فعندما يلعب الإنسان أو يمشي أو يسبح أو يتزحلق تحدث له في نفس الوقت عملية التربية، وعليه إن الإنسان يتربى عند ممارسته للأنشطة البدنية التي تقوي بدنه وتتميه، بحيث أنه يعد النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ميداناً هاماً من ميادين التربية، وعنصر هاماً في إعداد المواطن الصالح.

والتربية البدنية بهذا المعنى هي ليست مجرد ألعاب تضاف إلى النظام المدرسي، بل هي جزء حيوي بالغ الأهمية في النظام المدرسي، وعن طريقة تكتسب المهارات والمعارف، وتحقق الأغراض التربوية البالغة الأهمية.

وقد استخدم مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية جوانب شخصيته، فهي إذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدنياً، نفسياً وعقلياً، عن طريق النشاط البدني (Demeny, 1924, 24).

قديمًا كان مصطلح التمرينات GYMNASTIQUE هو المصطلح الأكثر شيوعاً وانتشاراً في كل دول العالم تقريباً- وقد جاء ذكره في العديد من المؤلفات مقال: التمرينات للصغار، إلا أن مصطلح التربية البدنية قد تم استخدامه في العديد من المؤلفات العلمية والتي من أهمها التربية البدنية للإنسان، وكذلك الموجز في التربية البدنية، التمرينات والأخلاق، وكتاب آخر التربية البدنية، ثم الأسس العلمية للتربية البدنية، وجاء بعده الرياضة في مواجهة التربية البدنية.

وابتداء من عام 1937 تداول مصطلح التربية الجسمية corporelle éducation ومصطلح التدريب الجسماني corporelle exercice ويشير URIL SIMRI إلى تداول أكثر من 60 مسمى للتربية البدنية في جميع أنحاء العالم، كما يؤكد على أهم المصطلحات العلمية المرتبطة بالتربية البدنية وفقا لشيوعها وترددتها في الدول المختلفة وهي:

- التربية البدنية éducation physique ويتردد في فرنسا، بلجيكا، إيطاليا، إسبانيا وفي العديد من دول أمريكا اللاتينية والدول العربية كمصر والعراق والجزائر.
- الثقافة البدنية culture physique ويتردد في روسيا والصين وألمانيا والعديد من دول أوروبا الشرقية.
- الرياضة sport وهو مصطلح شائع في العديد من الدول، (الحماحي، عفت، 1997، 76)

إلا أن FROST يرى أن الرياضة تعد شكلا من أشكال التربية البدنية، ولما نتكلم عن هذه الأخيرة يتضمن حديثا أيضا الرياضة، فبهذا نجد بان مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى ويست وبوشر 1990 WUEST & BOUCHER بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال كويسكي وكوزليك KOPESKY & KOZLIK بأنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا، عقليا، نفسيا، واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من الأنشطة البدنية، وقد وضع روبرت بوبان ROBERT BOBIN تعريفا على انها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية الحركية لغرض تحقيق النمو المتكامل للفرد، ويتفق معه في هذا البريطاني PITER ARNOLD مضيفا أنها تعمل على توافق شخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر (الخولي، 1995، 36)

فمن خلال هذا العرض لتعريف التربية البدنية والرياضية، نلاحظ أنها متفقة على خدمة الفرد، وتؤيد المعنى الإيجابي للتربية البدنية والرياضية الذي يقوم على أسس تربوية صحية نمائية، وتضفي المبادئ التربوية للنشاط البدني الرياضي.

**2- علاقة التربية البدنية بالتربية:** إن تاريخ الإنسان يبين لنا أن النشاط البدني هو أول درس تعلمه في حياته، و لكن لم يتعلمه على تسميته الحالية، و إنما بطريقة عفوية و غير مباشرة، فقد عُرف الإنسان البدائي بتقلاته و حركاته و جل ممارساته في الطبيعة و التي في مجملها كانت تعبير عن السعي لتحقيق غرض معين، أما البحث عن مكان آمن يحميه من أهوال الطبيعة، إما البحث عن الطعام لسد حاجاته البيولوجية، و من أجل تحقيق هذه الأهداف مارس الإنسان البدائي عدة ممارسات مثل الصيد و التسلق و السباحة و الجري و المشي و التي قام بتعليمها لأبنائه و بنى جنسه، و من هنا كانت نشأة الرياضة، و التي تعتبر قديمة قدم التاريخ، و عليه اعتبر أصل التعليم و التربية من جل الممارسات التي تعلمها الإنسان البدائي و قام بها، بحيث أخذت التربية البدنية و التي كانت تُعرف في ذلك الوقت بجل الممارسات التي يتعلمها الإنسان تلقائياً بهدف تحقيق غرض معين، بحيث كانت تهدف للإنسان البدائي عملية تربية غير مقصودة، و التي تجلت معانيها و اتضحت مع تطور نظرياتها و قيمها و أحداثها أساليبها، و من هنا يتبين لنا علاقة التربية بالتربية البدنية (شلتوت، 2007، 10، 11).

**3- الأهداف العامة للتربية البدنية:** أصبح من المؤكد معرفة الأهداف التي من خلالها دخلت التربية البدنية حياة الشعوب و اكتسبت مكانة هامة في مختلف الثقافات و العصور بحكم أن النشاط البدني يلعب دوراً هاماً وحيوياً في حياة الإنسان، و على هذا الأساس توجد نوعين من الأهداف العامة للتربية البدنية وهما:

الأهداف البدنية و الأهداف التربوية للتربية البدنية (شلتوت، 2007، 16).

**3-1- الأهداف البدنية للتربية البدنية:** تعتبر الأهداف البدنية عنصر أساسي في تنمية المهارات الرياضية بحيث أنها تشمل على القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، بحيث تتمثل الأهداف البدنية فيما يلي:

**3-1-1-1- أهداف التوافق العضلي:** تعبر أهداف التوافق العضلي على الانسجام بين الجهازين العضلي والعصبي وتتضمن مجمل الحركات الانتقالية وغير الانتقالية والمهارات الأساسية لفنون اللعب والمهارات الترويجية والمهارات المرتبطة بالمهارات الحركية.

**3-1-1-2- أهداف إدراكية:** تعمل الأهداف الإدراكية على تنمية استخدام الخطط وطرق الأداء المرتبطة بالنشاط، ومعرفة عمل أجهزة الجسم وعلاقتها بالممارسات الحركية، واكتشاف الفهم والتحصيل المعرفي، والقدرة على حل المشكلات من خلال الحركات التي يؤديها اللاعب.

**3-1-1-3- الأهداف الاجتماعية:** تهتم الأهداف الاجتماعية على تنمية السمات والقدرة على صنع القرار وتعلم الاتصال بالآخرين، وتنمية المظهر الاجتماعي للفرد وتنمية الشعور بالانتماء إلى الجماعة (الروح الجماعية).

**3-1-1-4- الأهداف الانفعالية:** تسعى الأهداف الانفعالية إلى تنمية ردود الفعل الإيجابية للممارسين أثناء النصر والهزيمة، والتخفيف من حدة التوتر العصبي، والتعبير عن النفس وتشجيع روح الإبتكار و الإبداع و القدرة على الاستمتاع بالأنشطة الحركية في جو من المرح و الترفيه(شلتوت، 2007، 17، 18).

**3-2- الأهداف التربوية للتربية البدنية:** تتمثل الأهداف التربوية للتربية البدنية فيما يلي:

\* المساهمة في إيجاد علاقات سامية.

\* مساعدة الأفراد على اللعب التعاوني.

\* مساعدة الفرد على النمو الاجتماعي الذي هو هدف من أهداف التربية العامة.

\* اكتساب قيم القيادة والتبعية.

\* شغل أوقات الفراغ.

\* إحترام حقوق الآخرين والسلطة، واحترام القواعد، والقوانين المنظمة والمسيرة للحياة.

\* مساعدة الفرد على الاعتماد على النفس.

\* اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والعمل على المحافظة عليها.

\* من خلال هذه الأهداف يتبين لنا أن الفرد عند ممارسته للنشاط البدني يكتسب قيمًا إنسانية توجه

رغباته وتحقق متطلباته، (شلتوت، 2007، 18، 20).

**4- التربية الرياضية:** من أجل إعطاء مفهوم للتربية الرياضية، ارتأينا إلى دراسة طبيعة التربية

الرياضية و تعريفها.

**4-1- طبيعة التربية الرياضية:** التربية الرياضية هي عملية إنسانية، لأنها مختصة بالإنسان دون

الحيوان، بحكم أن الممارسة الرياضية تكسب الفرد قيم خلقية و نفسية و اجتماعية و بدنية، و التربية

الرياضية هي عملية تتم مع الفرد أو الجماعة بحيث تنقل الخبرات و المعلومات و المعارف و المهارات من

جيل إلى جيل وهذا من خلال اندماج الفرد في الجماعة، وتفاعله معها و عليه تعتبر عملية التربية

الرياضية عملية اجتماعية، بالإضافة إلى أنها عملية ثقافية بحكم أنها تعمل في إطار ثقافي يخضع

للمجتمع الذي يعيش فيه، بحيث أنها تكسب الفرد الحياة الاجتماعية السليمة بما تشمل عليها من قيم و

مبادئ سلوكية و اجتماعية و عقلية، فهي بذلك عملية تكاملية في حياة الفرد و المجتمع (أبو هريرة و

آخرون، 2002، 19، 20).

**4-2- تعريف التربية الرياضية:** تعرف التربية على أنها مجموعة التمرينات والألعاب والمسابقات

الرياضية والرقص بأنواعه، ولكن هذا التعريف قاصر لكونه يعبر عن الحركة فقط، وليس التربية

الرياضية.

ومن أجل معرفة المغزى من التربية الرياضية يجب الوقوف عند العلاقات التالية:

**4-3- علاقة التربية الرياضية بالتربية:** إن التربية الرياضية هي عنصر من عناصر التربية، و

عليه إن التربية تتم في حياة الإنسان عن طريق ممارسات مختلفة في جميع الميادين، و من هنا تبرز لنا

العلاقة التي تربط التربية الرياضية بالتربية و المتمثلة في كون التربية الرياضية تعتبر عملية تربية، تتم عند ممارسة نشاطات رياضية، و عليه فإن التربية الرياضية لم تخرج عن الإطار التربوي، و لذلك لم نقل تعتبر عملية أو ما شابه ذلك، بمعنى أن التربية الرياضية هي جزء من التربية عامة، و إذا كانت التربية هي عملية يعيشها الإنسان عن طريق ممارسة نشاطات رياضية تنمي شخصيته، من الجانب العقلي والاجتماعي و الانفعالي والنفسي و البدني، و عليه التربية الرياضية ليست جزءاً يضاف إلى التربية بل هي جزء حيوي من التربية له أثر بالغ في حياة الفرد (عزمي، 1996، 20).

**4-4- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية :** إن أنجح وسيلة لتحقيق الزيادة في حصيلة الفرد و تزويده بالخبرات لا يتم إلا عن طريق النشاطات الرياضية، و على هذا الأساس يتم الربط بين النظرية التي تمثل التربية و التطبيق الذي يمثل النشاطات الرياضية بحيث و ضعت تحت اسم التربية البدنية والرياضية، بمعنى أن التربية والتربية البدنية و الرياضية يتفقان في الغرض و المعنى، وأيضاً يتفقان في المظهر الذي يحدد تنمية الشيء من الناحية الجسمية و العقلية والاجتماعية والانفعالية، و هذا لا يتم إلا عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية و التي بدورها تسعى إلى تحقيق المثل و القيم الإنسانية تحت إشراف قيادة تربية، وقد تعرض لهذه العلاقة العديد من العلماء من بينهم "فيري" الذي يرى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، و إنما تشغل دوافع النشاطات المنجزة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية، (الغاندي و اخرون، 1983، 14).

## 5- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تختلف مصادر أهداف التربية البدنية والرياضية من بلد لآخر وفقا لسياسات وفلسفات معينة لتلك المجتمعات، إلا أن هناك أهداف عامة تقصدها برامج التربية البدنية المدرسية تستوحي منها مبادئ تدريس التربية البدنية والرياضية فتكيف حسب المعتقدات وأعرافها.

ففي الولايات المتحدة ومنذ عام 1965 بدأ الاتجاه ينمو نحو الاهتمام بتعليم التمرينات الرياضية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة.

وذلك بعد التخرج من المؤسسات التعليمية والتكوينية، ومن ثم الاهتمام بممارسة النشاطات البدنية والرياضية كالرمي، البولنج، الريشة الطائرة، الغولف، التنس، وكذلك تهتم كل من جنوب إفريقيا والسويد والنرويج وهولندا..... بالنشأ البدني هدف استثمار أوقات الفراغ من خلال تنمية المهارات الحركية.

بينما تهتم دول أوروبا الشرقية بتحقيق هدف التنمية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، فهم كانوا ينادون بشعار (استعد للعمل وللدفاع) وذلك لما للياقة البدنية من دور هام في إعداد جيل يتميز بمستوى عال من الكفاءة البنية للدفاع، وفي زيادة الكفاءة الإنتاجية، كما رأيت تلك الدول أن ممارسة الطلاب للتربية البدنية والرياضية إنما يزيد من نموهم العقلي، ويستثير نشاطهم الاجتماعي كما أن العديد يهتم بهدف تحقيق الكفاءة الإنتاجية للفرد.

كما اهتمت دول كثيرة كالصين وروسيا... بالرياضة في تقوية أواصر العلاقات وروابط بين شعوب العالم، وتحرص على تنمية الصداقات بين الأفراد، إلى جانب اهتمامها بالجوانب البدنية والصحية، وذلك من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي، إذ رأى **ماوتسي تونغ** أن الثقافة الرياضية ما هي إلا وسيلة أو أسلوب يستخدمه البشر لنمو أجسامهم بطريقة قياسية وللمحافظة على حياتهم (الحماحي، عفت، 1997،

كما يمكن ملاحظة العديد من الأهداف الأخرى للتربية البدنية في الكثير من الدول، ففي إنجلترا نجد هدف الإحساس بالمغامرة، وفي الدانمارك يتم التأكيد بالشعور بنظام المبادرة والاعتماد على الذات، كما نجد في إسبانيا هدف السعادة والاستمتاع بالحياة.

فهذا التباين في الأهداف عبر مناطق من العالم يدل على أهمية تكوين مرن وفقا لها وتقبل التعديل والتطوير، حسب التغيرات التي تطرأ على كل مجتمع، فلذا يجب أن تكون الأهداف مرتبطة بالحياة العصرية التي يحياها التلاميذ وبالظروف الثقافية، الاجتماعية، والسياسية التي تمر على المجتمع.

## 6- التربية البدنية في التعليم الثانوي: لقد حظيت التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير بعد

استقلال الجزائر، حيث تمثل إصدار المراسيم والتعليمات بشأن تنظيمها وتطبيق مهامها، فمنذ عام 1976 أصبح الحديث عن إدراج التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية أمرا جديرا بالمسؤولية والمتابعة، وتحققت بعض الأهداف آنذاك حين أقر الدستور إلى التربية البدنية والرياضية مادة ككل المواد قائمة بذاتها تدرس عبر كل الأطوار، وتعمل الدولة على تهيئة المحيط و إطارات تساهم في تطويرها وبعث روحها في الوسط التربوي، ويصدر قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية في 14 فبراير 1989 الذي يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال والذي يتكفل بالسهر على تطوير التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي والتربوي ويقر على أن هذه المادة ذات أهمية كبيرة واستراتيجية فعالة.

كما تدعم القانون بقرارات ومراسيم رامية إلى وضع التربية البدنية والرياضية في مكانها الصحيح داخل المنظومة التربوية، حيث نصت المادة الأولى من التعليم المشتركة رقم 15 المؤرخة في 03 فبراير 1993 والمتعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية التربوية والتنافسية في الوسط المدرسي.

فبتنظيم الممارسة الرياضية مرخص بها ضمن تدريب إجباري مدمج في البرامج المدرسية للتعليم الأساسي، الثانوي ويضم هذا التعليم كيفية المواد المسجلة في البرامج التعليمية، (تعليمية مشتركة بين

وزارتي التربية، الشباب والرياضة، 1993).

- **مرحلة التعليم الثانوي:** تعد مرحلة التعليم الثانوي مجالا خصبا وخزاناً للنخب الفكرية والرياضية من موهوبين في مختلف الاختصاصات، وعلى قدر الاهتمام بهم تتحد استمرارية واستثمار طاقاتهم وإمكاناتهم في الأنشطة المختلفة وخصوصا الرياضية منها، فالتدريب المستمر والإعداد الجيد يمكن الوصول بهما إلى الإنجازات العالية أو الراقية.

وعلى هذا الأساس يتم تكوين مدرسين في المجال الرياضي التربوي ذوي كفاءات تعتمد عليهم الدولة في انجاز المهام وتحقيق الأهداف، فيحصلون على تكوين عال في ميدان التربية البدنية والرياضية، ويقومون بواجباتهم المهنية.

حيث أن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة وأساسية بين التعليم المتوسط والعالي كأهمية المرحلة السنية وهي المراهقة، فتكون علاقة طردية إذ تجد الأهمية البالغة حسب خصائص ومميزات نمو وتفكير تلاميذ هذه المرحلة، إذ نلاحظ كذلك تزايد عدد الثانويات وتعدد الشعب بعد ما اعتمدت سياسة ديمقراطية التعليم وانتشاره، (بوفلجة، 1995، 55)

وباعتباره امتدادا نوعيا للتعليم السابق، وحاضنا لفئة عمرية تتميز بالصراع الداخلي والانتقال بين الطفولة والرشد، وسرعة النمو، يتكفل التعليم الثانوي بخلق حقل تعليمي مكثف لشحن التلاميذ بمختلف العلوم والتخصصات فينقسم إلى التعليم العام والتعليم التقني اللذان يمثلان القاعدة الصلبة للتعليم العالي والتكوين المهني، وتندوم هذه المرحلة ثلاثة سنوات تنتهي بامتحانات شهادة البكالوريا التي تعد عبورا إلى مرحلة التعليم العالي (الجامعي) المتمثل في المدارس المتخصصة، المعاهد.

كما يرى بوفلجة غيا ثا التعليم الثانوي ينقسم إلى:

- التعليم الثانوي العام والذي يقدم في الثانويات فيتضمن علوم الطبيعة والحياة، آداب ولغات، وعلوم دقيقة وعلوم شرعية إضافة إلى التربية الفنية والتربية البدنية والرياضية.

- التعليم التقني ويقدم في المتقنات، وهو الجانب الذي يعول عليه في الآونة الأخيرة نظرا إلى الحاجة لتقنين من الدرجة المتوسطة، ويتضمن علوم الهندسة الميكانيكية، الكهربائية المدنية والأشغال العمومية

والتسيير والاقتصاد وتقنيات المحاسبة إضافة إلى ذلك توجد التربية الفنية والتربية البدنية الرياضية (بوقلجة، 1995، 65).

7- التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية: تعتمد المنظومة التربوية في تدريس التربية البدنية والرياضية على إطارات متخرجة من معاهد متخصصة، بعدما كانت تعتمد على المعاهد التكنولوجية للتربية بتريص لمدة عامين واكتشف بعد ذلك أنها غير كافية والمستوى لا يتكفل بتلاميذ هذه المرحلة على ما يرام فحددت شهادة البكالوريا كمعيار للالتحاق بمعهد التربية البدنية والرياضية فشهادة الليسانس لتدريس المادة في التعليم الثانوي.

ومن أجل إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يرى كل من محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي بوجوب الاعتماد على الخبرة وواقعية المشاهدة في الميدان التي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة النشاط الرياضي، وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد نحوها بشكل عام.

لذا يعتقد LAWSON PLACEK 1981 أن ما ندرسه يتوقف على عاملين أساسيين هما خصائص التلاميذ وطبيعة المادة الدراسية، فإذا ما درجا معا فان مفهوم برنامج التربية والرياضية يتجلى أكثر.

وهذا ما جعل التفكير في الاختصاصيين يظهر بشكل هام وحساس، وهذا حتى يتم التعرف على الميدان الذي نمارس فيه التدريس والرسالة التي نود إيصالها إلى التلاميذ المراهقين، والمختص في هذا الميدان يعلم جيدا مدى حجم المسؤولية والأمانة المسندة إليه، يمارس واجبه التعليمي وفقا لمنهج واضح.

## 8- أغراض التربية البدنية والرياضية: تتمثل في ما يلي :

**8-1- الأغراض الجسمية:** فتظهر جليا من خلال انعكاسات الممارسة الرياضية على الجسم، فهي

ترمي إلى تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها، وتنمية المهارات الحركية النفعية في الحياة اليومية، كما تربي الفرد على ممارسة العادات الصحية السليمة، وتعمل على إتاحة الفرص للناخبين رياضيا لتحقيق النتائج في المنافسات الداخلية والخارجية.

**8-2- الأغراض العقلية:** ترمي من خلال النشاط إلى تنمية الوظائف العقلية والحسية حتى يتمكن

الفرد من توافق وتأقلم مع البيئة، ويتطور لديه التنسيق وينمي القدرة على التفكير، والابتكار والثقافة.

**8-3- الأغراض الخلقية والاجتماعية:** تعمل التربية البدنية والرياضية على تحسين الصفات

الفاضلة وغرس مكارم الأخلاق والقيم الاجتماعية السامية، وتعلم القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة كما تساهم في تهيئة المناخ الجيد للتعاون وإنكار الذات وتجنب كل ما يهدم الحياة الجماعية، وإعداد التلميذ للحياة الاجتماعية، وإتاحة الفرص للتعبير والابتكار والاندماج الاجتماعي (عدنان، 29، 1994).

**9- وظيفة التربية البدنية والرياضية:** تتمثل في التركيز على الإعداد البدني العام والخاص، والإعداد

الحركي المهاري، فيكون الأول في مرحلة التعليم الثانوي بـ 35% إعدادا عاما و65%، وكذلك على:

- الموازنة في تدريس عناصر الصفات البدنية و التي تتم من خلال وحدات تعليمية منتظمة تتماشى وخصوصيات هذه المرحلة، فتأخذ السرعة 20%، القوة 30%، المداومة 30%.

- ضرورة تناسب الإعداد البدني وأداء ودور تطوير الإعداد المهاري الفني والنفسي، ففي هذه المرحلة يكون الإعداد المهاري بنسبة 60% والإعداد الخططي، 20% والجانب النفسي الترفيهي بـ 25% والتكوين النظري بـ 5% (حسين وآخرون، 1979، 244).

**10- مشكلات المادة في المؤسسة التربوية:** يتفق في الغالب مدرسي التربية البدنية والرياضية مع

الدكتور عدنان درويش على أن هناك سلبيات تعيق مهام المادة كنقص ميزانية النشاط الرياضي

والتسهيلات وتحويل المساحات المخصصة للعب في بناء الأقسام وتحويل حصص التربية البدنية إلى حصص رياضيات، بحجة أنها مادة غير أساسية، فمازالت التربية البدنية والرياضية تشتكي من عدم الوعي بأهميتها، الأمر الذي أدى إلى عدم تحقيق الأهداف الموجودة وكذا انتشار بعض المفاهيم التي تسيء إلى سمعتها العالمية وتشكك في رسالتها النبيلة، كما أدى عدم وجود تنظيمات قوية إلى فقدان الروابط المهنية، كما يدعو بالمقابل إلى إتباع الطرق المنطقية لمواجهة المشكلات التي تعيق التربية البدنية وذلك بادراك هذه المشكلات ثم تحديد الكفايات المهنية التي تحتاج إليها في سبيل الحل، ثم وصف الخبرات التعليمية الفعالة لتنمية هذه الكفايات قبل الخروج.

## **11- منهج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية: يتكون المنهج في التربية عامة وفي**

التربية البدنية خاصة من الأهداف والمحتوى والطرق والأساليب التي تستطيع من خلالها هذه الأهداف عن طريق ذلك المحتوى، ويعتبر منهج التربية البدنية والرياضية مفهوما حديثا ذا فلسفة عريقة تنوعت بتغير الأحداث والغايات خاصة إذا نظرنا إليها كنظام تربوي أو مادة دراسية لها برامج موضوعة وأهداف واضحة والفضل يرجع إلى رواد منهم E-HTCHCOCK الذي أسس أول قسم للتربية البدنية والصحة بكلية امهارست بالولايات المتحدة 1861 LISGAVE الذي يعتبر أب التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي وأول برامج وأهداف متقنة.

## **11-1- الأهداف العامة للمنهج: إن الأهداف العامة للمنهج في التربية هي تلك التي يتم تحقيقها**

لخلال وبعد ثلاثة سنوات من التعليم الثانوي، وقد تمت صياغة هذه الأهداف بمراعاة خصائص النمو البدني والنفسي للتلميذ، وضرورة تعلمه كيفية التعايش والعمل مع الآخرين، ومعرفة القيم والمعايير الاجتماعية، كما وزعت هذه الأهداف في صياغتها على ثلاثة مجالات أساسية والتي تبرز من خلال

الأهمية التربوية للمادة، (أبو الفتوح، 1973، 28)

## 11-1-1- أهداف المجال الحسي والحركي: تساهم التربية البدنية والرياضية بشكل فعال عن

طريق اللعب والتمارين الرياضية في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية في التعليم الثانوي أو

غيره، وبالتالي يصبح أكثر دراية بذاته، ويحسن القدرات العامة التالية:

- يدرك جسمه جيدا، يتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد في صفتي المرونة والرشاقة، واكتساب سلوكيات حركية منسقة، وملائمة لجسمه والمحيط، طبيعيا أو اصطناعيا وفي كل الوضعيات.

- التحكم في المهارات الحركية القاعدية والوضعيات الخطئية للأنشطة المبرمجة.

- التحكم في توزيع الجهد عبر مختلف الوضعيات، وعمليات التناوب بين فترات الراحة والعمل.

- تطوير القدرات الحسية والبصرية أو السمعية، وتنمية سرعة رد الفعل والتصور الحركي.

## 11-1-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي: كما هو معلوم تتميز التربية البدنية والرياضية

عن باقي المواد بحيويتها والديناميكية المبنية على الدافعية والمرح والترجيع، والجانب الاجتماعي العاطفي

يأخذ القسط الكبير من الحيطة والاهتمام، وهذا لضمان اندماج اجتماعي جيد للتلاميذ، يبيث فيهم روح

التعاون والتفكير الجماعي والتماسك، وعلى هذا يجب منح الفرصة وفتح المجال أمام التلاميذ لاتخاذ

المواقف والتحكم فيما يلي:

- تعلم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي، وبذل جهد للحصول على الاستمرارية في العمل.

- الاندماج سريعا في فعاليات النشاط، والتقمص التدريجي والتقليد السليم للنماذج المقترحة.

- التهذب خلقيا وتقبل القوانين واحترامها، بتطبيق قواعد الحياة الجماعية داخل الفوج وتجاه الآخر.

- يعتبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية، بالفرح، وبالارتياح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، ويتقبل

الهزيمة، ويتحكم في الانفعالات السلبية.

- يحب ويمجد الحياة الجماعية، والقيم الاجتماعية التي تؤدي به إلى الوفاق

التلاحم، التضامن (التحية الرياضية، التسامح، إحترام القوانين...).

### 11-1-3- أهداف المجال المعرفي: تساهم الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين قدرات التلاميذ

الإدراكية والتفكير الابتكاري خاصة في الألعاب الجماعية، والمسائل التي تطرحها، التركيز وسرعة رد الفعل، والاستجابة لمختلف المنبهات والرؤية المركزة والمحيطية، التصور الذهني لمختلف مواقف اللعب والتحليل والتنبؤ للنتائج بهدف إكتساب السرعة في اتخاذ القرار.

كما يمكن للتلميذ أن يكتسب في حصة التربية البدنية والرياضية القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- يعرف قوانين الأنشطة التي يمارسها بصفة عامة.
- يتعرف على فلسفة وتاريخ الأنشطة البدنية الرياضية.
- يفهم تأثير أهداف التربية البدنية والرياضية وكذا تأثير التدريب على الجسم، وعلى الناحية النفسية والفيزيولوجية.

- تحقق أغلبية هذه الاهداف المعرفية أثناء النشاط البدني دلالة قاطعة على أن التربية البدنية والرياضية هي العمود الفقري لمنهاج التعليم الثانوي، وأنها مكملة للمواد الأخرى التي تدفع بالتلميذ نحو نمو

شامل، والاهتمام الأكبر بتكوين شخصيته، (محمود، 2006، 203)

إن التوصل إلى تحقيق الأهداف العامة لمنهاج التربية البدنية والرياضية لا يلاحظ إلا في الاختبارات والمنافسات أو عند نهاية المرحلة الثانوية بامتحان شهادة البكالوريا، فالمنهاج يعطي توجيهات حول كيفية اختيار الأهداف الرئيسية التي تراعي متطلبات النمو العامة للتلاميذ وتدرجهم في التعلم من السنة الأولى إلى السنة الثالثة ثانوي.

### 11-1-4- الهدف الحسي الحركي في السنة النهائية: يتوصل التلاميذ في السنة النهائية إلى

تنمية إمكانياتهم والحصول على مستوى جيد من اللياقة البدنية والتنسيق الحركي، والكم المعرفي وشخصية متوازنة موجهة نحو امتحان يثبت درجة استيعابه للدروس و تفوقهم، كما يعلم مدى أهمية مادة التربية

الدينية والرياضية ثم سلم التنقيط للنجاح، فنقطة التقويم للمادة هامة في تدعيم حظوظ النجاح، كما نلاحظ ان التلميذ في هذه السنة يبدي مواظبة وبذل جهد غير الذي بذله في السنتين السابقتين، كما تظهر عليه سمات الكبرياء والعظمة، خصوصا أثناء النشاط البدني والرياضي، بالإضافة الى كونه يصبح قادر على مشاركة مدرسه المناقشة والحديث في مواضيع مختلفة وهذا لجذب اهتمامه.

### **11-1-5- الهدف الاجتماعي العاطفي في السنة النهائية: على التلميذ أن يتعرف على ذاته**

وتحققها، ويتعرف على مزاياه ونقاط ضعفه ويصحح نفسه مقابلة مع الرفاق والمدرس، لأنه يدرك جيدا أن أمامه منعرجا كبيرا يأخذه إلى حالة هو أدري بها إما النجاح أو الرسوب في دراسته، كما يتعلم التنظيم الاجتماعي ويقلل من السلوك السلبي الذي يجب تفاديه كليا لضمان مكانة اجتماعية وعلاقات جيدة، والتحكم في السلوك وتطويره حتى يكون التلميذ مبدعا وحضاريا.

### **11-1-6- الهدف المعرفي في السنة النهائية: تتطور لدى التلميذ في هذه المرحلة الوظائف**

العقلية وأكثر من ذلك أنها وجدت من يوجهها نحو توظيف أحسن، خصوصا وأنه يفكر في الشهادة، فالجانب المعرفي يجب أن يكون واسعا وملما بكل النواحي التي تمس جوهر النجاح، فالابتكار والتحدي يدفعان بالتلميذ نحو حب التفوق الفكري والبدني والذي يتطلب منه المثابرة أكثر وهذا حتى يكون لنفسه فلسفة تأخذه نحو أفق النجاح والتفوق.

### **11-2- محتوى منهاج التربية البدنية والرياضية: إذا كان الهدف النهائي لمنهاج التربية البدنية**

والرياضية هو بناء الفرد الصالح وترقيته نحو المستويات العليا وتنمية المزايا الجيدة وتطوير الصفات الإنسانية والعلمية لديه، فهذا الأخير يحتم علينا اختيار وسائل ناجعة ومحتوى اختياره بعناية ودقة، وهذا لا يتم الا من خلال محتوى و مضمون مبني على أسس و معايير معينة، بحكم ان المحتوى يمثل مجموعة الحقائق والمعايير، المهارات والخبرات الإنسانية المتغيرة بتغير الزمان والمكان وحاجات

الناس، التي يحتك المتعلم بها، ويتفاعل معها من أجل تحقيق الأهداف التربوية المنشودة،  
(الديري، 1999، 114).

## خلاصة:

إن سعادة الإنسان منعقدة على قوة جسمه و روحه، و إن الإسلام لا يحتقر الجسم بل يحترم الطاقة الجسمية، و يهتم بالإنسان جسما و عقلا، و يزكي العقل و الروح لأن الجسم السليم هو الذي يتحمل تكاليف العمل، و اللياقة البدنية هي الأساس لظهورنا بأفضل مظهر، وهي بشكل أدق حيوية، و تؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية و صحتنا النفسية، و ذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا، وهذا ما تصبوا إليه المؤسسات التربوية من خلال تدريسها لمادة التربية البدنية، وهذا يتجلى لنا من خلال القيم التي تسعى التربية البدنية والرياضية تحقيقها للتلميذ المراهق بشكل خاص، والتي تجدها مسطرة ضمن محتواها.

**الباب الثاني:**

**الجانب التطبيقي**

## الفصل الخامس:

### الطرق المنهجية للبحث

## تمهيد:

يشكل الإطار المنهجي إطارا مهيكلًا منظمًا للإجراءات العلمية للبحث من خلال تنوع مراحله وأدواته المتبعة.

فقد هدفت الباحثة من خلال هذا البحث الى التعرف والكشف على العلاقة بين صورة الجسد لتلميذات الطور الثانوي، وحصّة التربية البدنية، حيث ستتطرق الباحثة من خلال هذا الفصل الى وصف وتعريف اجراءات الدراسة الميدانية، من حيث اختيار ادوات البحث، والعينة وضبطها بما يناسب الموضوعية والعلمية، وتحديد المنهج العلمي المناسب للبحث من اجل بحث الفرضيات والاجابة على تساؤلات البحث واستغلال أمثل الطرق الاحصائية لمعالجتها.

**1-منهج البحث:** يدخل هذا البحث ضمن البحوث التي تصف الظاهرة وعلاقتها ببعض المتغيرات

الآخري، ومن ثم فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث.

## **2- مجتمع و عينة البحث:**

**1-2- مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من تلميذات الطور الثانوي من سن (14-19)

المتدرسات في ثانوية العقيد بوقرة -حي البدر- الشرفة / لولاية الشلف، و البالغ عددهن 325 تلميذة، حيث يوجد 295 تلميذة ممارسة و 30 تلميذة غير ممارسة .

**2-2- عينة البحث:** لقد تم أخذ المجتمع ككل و البالغ عدده 325 تلميذة ، حيث أن هذه العينة

تنقسم الى ممارسات و غير ممارسات للنشاطات البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية، حيث بلغ عدد التلميذات الممارسات 295 تلميذة وغير الممارسات 30، مع التنويه أنه لم يتم اختيار التلميذات غير الممارسات لأسباب صحية، و يرجع اختيار الجنس الانثوي إلى كون ان الاناث أكثر خجلا و إحراجا إذا تعلق الامر بالجسد الخاص بهن أكثر من الذكور ، و هذا راجع الى ما تفرضه النظرة الدينية اضافة الى العوامل البيولوجية النفسية و الاجتماعية و الثقافية، و الآثار السلبية للتقاليد، و اراء اهلهم حول مشاركتهن في درس التربية البدنية بالثانوية.

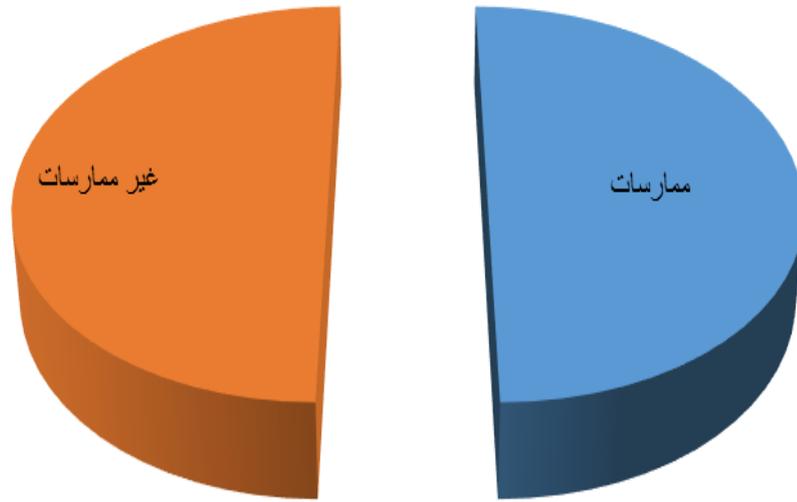
## 2-3- خصائص عينة البحث:

تميزت عينة البحث التي قمنا باستخدامها بمجموعة من الخصائص نوضحها في الجدول التالي:

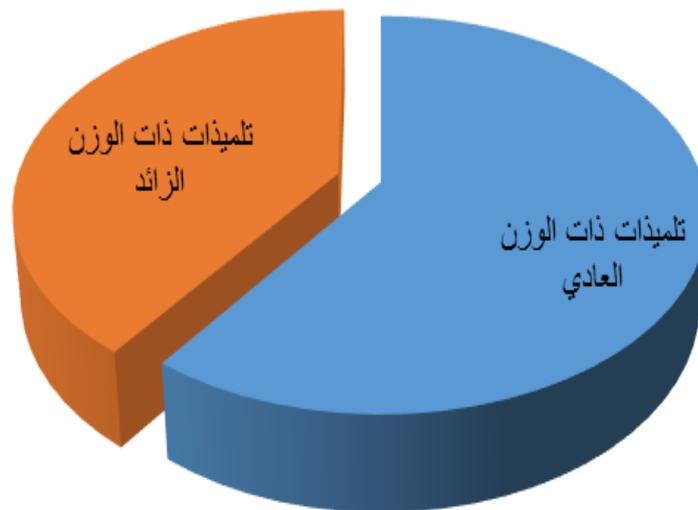
الجدول(01): يبين خصائص عينة البحث

العدد الاجمالي	على حسب السن	على حسب طبيعة الوزن	على حسب الممارسة	الوزن	الطول	الممارسة	طبيعة الوزن	السن
325	170	92	85	من 45 الى 52 كلغ	من 1.47 الى 1.52	ممارسات	ذات الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			7	من 50 الى 68 كلغ	من 1.48 الى 1.52	غير ممارسات		
		78	73	من 45 الى 52 كلغ	من 1.46 الى 1.51	ممارسات	ذات الوزن الزائد	
			5	من 50 الى 68 كلغ	من 1.46 الى 1.51	غير ممارسات		
	151	68	60	من 48 الى 55 كلغ	من 1.48 الى 1.55	ممارسات	ذات الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
				8	من 53 الى 65 كلغ	من 1.50 الى 1.57		
		83	77	من 48 الى 69 كلغ	من 1.46 الى 1.59	ممارسات	ذات الوزن الزائد	
			6	من 58 الى 68 كلغ	من 1.48 الى 1.53	غير ممارسات		

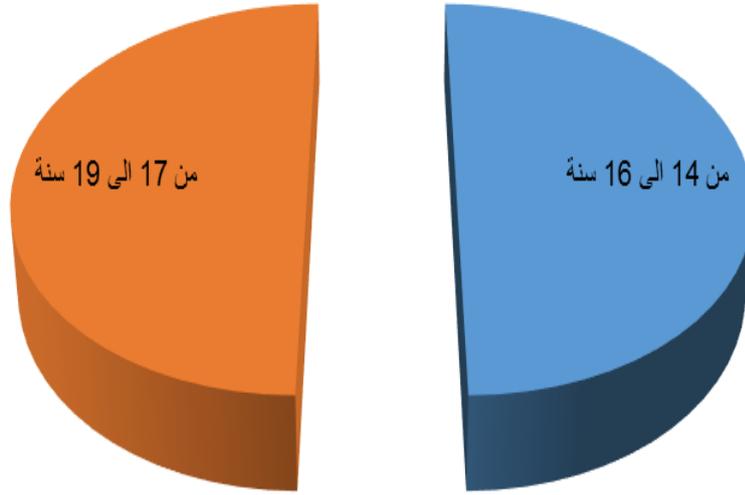
## الشكل (1): يبين وصف العينة حسب متغير الممارسة



## الشكل (2): يبين وصف العينة حسب متغير الوزن



### الشكل (3): يبين وصف العينة حسب متغير السن



### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي.

وعليه إن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال.

وحرصاً منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قمنا بالتعرف على محيط وبيئة الدراسة وخصائص العينة، حيث تم الاطلاع على التراث السيكلوجي بغية التمكن من الحصول على المعلومات والاستعانة بها من أجل تصميم اختبار للفروض المصاغة سالفاً.

قامت الباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية بالتقصي عن طبيعة مشاركة التلميذات في حصص التربية البدنية، وتقديم أسئلة استطلاعية تخدم هذا الموضوع، وهذا بهدف التعرف بكثف حول كيفية تطبيق الجانب الميداني من الدراسة للحيلولة دون وقوع مشاكل أو معيقات تؤثر سلباً على مجريات الدراسة بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت توجد متغيرات مشوشة من شأنها التأثير على نتائج البحث، كما قامت

الباحثة بتوزيع مقياس صورة الجسم و مقياس تقدير الذات للإناث بغية قياس صدقه وثباته، كما قمنا بقياس كل من طول ووزن التلميذات و تسجيلها، بالإضافة إلى اننا قمنا بمعرفة ما إذا كانت هناك عبارات غامضة أو مبهمه من أجل شرحها للعينة و تبيان طريقة الإجابة على المقاييس.

وقد توصلنا من خلال الدراسة الاستطلاعية الى أن مجمل التلميذات الممارسات وغير الممارسات متقاربات في الطول، ولا توجد حالات يعانين من نقص فيما يخص الطول، الا في حالة واحدة وقد تم استبعادها لكونها تعاني من مشاكل جسدية، بحيث تعتبر حالة شاذة في بحثنا هذا، ولا يمكن ادراج هذه الحالة ضمن الدراسة، وعلى هذا الأساس تم استبعاد متغير الطول، وتم الاقتصار فقط على متغير الوزن. بالإضافة إلى أنه قد توصلنا انه لا توجد فروق فيما يخص متغير السن، أي أنه لا توجد فروق بين المرحلة العمرية من 14 الى 16 سنة والمرحلة العمرية من 17 الى 19 سنة فيما يخص إجابات التلميذات المراهقات.

#### 4- أدوات البحث: اعتمدت الباحثة على جملة من الأدوات وهي كالتالي:

1- ميزان طبي.

2- متر لقياس الطول.

3- مقياس صورة الجسم.

4- مقياس تقدير الذات.

#### 4-1- مقياس صورة الجسم: تم إعداده من قبل الدكتور نافع سفيان، ويتكون من ثلاثة ابعاد لصورة

الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة).

#### 4-1-1- وصف مقياس صورة الجسم: يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها وهي مصوغة على

طريقة **lecert**، حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة طبقاً لدرجة انطباعها على صورة جسمه،

ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح، وهو كما يلي حسب الأبعاد:

جدول (02): يبين توزيع ارقام العبارات الإيجابية والسلبية لأبعاد صورة الجسم على المقياس

الصحة		الأداء الحركي		المظهر الخارجي		ابعاد المقياس
العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	
07	08	15	04	03	01	ارقام العبارات
24	11	19	05	09	02	
/	13	/	06	12	10	
/	14	/	18	/	16	
/	22	/	23	/	17	
/	/	/	/	/	20	
/	/	/	/	/	21	
/	/	/	/	/	25	
02	05	02	05	3	8	المجموع
07		07		11		المجموع

4-1-2 درجات وأوزان صفات مقياس صورة الجسم: درجات صفات المقياس هي ثلاث درجات

أما أوزانها فهي كالآتي:

جدول (03): يبين درجات وأوزان صفات مقياس صورة الجسم:

صفات المقياس	درجات الصفات الايجابية	درجات الصفات السلبية
اوافق	3	1
لا هذا ولا ذاك	2	2
لا أوافق	1	3

#### 4-1-3- الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس صورة الجسم:

يتحصل المفحوص على درجاته النهائية بمقياس صورة الجسم، وكذا على كل بعد من ابعاده من استخراج درجات كل بعد من خلال جمع العبارات الإيجابية والسلبية بكل بعد، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (30 و18) وبوصف المفحوص الذي تقترب درجته من الحد الأدنى (11) بأنه غير راض عن صورة الجسم، والجدول التالي يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا للمقياس وابعاده

#### الجدول (04): يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس صورة الجسم وابعاده

الدرجة	المظهر الخارجي	الأداء الحركي	الصحة
الدرجة القصوى	30	18	18
الدرجة الدنيا	17	11	11

#### 4-1-4- وصف الأبعاد المدروسة في مقياس صورة الجسم:

قام الباحث بتحديد مقياس صورة الجسم بثلاث أبعاد مختلفة وهي (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) حيث أن الباحث بين أن هذه الأبعاد تتكامل مع بعضها البعض لتكون صورة الجسم، سيتم وصف هذه الأبعاد كالتالي:

- **المظهر الخارجي:** يتميز أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالمظهر الجسدي الجميل وال جذاب الخال من العيوب والعاهات، متناسق تظهر فيه العضلات بشكل وضح تجعله أنيق وجميل، أما أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد فيتميزون بمظهر خارجي غير متناسق من خلال زيادة أو نقصان أحد

الأعضاء أو الأجزاء السفلية أو العلوية للجسم وهو ما يجعل أصحاب هذه الدرجات الضعيفة يشعرون أو يرون أنفسهم ذوات شكل خارجي قبيح أو ناقص كما ينبغي أن يكون عليه.

● **الأداء الحركي:** يتمتعون أصحاب الدرجات العالية لهذا البعد بمهارة عالية وأداء حركي جيد، لديهم من المرونة والتوازن في الحركات والقدرة على التحرك دون أية إعاقة من شأنها ان تظهر جمال حركات الجسم، وذلك من خلال المرونة والرشاقة العالية، بعكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد فأدائهم الحركي مضطرب، حركاتهم تتميز بالبطء والثقل بالإضافة الى وجود الكثير من التعقيد، ولذا فهم ينظرون لبعدهم الحركي بصورة سلبية.

● **الصحة:** أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يتميزون بصحة جيدة، أجسامهم خالية من الأمراض والعاهات ويشعرون بالقوة والارتياح، عكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد، فهم يشعرون بالتعب عند أداء أبسط مجهود، وهم يعانون من آلام وأجاع جسدية، بل يشعرون بالمرض والحساسية (نافع، 2011، 172).

#### 4-1-5- المعاملات العلمية لمقياس صورة الجسم:

إن مقياس صورة الجسم باعتباره وسيلة لقياس ما وضع لأجله، إذ ينبغي أن يتوفر فيه شرطان ضروريان وهما الصدق والثبات، وهذا بهدف التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، فلقد لجأنا في هذه الدراسة إلى حساب معامل الثبات انطلاقاً من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار -Test-retest، حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذة، وكانت تتوزع كما يلي:

متوسط السن ما بين 14 إلى 19 سنة، حيث يشرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عنها مع توضيح العبارات الغامضة أو المبهمة، وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق 20 يوم، وهذا لتفادي حفظ الإجابات أو نسيانها، وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل

ارتباط بيرسون، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة ألفا كرونباخ ، وقد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

#### 4-1-5-1- معامل الثبات:

معامل ارتباط بيرسون:

جدول رقم (05): يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

الأبعاد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		عدد أفراد العينة	معيار ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دال أو غير دال
	القياس 1	القياس 2	القياس 1	القياس 2				
الدرجة الكلية للمقياس	51.40	50.39	6.36	6.05	30	0.83	0.05	دال
المظهر الخارجي	34.43	34.20	8.31	7.68	30	0.91	0.05	دال
الأداء الحركي	22.60	22.63	3.91	3.79	30	0.94	0.05	دال
الصحة	21.33	21.46	1.21	1.13	30	0.90	0.05	دال

• تحليل الجدول: يتضح لنا من الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.83

وهي دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس قد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.91 و 0.94) وهي

جميعها دالة عند مستوى 0.05، وعليه فأبعاد المقياس تتميز بثبات عالي.

• معامل الاتساق الداخلي:

جدول رقم (06): يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم

الأبعاد	المظهر الخارجي	الأداء الحركي	الصحة	الدرجة الكلية للمقياس
درجة الاتساق الداخلي	0.95	0.87	0.92	0.86

تمّ حساب الاتساق الداخلي للمقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهذا

على نفس العينة التي تتكون من 30 تلميذة، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.86،

وتراوح ما بين (0.87-0.95) بالنسبة للأبعاد الثلاثة، وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة.

#### 4-1-5-2- صدق الأداة:

• **الصدق الظاهري:** لقد اعتمدت الطالبة الباحثة على صدق المحكمين، حيث قامت بعرض عبارات المقياس على خمس دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف، للتأكد من العبارات المفهومة فيما إذا كانت تقيس ما أعدت لقياسه فعلا، بالإضافة إلى معرفة مدى صلاحية المقياس وملائمته لموضوع الدراسة، بالإضافة إلى ضبط العبارات الموجودة فيه، وعليه فقد أسفرت نتائج المحكمين على قبول المقياس، وصلاحيته لقياس الفرضيات الخاصة بالدراسة.

• **الصدق الذاتي:** قامت الطالبة الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس، إذ إن الصدق الذاتي للمقياس يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$\text{الصدق الذاتي للمقياس} = \sqrt{0.86} = 0.92$$

وعليه إن الصدق الذاتي لمقياس صورة الجسم يقدر ب 0.92.

#### 4-2- مقياس تقدير الذات:

تم إعداد المقياس من طرف العالم النفساني روزنبرغ **rosenburg (1979)** هو مقياس واسع الاستعمال في مجال البحث العلمي لقياس تقدير الذات الشامل، بهدف تقييم الفرد لذاته وكفاءته، وتطوير تقنية مختصرة وبمبسطة تسمح بترتيب الأشخاص على خط متصل أو خط مستمر ابتداء من الذين لديهم تقديرات مرتفع إلى الذين لديهم تقدير ذات منخفض.

#### 4-2-1- وصف مقياس تقدير الذات: يتكون المقياس من عشر عبارات منها خمس عبارات

ايجابية وخمس عبارات سلبية وهي مصاغة على طريقة ليكرت " lecert " حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على عبارة طبقا لدرجة انطباعهم ويتضمن المقياس مفتاحا للتصحيح وهو كالتالي:

#### جدول (07): يبين توزيع أرقام العبارات الايجابية والسلبية لمقياس تقدير الذات

العبارات	أرقام العبارات	المجموع
العبارات الايجابية	10-7-4 -3 -1	05
العبارات السلبية	9- 8-6 -5-2	05

#### 4-2-2- درجات وأوزان صفات مقياس تقدير الذات: تتمثل درجات وأوزان عبارات مقياس تقدير

الذات فيما يلي:

#### جدول (08): يبين درجات وأوزان مقياس تقدير الذات

صفات المقياس	درجات الصفات الايجابية	درجات الصفات السلبية
أرفض تماما	4	1
أرفض	3	2
أوافق تماما	2	3
أوافق	1	4

#### 4-2-3- الدرجة القصوى والدرجة الدنيا لمقياس تقدير الذات:

يتحصل المفحوص على درجته النهائية بمقياس تقدير الذات، وكذا على كل بعد من أبعاده من

استخراج درجات كل بعد من خلال جمع العبارات الايجابية والسلبية لكل بعد، حيث تتراوح الدرجة الكلية

للمقياس ما بين (40)، وبوصف المفحوص الذي تقترب درجته من الحد الأدنى (10)، بأنه ليس له تقدير حول ذاته.

#### الجدول (09): يبين الدرجة القصوى والدنيا لمقياس تقدير الذات

العبارات	الدرجات
40	الدرجة القصوى
10	الدرجة الدنيا

#### 4-2-4- الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

لقد توصل روزنبرغ في أبحاثه إلى وجود علاقة ايجابية وذات دلالة إحصائية بين درجات المقياس، ودرجات مقياس بيبي Bevy للتفاعل الاجتماعي، كما تتجلى القيمة الكبرى لهذا المقياس في صدقه وثباته، وان بنوده مستخرجة من المضامين العالمية المركبة حول مفهوم الذات (شريفى هناع، 2002، 135).

#### 4-2-5- المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات:

إن مقياس تقدير الذات باعتباره وسيلة لقياس ما وضع لأجله، إذ ينبغي أن يتوفر فيه شرطان ضروريان وهما الصدق والثبات، وهذا بهدف التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، فلقد لجأنا في هذه الدراسة إلى حساب معامل الثبات انطلاقاً من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار -Test retest، حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذة، وكانت تتوزع كما يلي:

متوسط السن ما بين 14 إلى 19 سنة، حيث يشرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عنها مع توضيح العبارات الغامضة أو المبهمة، وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق 20 يوم، وهذا لتفادي

حفظ الإجابات أو نسيانها، وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل ارتباط بيرسون، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة الفا كرونباخ، قد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

**4-2-5-1 - معامل الثبات:** من أجل حساب معامل الثبات يجب استعمال الأسلوب الإحصائي

المتمثل في معامل الارتباط بيرسون ومعامل الاتساق الداخلي.

• معامل ارتباط بيرسون:

جدول (10): يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس تقدير الذات

النتيجة	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	عدد افراد العينة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		الأبعاد
				القياس 02	القياس 01	القياس 02	القياس 01	
دال	0.05	0.84	30	1.93	1.97	36.80	37.03	الدرجة الكلية للمقياس
دال	0.05	0.83	30	0.60	0.76	2.88	3.03	على العموم أنا راضي عن نفسي.
دال	0.05	0.84	30	0.57	0.67	3.46	3.40	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفؤاً على الإطلاق.
دال	0.05	0.82	30	0.66	0.66	3.33	3.36	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.
دال	0.05	0.83	30	0.78	0.66	1.93	1.80	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.
دال	0.05	0.93	30	0.49	0.49	3.63	3.60	اشعر أحيانا بانني متأكد بكوني شخص -غير نافع- عديم الفائدة.
دال	0.05	0.73	30	0.50	0.49	3.53	3.60	اشعر بأنني لا املك ما اعتر به.
دال	0.05	0.88	30	0.77	0.66	1.86	1.80	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
دال	0.05	0.74	30	0.61	0.77	3.36	3.43	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
دال	0.05	0.62	30	0.56	0.68	3.40	3.50	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
دال	0.05	0.90	30	0.74	0.66	1.83	1.80	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

- تحليل الجدول: يتضح لنا من خلال الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت **0.84**

وهي دالة عند مستوى **0.01** وعليه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (**0.62** و **0.93**) وهي

جميعها دالة عند مستوى **0.01**، وعليه فأبعاد المقياس تتميز بثبات عالي.

- معامل الاتساق الداخلي:

جدول رقم (11): يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

الدرجة الكلية للمقياس	العبارة 10	العبارة 09	العبارة 08	العبارة 07	العبارة 06	العبارة 05	العبارة 04	العبارة 03	العبارة 02	العبارة 01	الابعاد
											درجة الاتساق الداخلي
	0.57	0.78	0.63	0.75	0.69	0.70	0.58	0.61	0.68	0.78	
0.82											

- تحليل الجدول: يتضح لنا من خلال الجدول ان قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام تقدر ب:

**0.82**، اما فيما يخص الأبعاد فقد تراوحت ما بين (**0.57-0.78**)، وتشير هذه النتائج إلى أن

المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة.

#### 4-2-5-2- صدق الأداة:

##### • الصدق الظاهري:

لقد تم حساب الصدق الظاهري، وهذا بتوزيع نسخ من المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس، وأساتذة التربية البدنية، من قسم علم النفس، ومعهد التربية البدنية بجامعة حسية بن بوعلي بالشلف، وعددهم 10، وذلك بهدف تحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى المقياس أم لا، وقد تم حساب معامل الاتفاق بين الأساتذة المحكمين على عبارة من عبارات المقياس باستخدام معادلة كوبر، والمتمثلة في:

نسبة الاتفاق على عبارات المقياس هي 100%

$$\bullet \text{ الصدق الذاتي} = \sqrt{0.82} = 0.90.$$

و عليه ان الصدق الذاتي لمقياس صورة الجسم يقدر 0.90

#### 5- متغيرات البحث: تتمثل متغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

#### 5-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقيس تأثيره على المتغير

التابع، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في التربية البدنية

#### 5-2- المتغير التابع: هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي

يسعى الباحث إلى قياسها، ولكن حتى يتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة، ويتمثل

المتغير التابع في بحثنا هذا في:

• الصورة الجسدية.

• تقدير الذات.

## 6- أسلوب المعالجة الإحصائية:

ان الهدف من أسلوب المعالجة الإحصائية هو محاولة التوصل الى مؤشرات كمية دالة، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم، ولقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر وهي متمثلة في:

- حساب معامل الارتباط.
- حساب الفا كرونباخ.
- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- حساب اختبارات ستودنت للتعرف على دلالة الفروق بين القيم المختارة عند التلاميذ باختلاف خصائصهم.

## 7- مجالات البحث:

تتمثل مجالات الدراسة فيما يلي:

- 7-1- **المجال البشري:** اجري هذا البحث على عينة قوامها (325) تلميذة من تلميذات التعليم الثانوي الاناث، وتتراوح أعمارهم ما بين 16 الى 18 سنة، من السنوات الأولى والثانية ثانوي.
- 7-2- **المجال المكاني:** تم اجراء هذا البحث في ثانوية العقيد بوقرة بولاية الشلف، حيث تم توزيع مقياس صورة الجسم و مقياس تقدير الذات، وتم تدوين ضمن كل مقياس وزن وطول كل تلميذة ممارسة وغير ممارسة للنشاطات البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية، و هذا باستعمال الميزان الطبي و المتر لقياس الطول.

## 7-3- **المجال الزمني:** تم الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث ابتداء من 2014/10/19

الى غاية 2015/04/16 حيث تم تطبيق أدوات الدراسة.

## 8- حدود البحث:

قامت الباحثة بهذا البحث على تلميذات السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي من مرحلة التعليم الثانوي بثنوية العقيد بوقرة بولاية الشلف، ويتراوح أعمارهن ما بين 14 و19 سنة، وعليه:

- إن نتائج هذا البحث لا تتعدى حدود المنطقة وما جاورها لاختلاف الثقافة الفرعية عبر مناطق الولاية، مع إمكانية تأثير هذا الاختلاف على نتائج الدراسة.
- إن هذه النتائج لا يمكن تعميمها على التلميذات اللواتي تقل أعمارهن أو تزيد عن سن أفراد العينة، لإمكانية تأثير عامل السن على النتائج سواء في تقدير صورة الجسم أو الذات أو النتائج المتعلقة بمتغير الوزن أو الطول.

**الفصل السادس:**

**عرض ومناقشة نتائج البحث**

## تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج البحث المتوصل إليها، والخاصة بتطبيق أداة لقياس الوزن والطول الخاص بالإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية، بالإضافة الى تطبيق كل من مقياس صورة الجسم وتقدير الذات، والهدف من هذا الفصل هو التوصل إلى صدق الفرضيات التي يقوم عليها هذا البحث أو العكس، وهذا من خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج، ومن ثم مناقشة الفرضيات.

## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

### 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تفيد الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين إبعاد صورة الجسم وتقدير الذات.

#### 1-1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي

وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي.

#### • عرض النتائج:

جدول(12): يبين معاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن العادي

الدالة الإحصائية 0.01 /	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	عبارات بعد المظهر الخارجي
دالة	0.79	0.45	2.70	على العموم أنا راضي عن نفسي.	
دالة	0.85	0.49	2.60	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفؤ على الإطلاق.	
دالة	0.84	0.49	2.45	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.	
دالة	0.91	0.47	2.65	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.	
دالة	0.92	0.46	2.67	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص -غير نافع-عديم الفائدة.	

دالة	0.86	0.15	2.02	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.
دالة	0.82	0.46	2.30	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
دالة	0.68	0.42	2.76	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
دالة	0.79	0.50	2.49	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
دالة	0.76	0.41	2.78	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

• **تحليل النتائج:** يتبين لنا من خلال الجدول (12) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعد

المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي، وهذا ما يعكسه معامل

الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

1-1-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي

وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد.

• **عرض النتائج:**

جدول(13): يبين معاملات الارتباط بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن الزائد

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	عبارات بعد المظهر الخارجي
0.01 /					
غير دالة	0.16	0.28	3.90	على العموم أنا راضي عن نفسي.	
غير دالة	0.18	0.22	3.81	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفو على	

				الإطلاق.
غير دالة	0.26	0.67	3.92	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.
غير دالة	0.25	0.84	3.78	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.
غير دالة	0.19	1.15	4.15	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص -غير نافع-عديم الفائدة.
غير دالة	0.32	0.97	4.39	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.
غير دالة	0.15	0.94	4.29	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
غير دالة	0.18	0.79	5.08	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
غير دالة	0.14	0.69	5.07	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
غير دالة	0.16	0.55	5.10	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

● تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال الجدول (13) أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعد

المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد، وهذا ما يعكسه

معامل الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0,05.

### 1-1-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي

وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي.

#### • عرض النتائج:

جدول(14): يبين معاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن العادي

الدالة الإحصائية 0.05/	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	بعد الأداء الحركي
غير دالة	0.13	0.66	3.40	على العموم أنا راضي عن نفسي.	
غير دالة	0.04	0.65	3.35	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفؤ على الإطلاق.	
غير دالة	0.08	0.62	2.75	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.	
غير دالة	0.18	0.79	3.25	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.	
غير دالة	0.08	0.80	0.22	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص -غير نافع- عديم الفائدة.	
غير دالة	0.02	0.89	0.79	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.	
غير دالة	0.12	0.69	3.30	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.	

غير دالة	0.16	0.79	3.25	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
غير دالة	0.16	0.83	3.10	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
غير دالة	0.14	0.63	2.80	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

- **تحليل النتائج:** يتبين لنا من خلال الجدول (14) أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي، إلا فيما يخص العبارة الأولى والعبارة السابعة التي تشير النتائج الخاصة بهما إلى وجود علاقة ارتباطية، وهذا ما يعكسه معامل الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0,05.

#### 1-1-4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير

الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد.

- **عرض النتائج:**

جدول(15): يبين معاملات الارتباط بين بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن الزائد

الدالة الإحصائية / 0.05	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	عبارات بعد الأداء الحركي
غير دالة	0.71	0.71	3.16	على العموم أنا راضي عن نفسي.	
غير دالة	0.41	0.74	3.30	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفؤ على الإطلاق.	
غير دالة	0.79	0.69	3.40	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.	
غير دالة	0.33	0.72	3.33	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع	

				ذلك معظم الناس.
غير دالة	0.43	0.71	3.38	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص - غير نافع-عديم الفائدة.
غير دالة	0.23	0.74	3.31	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.
غير دالة	0.15	0.74	3.23	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
غير دالة	0.13	0.73	3.26	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
غير دالة	0.12	0.73	3.28	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
غير دالة	0.29	0.77	3.18	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

• تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال الجدول (15) أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين

بعد الأداء الحركي وعبارات تقدير الذات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد، وهذا

ما يعكسه معامل الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0,05.

# 1-1-5- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات

تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي.

## • عرض النتائج:

جدول(16): يبين معاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن العادي

الدالة الإحصائية 0.05 /	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	عبارات بعد الصحة
دالة	0.95	1.48	0.87	على العموم أنا راضي عن نفسي.	
دالة	0.81	2.08	1.26	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفو على الإطلاق.	
دالة	0.85	3.30	0.72	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.	
دالة	0.91	2.70	1.22	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.	
دالة	0.87	3.23	0.71	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص -غير نافع-عديم الفائدة.	
دالة	0.77	1.71	1.10	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.	

دالة	0.93	2.56	1.14	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
دالة	0.88	1.46	0.87	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
دالة	0.67	2.78	1.01	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
دالة	0.85	1.71	0.80	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

• **تحليل النتائج:** يتبين لنا من خلال الجدول (16) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعد

المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن العادي، وهذا ما يعكسه معامل

الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0,05.

### 1-1-6- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات

تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد.

• **عرض النتائج:**

جدول (17): يبين معاملات الارتباط بين بعد الصحة وعبارات تقدير الذات لدى

التلميذات ذات الوزن الزائد

الدالة الإحصائية / 0.05	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
				عبارات مقياس تقدير الذات	عبارات بعد الصحة
دالة	0.63	0.82	1.26	على العموم أنا راضي عن نفسي.	

دالة	0.84	1.10	2.10	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفؤ على الإطلاق.
دالة	0.95	0.90	3.28	اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة.
دالة	0.88	0.49	2.41	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس.
دالة	0.75	0.61	2.40	اشعر أحيانا بانني متأكد بأنني شخص -غير نافع-عديم الفائدة.
دالة	0.78	0.93	2.65	اشعر بأنني لا املك ما اعتز به.
دالة	0.73	0.84	3.11	اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
دالة	0.80	0.89	2.68	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
دالة	0.81	0.85	1.80	أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل
دالة	0.76	0.63	2.06	لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

• **تحليل النتائج:** يتبين لنا من خلال الجدول (17) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد المظهر الخارجي وعبارات تقدير الذات لدى التلميذات ذات الوزن الزائد، وهذا ما تعكسه معامل الارتباط المبين أعلاه، عند مستوى الدلالة 0,05.

## 1-2- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

يرجع وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد صورة الجسم والبعد الإدراكي للجسد (الوزن) إلى كون انه توجد درجات متفاوتة من القبول للسمنة بين الأجيال المختلفة، وعليه فيوجد تقبل عام لزيادة حجم الجسم أو نقصه، كما أن الزيادة في الوزن أو النحافة لا يوجد لها تأثير واضح في صورة الجسم لدى التلميذات المراهقات، ويفسر هذا بان المشكلة لا تكمن في أبعاد الجسم خاصة اذا ما تحدثنا عن الوزن ولكن المشكلة تكمن في طريقة إدراك هذه الأبعاد، وهذا نسبة إلى ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل دراسة الشرجبي (1998) التي دلت نتائجها على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية في رسم تفاصيل وحجم الشكل الأنثوي لصالح الإناث.

وعموما نجد " المراهقين خاصة منهم الإناث يقلقن جدا على مظهر جسمهن الجذاب، خاصة بعد التغيرات الفيزيولوجية التي مررن بها، فهنا تتولد لديهن مظاهر تقبل أجسامهن شرط أن يكون هنا درجة من التناسق بين الطول والوزن" (كفافي، 2008، 235)، خاصة " وان العوامل البيولوجية المتعلقة بالشكل والوزن والطول لها تأثير مباشر في إدراك صورة الجسد، والتي من شأنها أن تؤدي فعلا إلى صورة جسدية سلبية" (خوري، 1996، 09)، وهذا ما يجعل المراهقات الإناث يراقبن أجسامهن أمام المرأة يوميا والتي تكشف لهن حقائق شخصيتهن وهذا من اجل الاهتمام بأجسادهن لأن " الاهتمام الذي نبديه أمام المرأة يفصح حركية نموذجنا الجسدي والطابع غير المكتمل لمعطياتنا المباشرة عن أنفسنا، والضرورة التي نحس بها لبذل جهد مستمر لبلورة صورة عن جسدنا" (فياض، 2000، 61)، وهذا ما يؤدي في نهاية المطاف إلى دخول المراهقات في " صراع مع جسدهن، اما باستعمال خطاب التعالي، إذا كان

جسدهن في غاية الوسامة والأناقة والجمال، وذا وزن مقبول وقوام جذاب، واما باستعمال خطاب التصعيد والتبرير والتعويض عن النقص والدونية، إذا كان جسدهن يميل إلى القبح، حيث يترتب عن هذا الشعور المزدوج مجموعة من الصفات الايجابية والسلبية التي تمثلها المراهقات، سواء كن متواجداً داخل المنزل أو خارجه" (الحسن، 2008، 13)، و هذا ما يؤثر بطبيعة الحال عن درجة تقدير الذات لديهن، و الذي يكون بدوره إيجابياً في حالة احساسهن بقبول المهر الخارجي لجسدهن، و الذي يتوقف بدوره عن الاحكام التي يصدرها الاخرين، بحكم انه توجد مفاهيم مثل تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات (Pattan et al, 2006, 31)، خاصة و ان مفهوم الصورة الجسدية مرتبط بصورة مباشرة او ضمنية بمفهوم الذات، فلا يمكن الشعور بالذات الا بواسطة الصورة الجسدية التي تعد جزء بنيوي، فصورة الجسد هي صورة لا شعوري للذات، و عند التحدث عن تصور الذات، يتعلق الامر بالجسد الموضوعي الذي تقدمه لآخر أي الوسيط و المتعامل به في العلاقة مع الاخر. (TRAUBENBERG.N.R.1994.156).

أما فيما يخص عدم وجود علاقة ارتباطية بين الوزن وبعد الأداء الحركي، فهذا يرجع إلى كون التلميذات المراهقات يفتقدن لثقافة أهمية الحركة والنشاط البدني لجسدهن، حيث أن اغلبهن لا يمارسن الأنشطة التي تعود عليهن بالفائدة خاصة إذا تعلق الأمر بجسمهن، فالجسد يجب أن يقوم بمجمل الحركات التي وضع أداة لها كما يبين m.bernard " إن كل تقنيات الحركة أو النشاط، يعتبر الجسد الأداة الأولى لها " (bernard ,1976, 128)، حيث يؤكد في هذا الشأن p.schilder على " أن صورة الجسد هي من أهم التجارب الجوهرية في حياة الفرد، لأنها واحدة من الأقطاب الأساسية في التجربة المعاشة لديه، فجسدنا ومعه صورة الجسد عنصران أساسيان في معيشتنا" (سعد، 1993، 39).

وعليه نجد أن التلميذات المراهقات يهملن الجانب الحركي لجسدهن بالرغم من أن هناك محاولات لإقناع الفرد على أن يبذل جهداً لممارسة الرياضة حتى يتحصل على المظهر الجسدي الذي يثمنه

المجتمع والتي نلمسها في الصحف والمجالات ووسائل الإعلام، والتي لم تقصر نهائيا في إجبار الفرد على إتباع نظام يومي من التمارين الرياضية لأنه لا يشترط في هاته الفئة ( المراهقات ) أن يكن رياضيات محترفات لكي يعتبرن نشيطات ، فثلاثون دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل ( كالمشي، القفز، الجري.....الخ) تحقق لهن قوام جسدي ولياقة بدنية دون عناء يذكر.

أما فيما يخص وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين بعدالوزن، وبعد الصحة فهذا راجع إلى كون المراهقات يتمتعن بصحة جيدة، ويمتلكن أعضاء تقوم بمجمل الوظائف، لذلك لا نجدهن يشعرن بعدم الثقة حيال شكل أجسامهن وهذا راجع إلى كون الأصحاء يتعاملون مع أجسامهم كما لو أنها أشياء بديهية، ومضمونة، فهم يبصرون، يسمعون، يأكلون، يتنفسون، فالجسد نفسه هو الذي يمكننا من بناء أحاسيسنا حول من نحن، وماذا نحن، وهو الأداة الذي تخلف واقعنا بواسطته، وعبره، ومن جهة أخرى فنجد أن " المرض هو الذي يقضي على هذا النقص بوعينا بالجسد ليصبح موضع أفكارنا وأفعالنا لأنه صار مشكلة(سعد، 1993، 73).

فمثلا لولا أن التلميذات المراهقات يوجد لديهن مشكل مع شكل جسدهن فيما يخص الطول والوزن، فهنا نلمس لديهن " شعور بفقدان الحرية بالإضافة إلى الشعور بالعجز البدني، والشعور بالوحدة والعزلة والنقصان، حيث يؤدي هذا إلى فقدان مفهوم الارتباط بالعالم، أين هو متواجد" ( فياض، 2000، 74)، لأنه " يوجد تبادل دائم بين مختلف أجزاء صورتنا عن الجسد وبين صور جسد الآخرين" ( فياض، 2000، 79)، وعلى هذا الأساس " نجد اغلب النساء يركزن تفكيرهن على أجسامهن ويردن المحافظة عليها، بحكم أن " الجسد كالعقل بحاجة إلى تعهد، وعناية....فالجسم البشري سريع العطب، يلبث كل الليالي أن يشوّهه، ويحيل جماله قبحا، ونشاطه ضعفا وحيويته تكاسلا واستسلاما" (الصلال، 1999، 17).

## 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تفيد الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد صورة الجسم بين التلميذات الممارسات

وغير الممارسات للنشاطات البدنية والرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية.

### 2- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

#### 2- 1- 1- عرض و تحليل نتائج بعد المظهر الخارجي:

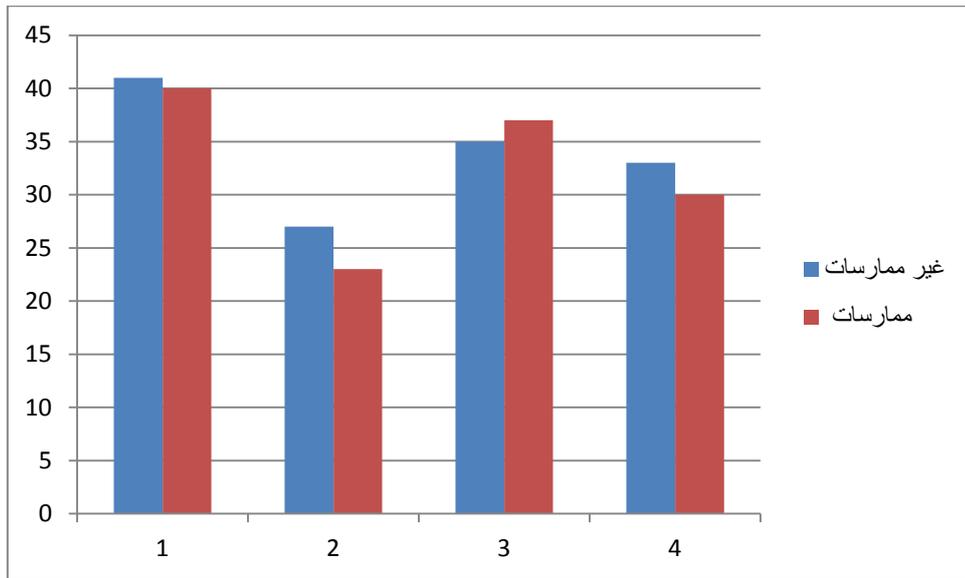
2- 1- 1- 1- عرض وتحليل نتائج العبارة 01: " انا راض عن مظهري كما هو".

#### • عرض النتائج:

جدول(18): يبين نتائج العبارة 01

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	5.21	50.43	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			5.87	54.76	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	4.65	32.65	ممارسات	الوزن الزائد	
			4.76	30.15	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	3.96	78.98	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			3.87	73.67	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	4.81	23.76	ممارسات	الوزن الزائد	
			4.15	30.12	غير ممارسات		

الشكل (04): يوضح نتائج العبارة 01



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (18) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج العبارة 02: " انا كثير الاهتمام بجسمي ".

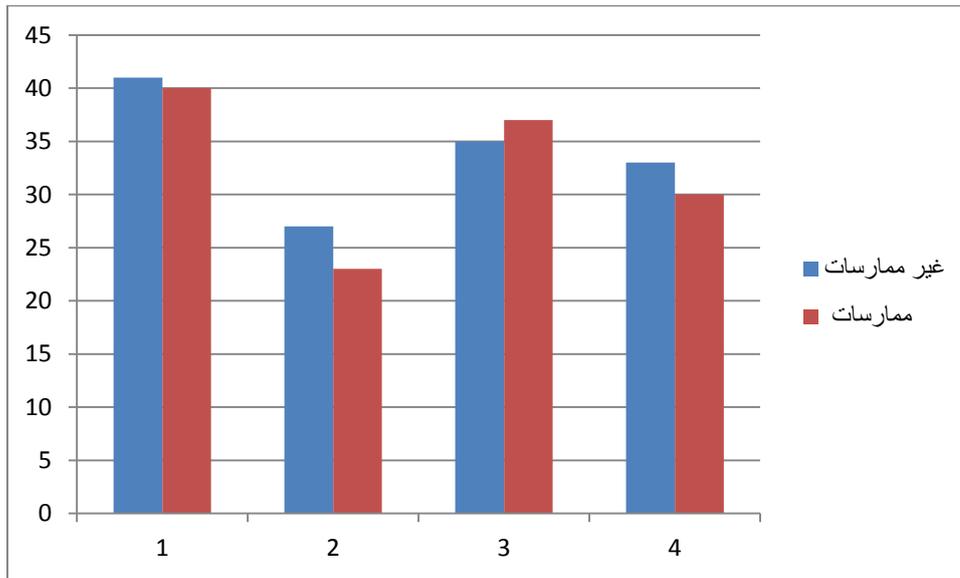
• **عرض النتائج:**

جدول (19): يبين نتائج العبارة 02

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	18.75	53.75	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
					غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	18.75	47.50	ممارسات	الوزن الزائد	
					غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	38.33	23.33	ممارسات	الوزن العادي	

			30	21.25	غير ممارسات	الوزن الزائد	من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	27.5	56.25	ممارسات		
			18.33	58.33	غير ممارسات		

الشكل (05): يوضح نتائج العبارة 02



• تحليل النتائج: يتبين من خلال الجدول (19) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كات

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

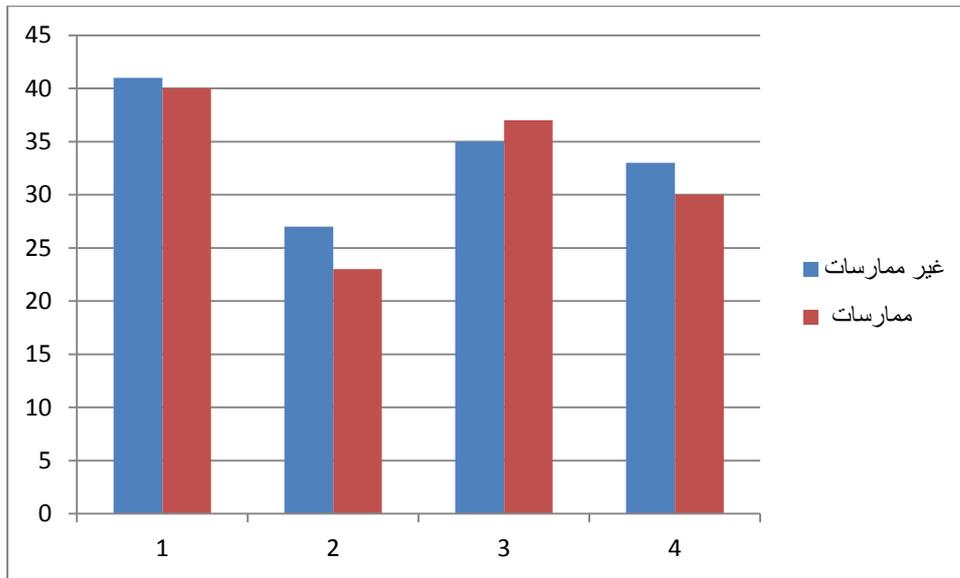
2-1-1-3- عرض وتحليل نتائج العبارة 03: " جسمي كبير " .

• عرض النتائج:

جدول(20): يبين نتائج العبارة 03

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	12.43	68.21	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			12.22	71.01	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	12.43	69.43	ممارسات	الوزن الزائد	
			18.30	59.09	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	13.91	52.75	ممارسات	الوزن العادي	
			22.22	46.67	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	20.43	45.32	ممارسات	الوزن الزائد	من 17 الى 19 سنة
			23.33	41.11	غير ممارسات		

الشكل (06): يبين نتائج العبارة 03



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (20) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-1-4- عرض وتحليل نتائج العبارة 04: جسمي بدين.

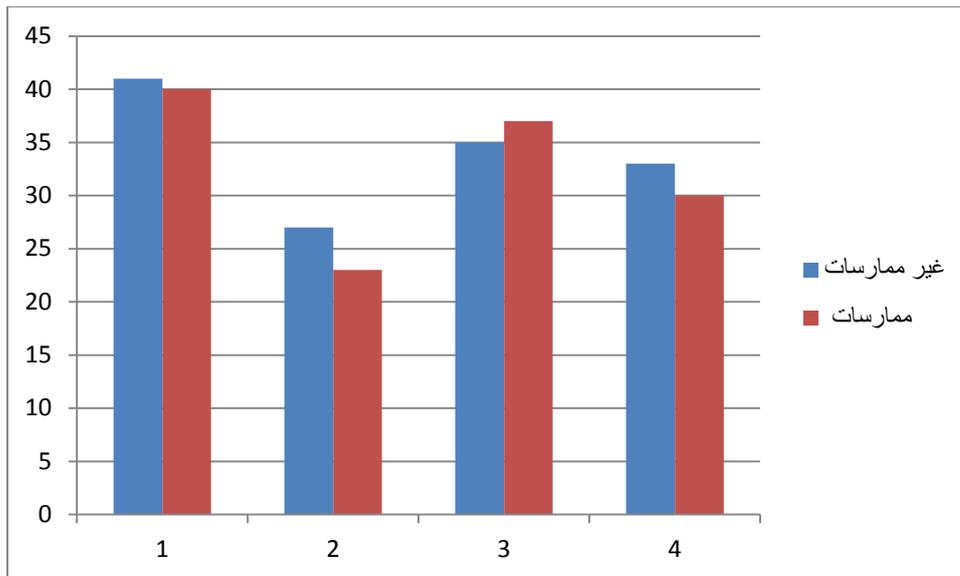
• **عرض النتائج:**

جدول (21): يبين نتائج العبارة 04

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	24.48	40.81	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			19.71	44.15	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	26.08	23.91	ممارسات	الوزن الزائد	
			27.65	27.77	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	33.32	37.5	ممارسات	الوزن العادي	

			32.22	35.55	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة الوزن الزائد
غير دال	4.55	81	32.54	30.98	ممارسات		
			30.28	33.76	غير ممارسات		

شكل (07): يبين نتائج العبارة 04



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (21) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

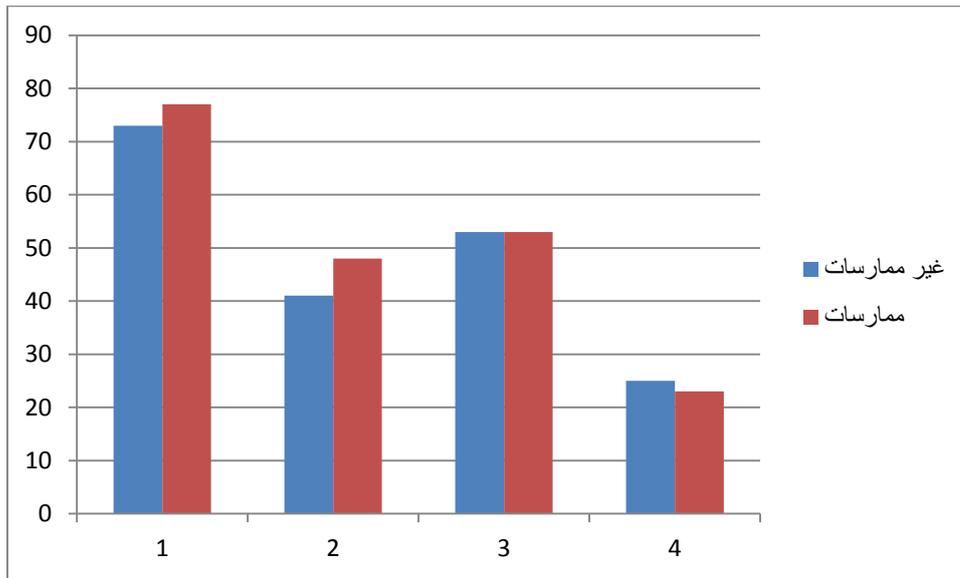
2-1-1-5- عرض وتحليل نتائج العبارة 05: "جسمي جذاب".

• عرض النتائج:

جدول (22): يبين نتائج العبارة 05

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	34.28	77.5	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			35.21	73.27	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	22.53	48.55	ممارسات	الوزن الزائد	
			23.75	41.25	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	16.66	53.33	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			14.25	53.43	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	31.66	23.33	ممارسات	الوزن الزائد	
			37.5	25.76	غير ممارسات		

شكل (08): يبين نتائج العبارة 05



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (22) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-1-6- عرض وتحليل نتائج العبارة 06: "بعض الأجزاء من جسمي لا تعجبني".

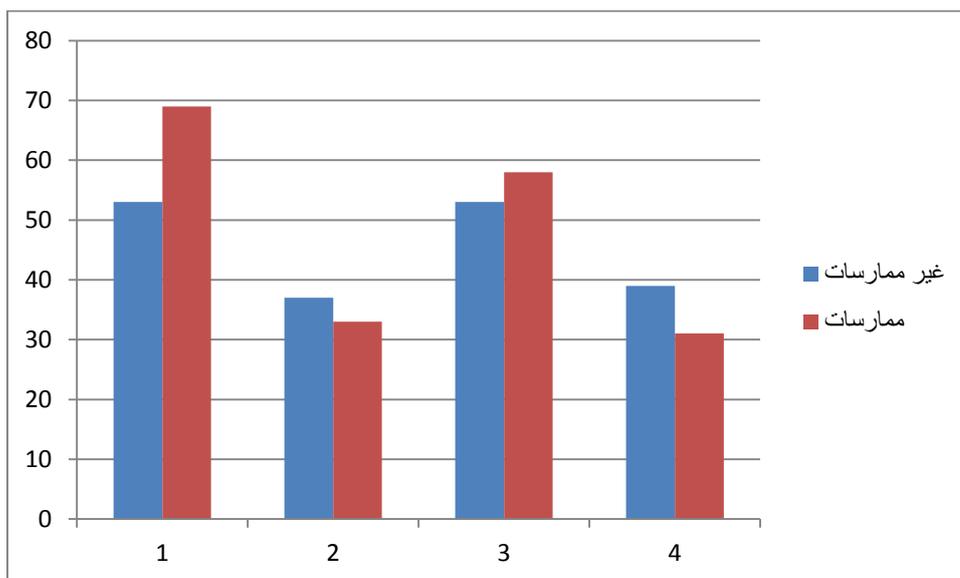
• عرض النتائج:

جدول (23): يبين نتائج العبارة 06

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	22.61	46.93	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
					غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	11.66	58.33	ممارسات	الوزن الزائد	
					غير ممارسات		

غير دال	2.74	66	30.32	21.66	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			38.75	22.5	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	18.33	13.33	ممارسات	الوزن الزائد	
			11.66	15.32	غير ممارسات		

شكل (09): يبين نتائج العبارة 06



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (23) انها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كإحصائية المحسوبة، ودرجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

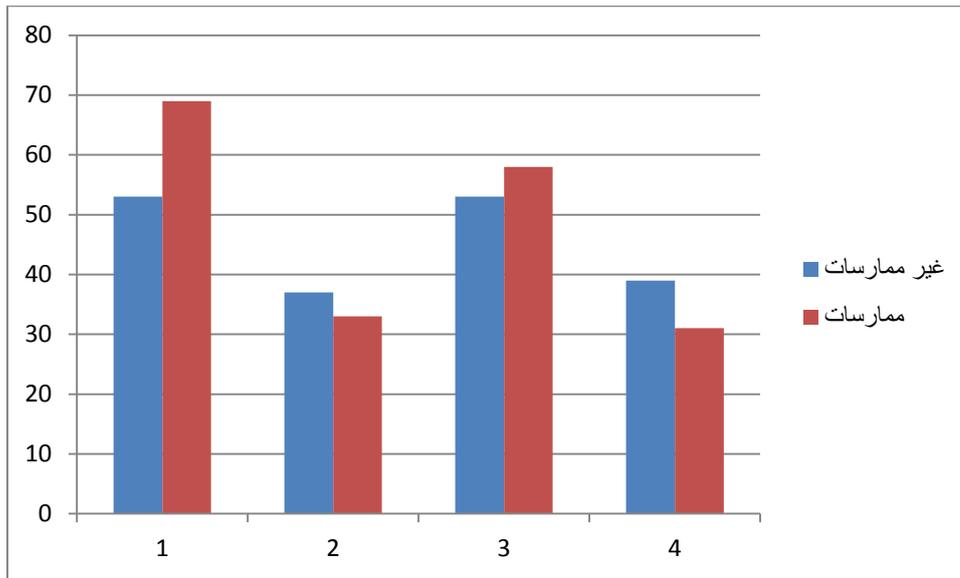
2-1-1-7- عرض وتحليل نتائج العبارة 07: "جسمي عضلي".

• عرض النتائج:

جدول(24): يبين نتائج العبارة 07

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	38.75	22.5	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			38.33	27.33	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	11.66	15.76	ممارسات	الوزن الزائد	
			11.95	15.54	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	36.25	37.5	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			36.66	36.66	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	11.25	55.32	ممارسات	الوزن الزائد	
			15.34	53.33	غير ممارسات		

شكل(10): يبين نتائج العبارة 07



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (24) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-1-8- عرض وتحليل نتائج العبارة 08: "جسمي رشيق"

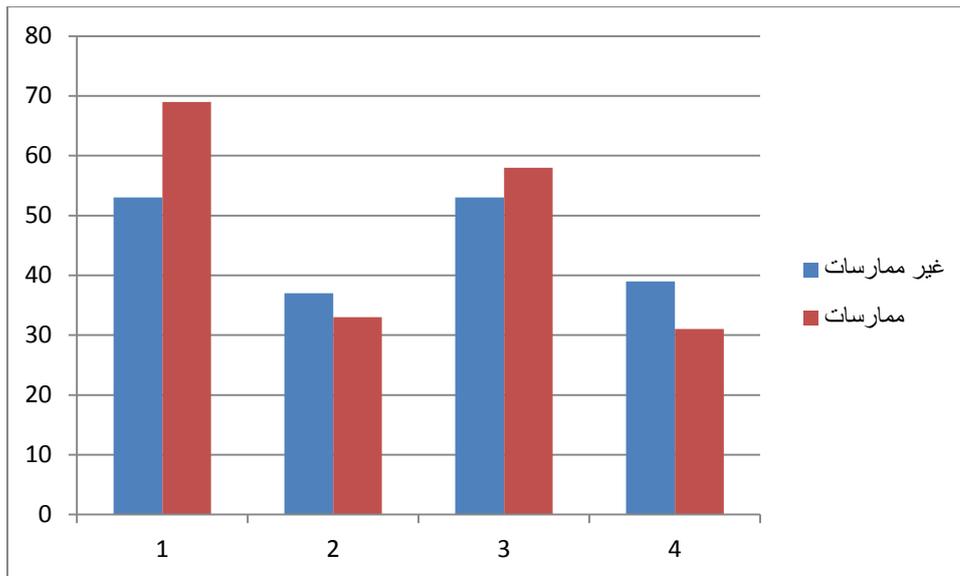
• **عرض النتائج:**

جدول (25): يبين نتائج العبارة 08

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	16.32	69.38	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
					غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	11.66	33.33	ممارسات	الوزن الزائد	
					غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	11.66	58.33	ممارسات	الوزن العادي	

			18.33	53.33	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	17.46	31.25	ممارسات	الوزن الزائد	
			16.32	39.38	غير ممارسات		

شكل (11): يبين نتائج العبارة 08



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (25) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

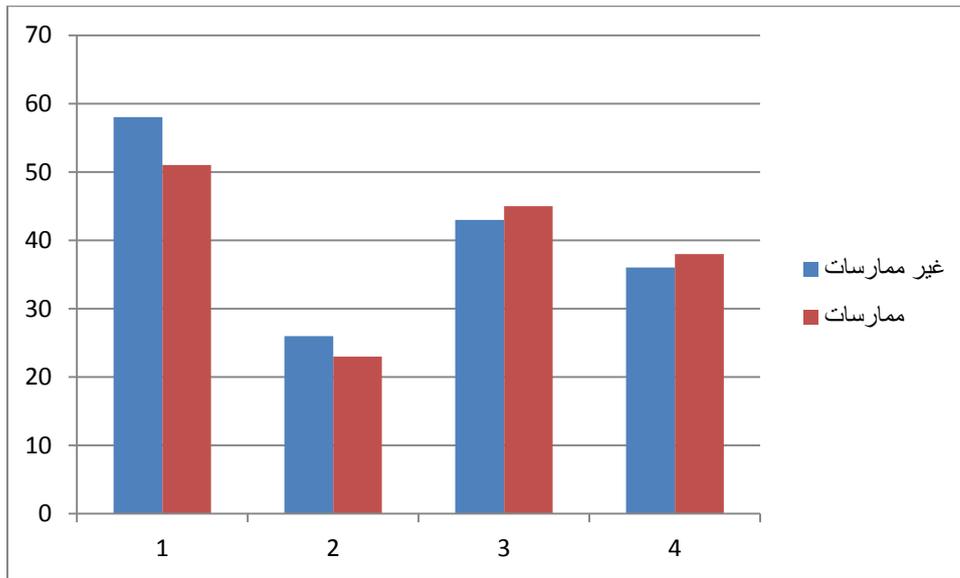
2-1-1-9- عرض وتحليل نتائج العبارة 09: " أتمنى ان يصبح جسمي كجسم أستاذ التربية

البدنية و الرياضية ".  
 • عرض النتائج:

جدول(26): يبين نتائج العبارة 09

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	21.25	51.25	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			18.33	58.33	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	21.25	23.54	ممارسات	الوزن الزائد	
			23.33	26.66	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	24.33	45.65	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			21.25	43.33	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	31.25	38.65	ممارسات	الوزن الزائد	
			31.23	36.25	غير ممارسات		

شكل(12): يبين نتائج العبارة 09



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (26) انها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كـ 2 المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-1-10- عرض وتحليل نتائج العبارة 10: "جسمي معتدل".

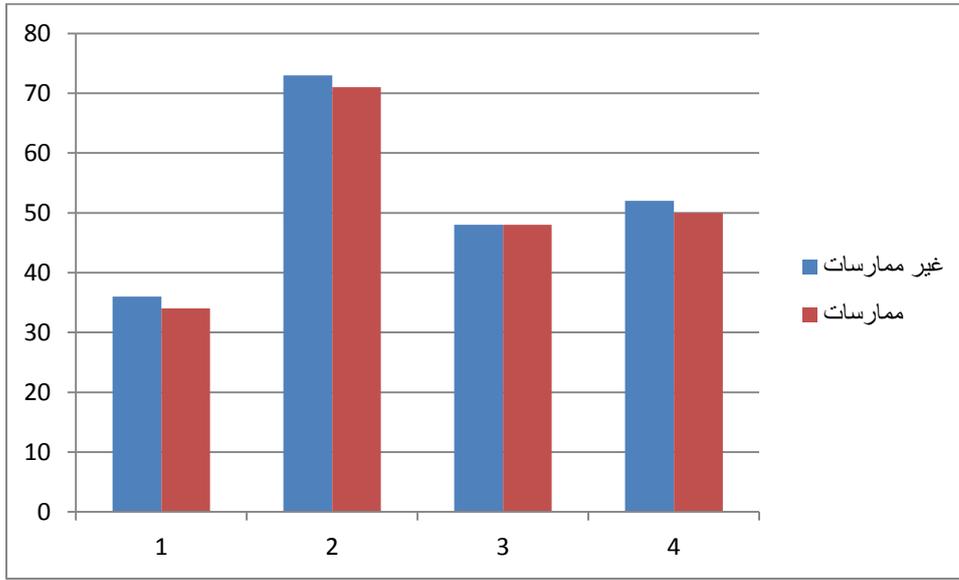
• **عرض النتائج:**

جدول (27): يبين نتائج العبارة 10

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	32.75	34.69	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			30.32	36.25	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	21.66	71.60	ممارسات	الوزن الزائد	
			22.5	74.75	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	25.65	48.33	ممارسات	الوزن العادي	

			27.5	48.75	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	11.66	50.43	ممارسات	الوزن الزائد	
			17.5	52.5	غير ممارسات		

شكل (13): يبين نتائج العبارة 10



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (27) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كاس 2 المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

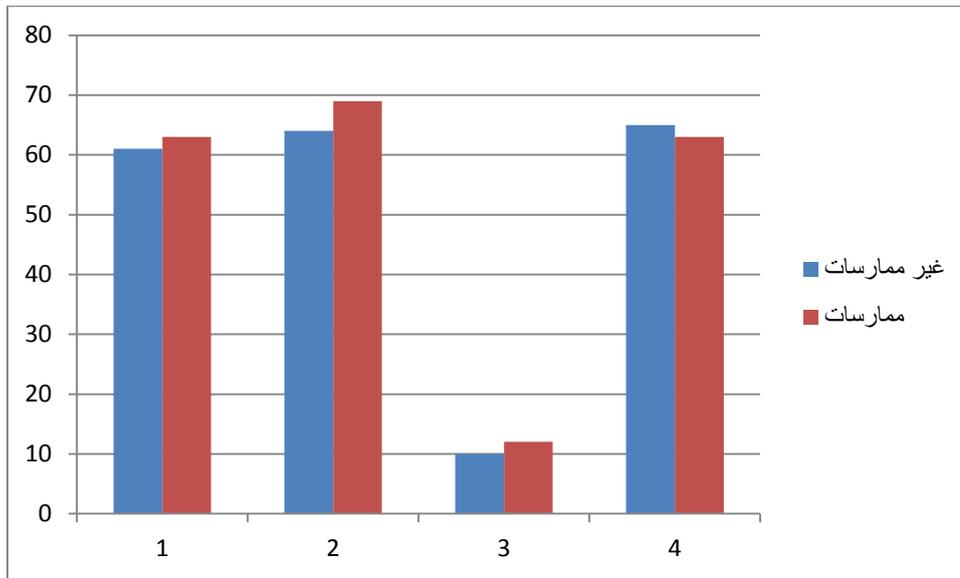
2-1-1-11- عرض وتحليل نتائج العبارة 11: "جسمي طويل".

• عرض النتائج:

جدول(28): يبين نتائج العبارة 11

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	13.63	63.63	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			15.39	61.17	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	18.18	69.74	ممارسات	الوزن الزائد	
			15.07	64.28	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	31.32	12.54	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			32.5	10.76	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	26.88	63.89	ممارسات	الوزن الزائد	
			23.80	65.23	غير ممارسات		

شكل(14): يبين نتائج العبارة 11



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (28) انها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كات المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد الأداء الحركي:

2-1-2-1- عرض وتحليل نتائج العبارة 12: "أستطيع الجري بسرعة".

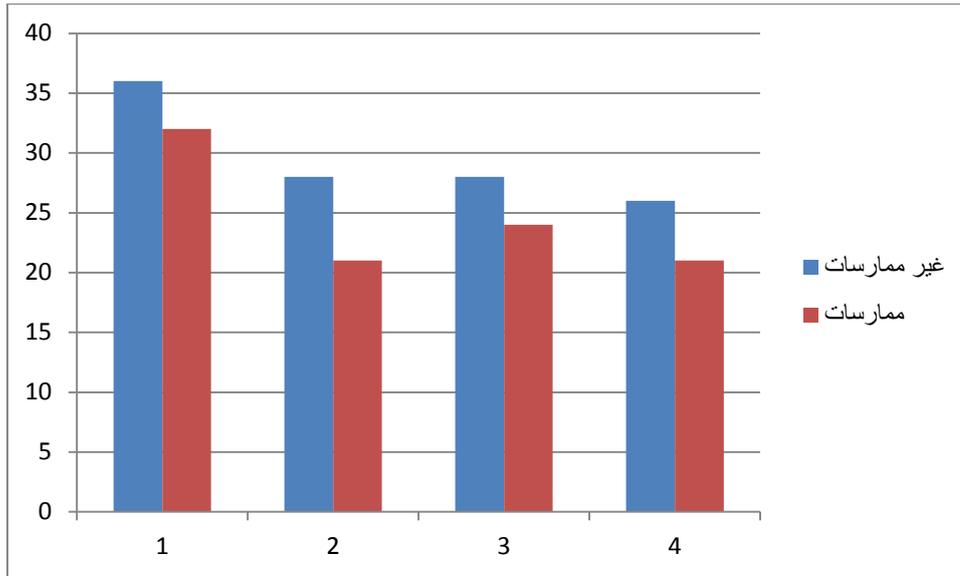
• عرض النتائج:

جدول (29): يبين نتائج العبارة 12

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	37.5	32.5	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			39.22	36.88	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	30.95	23.80	ممارسات	الوزن الزائد	
			34.66	21.42	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	38.09	28.57	ممارسات	الوزن العادي	

			33.76	24.02	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة الوزن الزائد
غير دال	4.55	81	30.43	21.42	ممارسات		
			31.16	26.62	غير ممارسات		

شكل (15): يبين نتائج العبارة 12



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (29) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كإحصائية المحسوبة، ودرجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

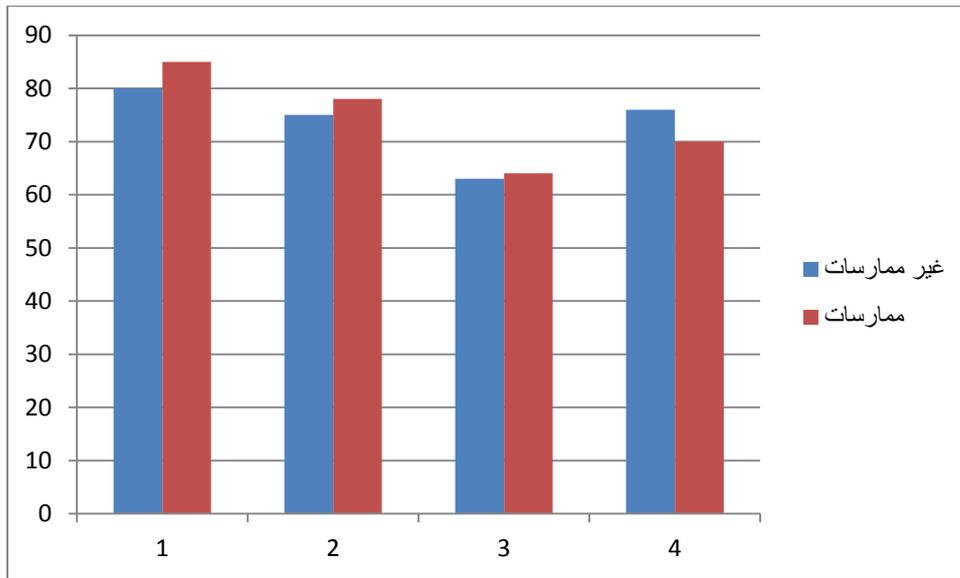
2-2-1-2- عرض وتحليل نتائج العبارة 13: " لدي القدرة لتعلم حركات جديدة بسهولة ".

• عرض النتائج:

جدول(30): يبين نتائج العبارة 13

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	28.57	33.33	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			24.02	32.20	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	21.42	28.57	ممارسات	الوزن الزائد	
			26.62	22.20	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	32.53	35.71	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			27.92	34.41	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	22.22	37.30	ممارسات	الوزن الزائد	
			25.97	30.51	غير ممارسات		

شكل(16): يبين نتائج العبارة 13



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (30) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كات المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-2-3- عرض وتحليل نتائج العبارة 14: " خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن

جسمي "

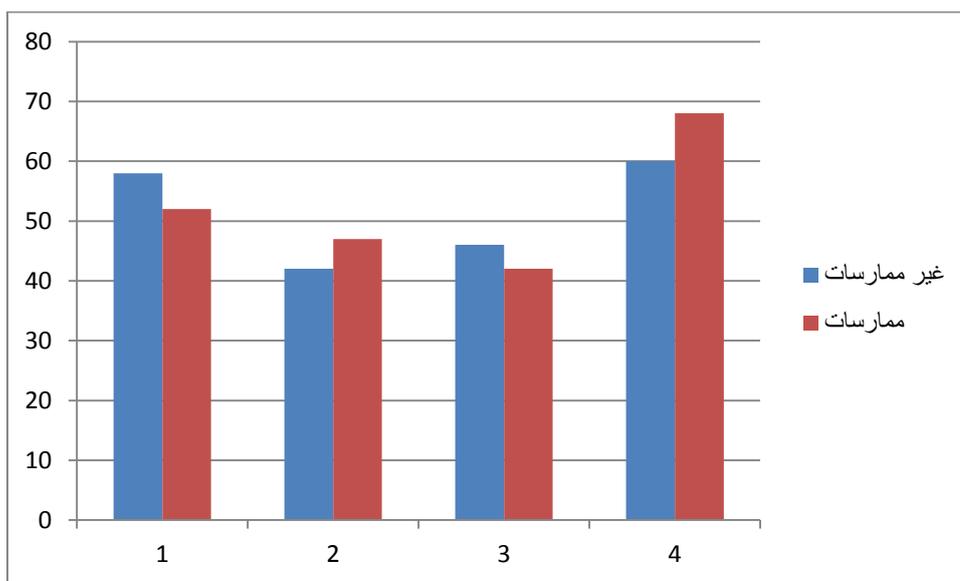
• عرض النتائج:

جدول (31): يبين نتائج العبارة 14

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	16.66	52.38	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			19.48	58.44	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	17.46	47.61	ممارسات	الوزن الزائد	
			16.88	42.33	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	24.60	42.58	ممارسات	الوزن العادي	

			22.98	46.49	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	12.69	68.73	ممارسات	الوزن الزائد	
			13.63	60.38	غير ممارسات		

شكل (17): يبين نتائج العبارة 14



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (31) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كإحصائية المحسوبة، ودرجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.0

2-1-2-4- عرض وتحليل نتائج العبارة 15: " لا يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع

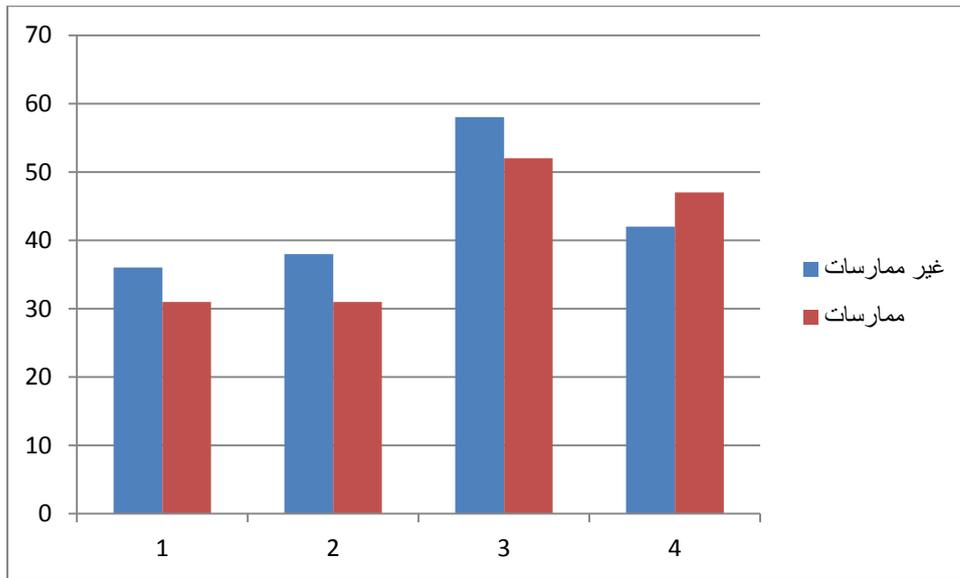
غير متزن ".

• عرض النتائج:

جدول (32): يبين نتائج العبارة 15

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	26.19	31.74	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			23.63	36.63	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	25.39	31.17	ممارسات	الوزن الزائد	
			29.48	38.96	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	16.66	52.38	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			19.48	58.44	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	17.46	47.61	ممارسات	الوزن الزائد	
			16.88	42.33	غير ممارسات		

شكل (18): يبين نتائج العبارة 15



- **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (32) أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كـ 2 المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-2-5- عرض وتحليل نتائج العبارة 16: "لدي القدرة على الوثب عالياً".

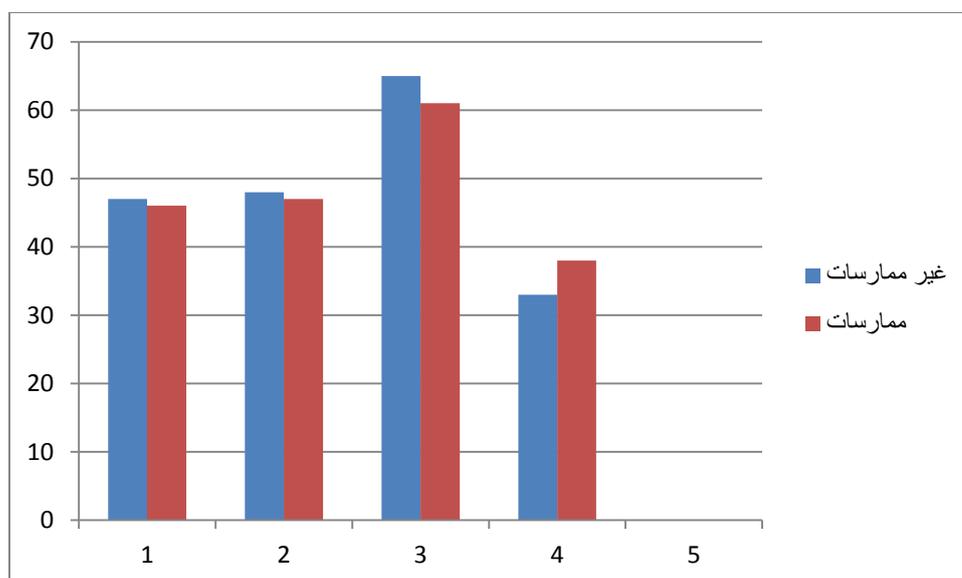
- **عرض النتائج:**

جدول (33): يبين نتائج العبارة 16

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	28.57	46.10	ممارسات	الوزن العادي	من 14 إلى 16 سنة
			23.01	47.61	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	28.57	47.40	ممارسات	الوزن الزائد	
			27.77	48.09	غير ممارسات		

غير دال	2.74	66	18.18	61.03	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			23.01	65.23	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	25.32	38.96	ممارسات	الوزن الزائد	
			22.69	33.17	غير ممارسات		

شكل (19): يبين نتائج العبارة 16



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (33) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-2-6- عرض وتحليل نتائج العبارة 17: " لا تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال

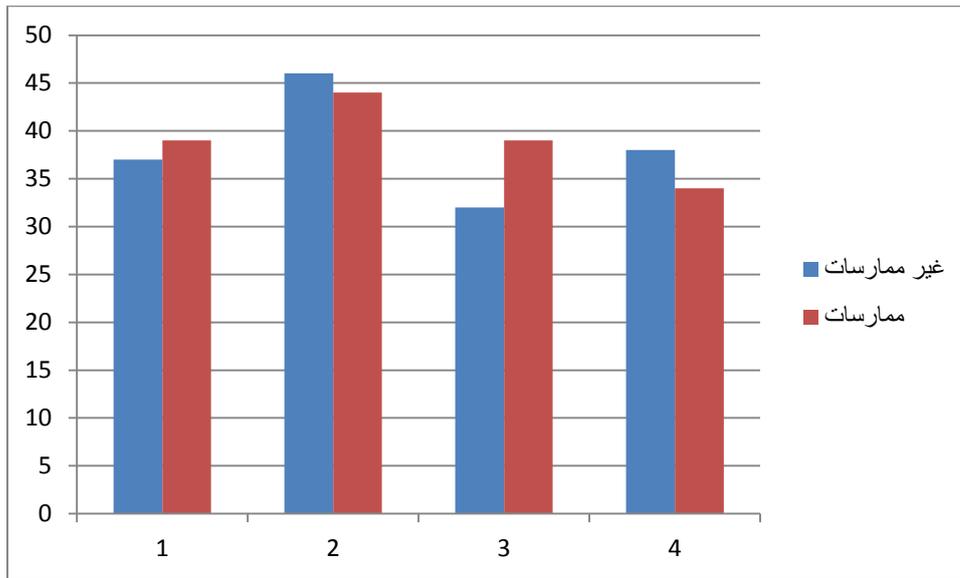
حركات الجسم".

• عرض النتائج:

جدول(34): يبين نتائج العبارة 17

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	22.22	39.68	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			28.18	37.40	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	11.42	44.44	ممارسات	الوزن الزائد	
			14.28	46.75	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	14.28	39.68	ممارسات	الوزن العادي	
			11.43	32.66	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	12.54	34.65	ممارسات	الوزن الزائد	من 17 الى 19 سنة
			14.66	38.21	غير ممارسات		

شكل(20): يبين نتائج العبارة 17



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول

• (34) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية

تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2 المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند

مستوى الدلالة 0.05.

• **2-1-2-7- عرض وتحليل نتائج العبارة 18:** "لدي قدرة التحرك دون اعاقه".

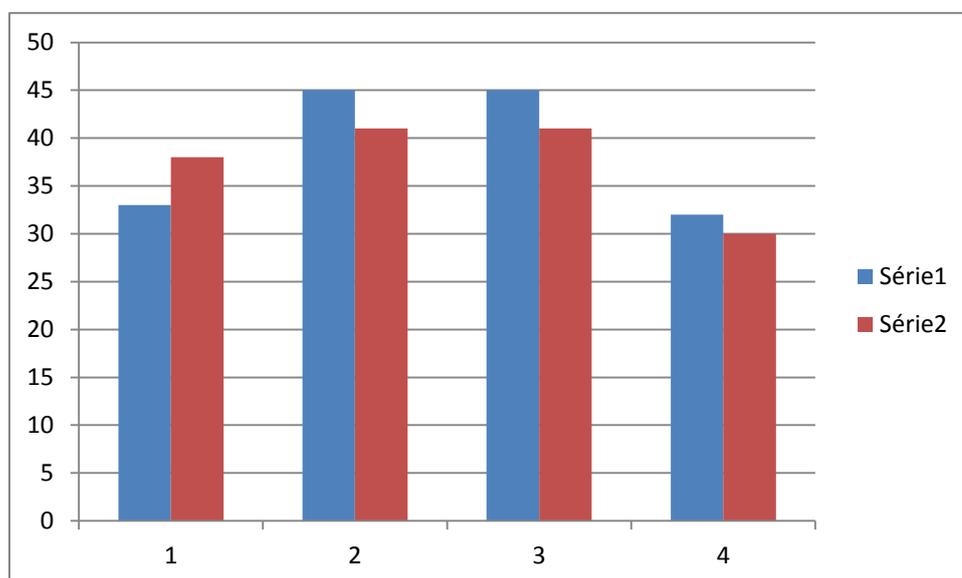
• **عرض النتائج:**

جدول (35): يبين نتائج العبارة 18

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	25.32	38.96	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			22.69	33.17	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	28	41.33	ممارسات	الوزن الزائد	

			22.5	45.76	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	22.66	41.33	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			31.65	45.65	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	30.66	30.32	ممارسات	الوزن الزائد	
			34.12	32.89	غير ممارسات		

الشكل (21): يبين نتائج العبارة 18



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (35) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كاس 2 المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

## 2-1-3- عرض وتحليل نتائج بعد الصحة:

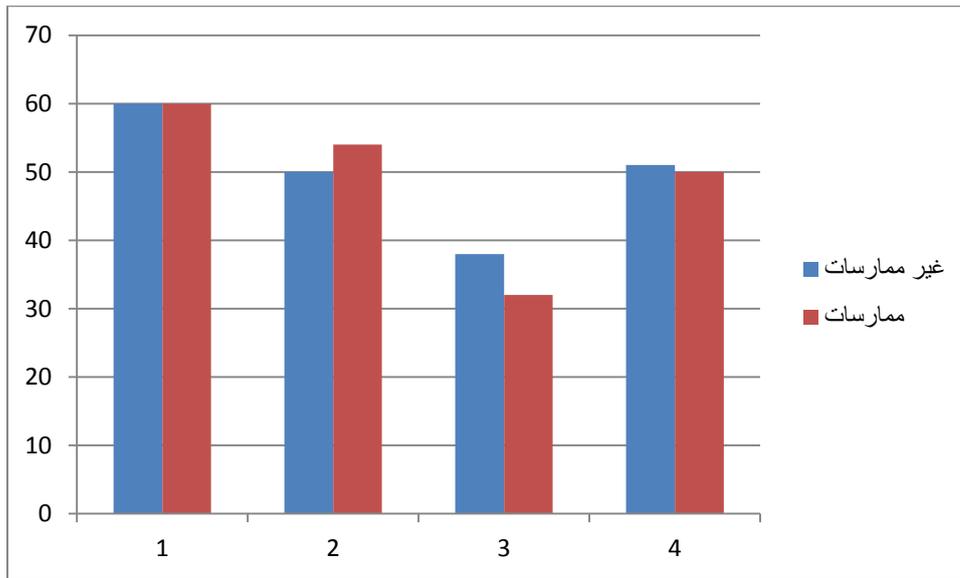
2-1-3-1- عرض وتحليل نتائج العبارة 19: " اشعر بالتعب عند أداء ابسط مجهود ".

### • عرض النتائج:

جدول(36): يبين نتائج العبارة 19

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	32.96	60.43	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			34.09	60.90	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	25.27	54.65	ممارسات	الوزن الزائد	
			24.09	50.54	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	37.36	32.96	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			31.81	38.63	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	11.38	50.30	ممارسات	الوزن الزائد	
			13.66	51.62	غير ممارسات		

شكل(22): يبين نتائج العبارة 19



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (36) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2 المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-3-2- عرض و تحليل نتائج العبارة 20: "جسمي سليم من العاهات".

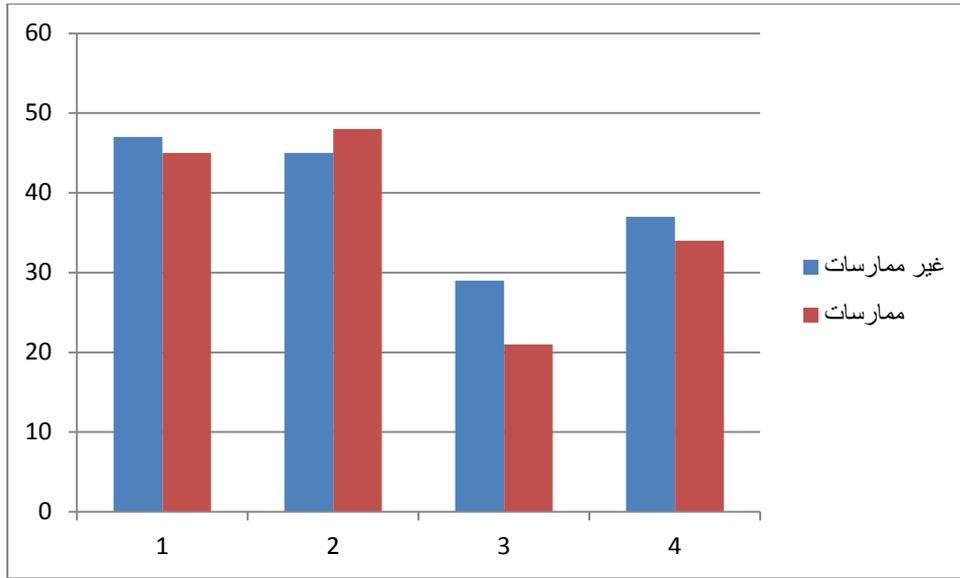
• **عرض النتائج:**

جدول (37): يبين نتائج العبارة 20

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	12.08	45.05	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			13.63	47.72	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	16.48	48.35	ممارسات	الوزن الزائد	
			22.72	25.75	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	25.27	21.75	ممارسات	الوزن العادي	

			24.09	29.54	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	27.92	34.41	ممارسات	الوزن الزائد	
			22.22	37.30	غير ممارسات		

شكل (23): يبين نتائج العبارة 20



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (37) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كإحصائية المحسوبة، ودرجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

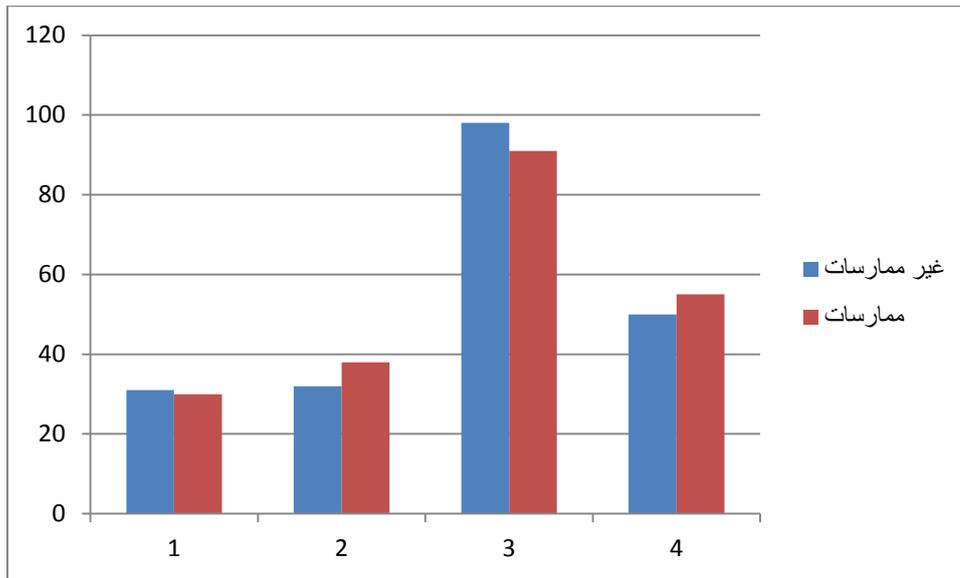
2-1-3-3- عرض و تحليل نتائج العبارة 21: " لذي القدرة على الاسترخاء متى أريد ".

• عرض النتائج:

جدول(38): يبين نتائج العبارة 21

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	25.97	30.51	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			26.19	31.74	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	19.48	38.96	ممارسات	الوزن الزائد	
			16.66	32.38	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	31.16	91.94	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			29.36	98.41	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	18.83	55.84	ممارسات	الوزن الزائد	
			23.80	50.79	غير ممارسات		

شكل(24): يبين نتائج العبارة 21



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (38) انها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2 المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-3-4- عرض وتحليل نتائج العبارة 22: " اتمتع بالارتياح معظم الوقت ".

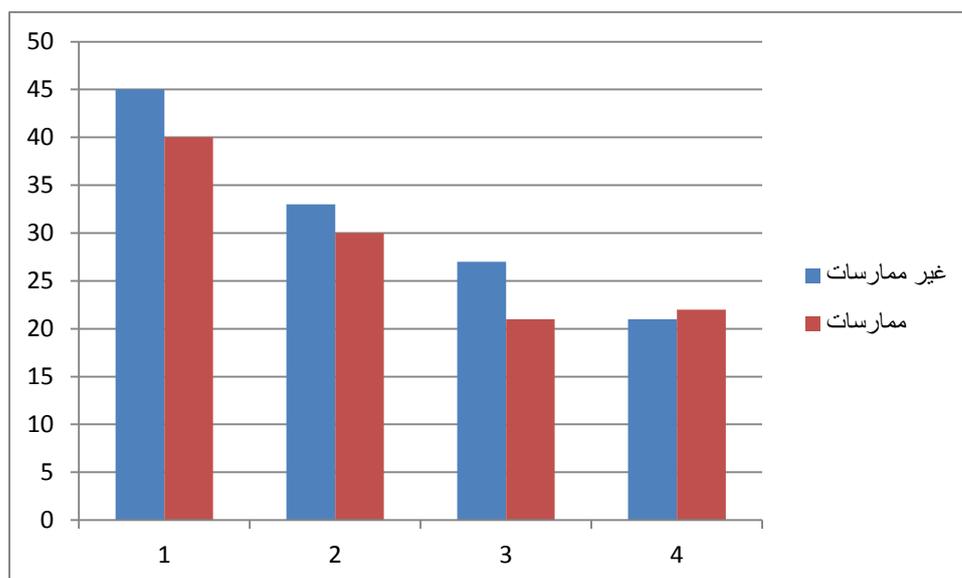
• **عرض النتائج:**

جدول (39): بين نتائج العبارة 22

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	33.33	40	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
					غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	29	30	ممارسات	الوزن الزائد	
					غير ممارسات		

غير دال	2.74	66	23.76	21.76	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			20.21	27.5	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	33.33	22.66	ممارسات	الوزن الزائد	
			34.76	21.87	غير ممارسات		

شكل (25): يبين نتائج العبارة 22



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (39) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كاحسوبة، ودرجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

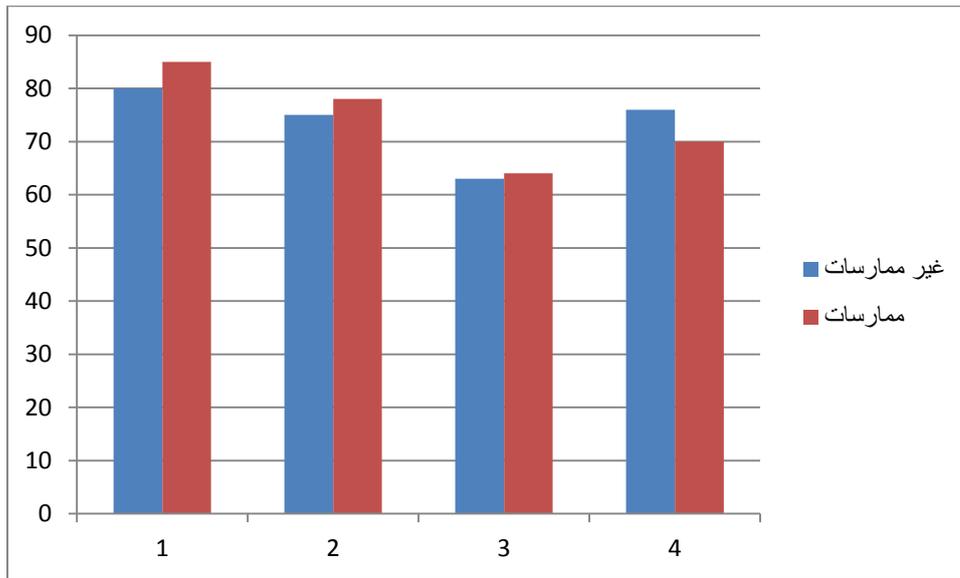
2-1-3-5- عرض و تحليل نتائج العبارة 23: " اشعر بالارتياح معظم الاوقات " .

• عرض النتائج:

جدول(40): يبين نتائج العبارة 23

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	29.54	31.81	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			24.97	31.38	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	39.06	13.66	ممارسات	الوزن الزائد	
			38.24	13.07	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	52.27	34.09	ممارسات	الوزن العادي	
			50.77	38.18	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	31.74	23.01	ممارسات	الوزن الزائد	من 17 الى 19 سنة
			32.85	29.67	غير ممارسات		

شكل(26): يبين نتائج العبارة 23



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (40) انهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات

وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا 2 المحسوبة، و درجة

الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

2-1-3-6- عرض و تحليل نتائج العبارة 24: "جسمي قوي".

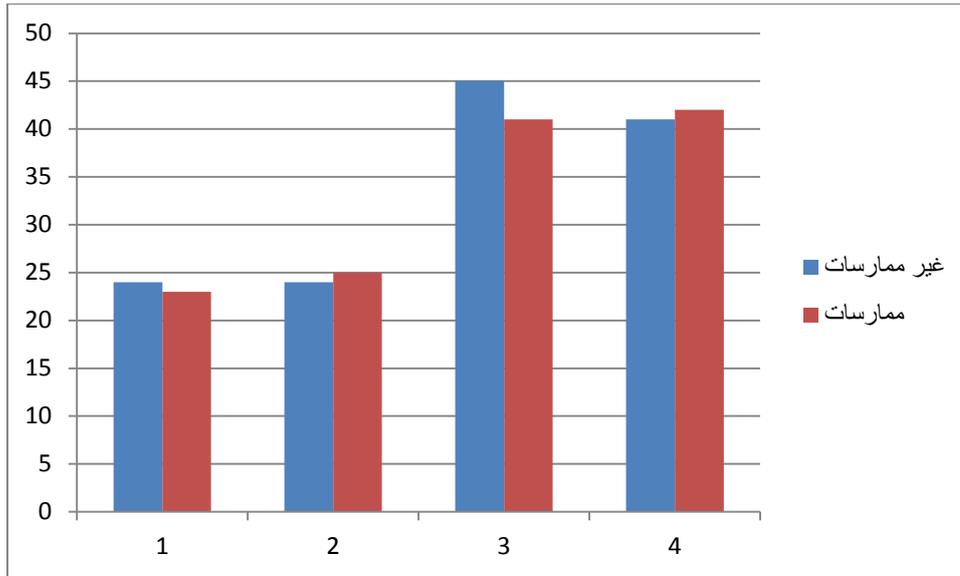
• **عرض النتائج:**

جدول (41): يبين نتائج العبارة 24

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	34.66	23.65	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			33.21	24.65	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	35.71	25.32	ممارسات	الوزن الزائد	
			34.12	24.69	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	30.66	45.87	ممارسات	الوزن العادي	

			27.5	41.5	غير ممارسات		من 17 الى 19 سنة
غير دال	4.55	81	46.87	42.66	ممارسات	الوزن الزائد	
			41.01	41.87	غير ممارسات		

شكل (27): يبين نتائج العبارة 24



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (41) أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا

المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

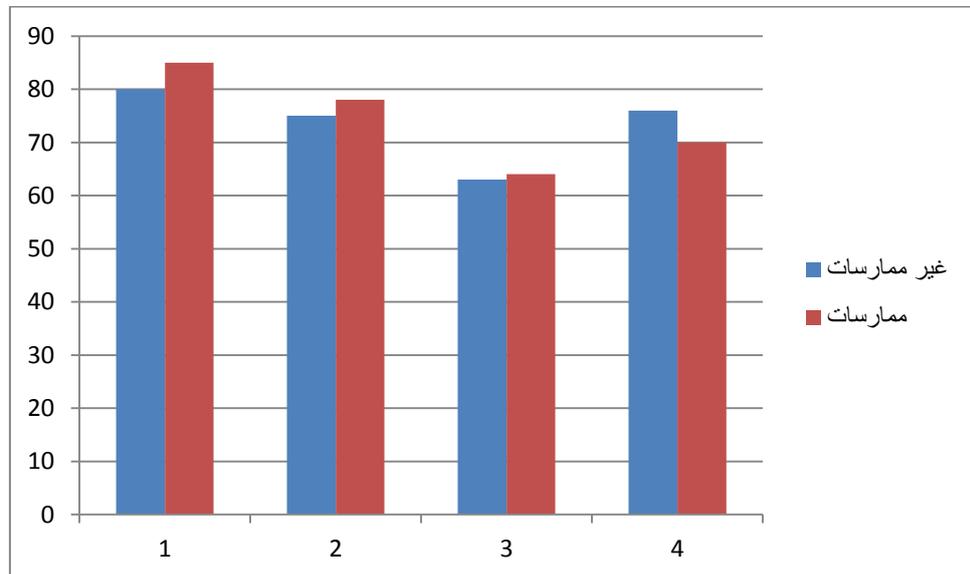
2-1-3-7- عرض و تحليل نتائج العبارة 25: " غالباً اعاني من اوجاع والام جسدية ".

• عرض النتائج:

جدول (42): يبين نتائج العبارة 25

النتيجة	ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
					الممارسة	طبيعة الوزن	السن
غير دال	0.08	90	2.65	85.44	ممارسات	الوزن العادي	من 14 الى 16 سنة
			2.89	80.37	غير ممارسات		
غير دال	0.27	76	1.56	78.32	ممارسات	الوزن الزائد	
			1.19	75.10	غير ممارسات		
غير دال	2.74	66	2.65	64.87	ممارسات	الوزن العادي	من 17 الى 19 سنة
			2.21	63.32	غير ممارسات		
غير دال	4.55	81	4.21	70.65	ممارسات	الوزن الزائد	
			4.65	76.89	غير ممارسات		

شكل (28): يبين نتائج العبارة 25



• **تحليل النتائج:** يتبين من خلال الجدول (42) انهما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية تعزى إلى خصائص العينة، وهذا ما تعكسه كا2 المحسوبة، و درجة الحرية المبينة أعلاه عند مستوى الدلالة 0.05.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال النتائج أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد لمظهر الخارجي، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال النسبة للتلاميذ، فعلى حسب ما تبين المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي، أنتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية ومن أهم خصوصياتها أنها تربي في التلميذ القدرة على التحكم في جسم هو محيطه" (المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام، ومديرية التعليم الثانوي التقني، 2006، 55).

كما أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات، في بعد الأداء الحركي بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فالتربية البدنية تساهم في تحسين الأداء الحركي لدى التلميذ وهذا ما بينه " عبد الكريم (1994) على أن المهمة الكبرى للتربية البدنية هي ان تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة وهذا بالنهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشء كمطلب أساسي لتنمية الأداء البدني والعقلي....حيث أن النهوض بالأداء البدني له أساس اقتصادي ، اجتماعي، قومي ، ثقافي " (عفاف ، 1994 ، 67).

كما ان النتائج بينت أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات في بعد الصحة لصورة الجسم، وهذا مخالف تماما للدور الذي تلعبه التربية البدنية في هذا المجال، وهذا ما بينه " جمال الدين (2005) على أن المحافظة على الصحة وتقويمها لدى الأفراد واحد من الواجبات

الأساسية للتربية البدنية، فهي وقائية للأصحاء، حيث تعمل على حفظ حالة التوازن بين جميع وظائف الجسم مع عوامل البيئة الخارجية" (علي، 2005، 01).

وعليه فقد تفسر ظاهرة عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية لدى الإناث إلى طبيعة الوقت المخصص لهذه المادة حيث يتمثل في ساعتين أسبوعياً، والذي لا يعتبر وقت كافي، علاوة على أن التلميذ لا يستفيد من معظم الوقت المخصص للحصة وهذا على حسب ما بينه " pieron (1988) في قوله: رغم الأهمية التي تعطى لوقت الانشغال الحركي للتلميذ في درس التربية البدنية، إلا أن العديد من الدراسات أثبتت أن معظم وقت الحصة يقضيه التلميذ في فترات غير نشطة، وهذا مهما يكن المستوى الدراسي من الابتدائي حتى الثانوي". (Poron . ( M) , 1988, p 53) ، بالإضافة إلى الوقت المخصص للحصة توجد عدة عوامل من بينها طبيعة شخصية أستاذ التربية البدنية، حيث يذكر " الشحات (1999) أن نجاح برنامج التربية يتوقف إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته، حيث أن شخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة" (الشحات ، 1999، ص 87) ، وعلى هذا الأساس فالأستاذ يلعب دور كبير في مدى إقبال التلاميذ للمشاركة في حصة التربية البدنية ، وهذا عن طريق مراعاة كل الجوانب كالفروق الفردية ، الإمكانيات ، الوسائل ، طريقة التعامل مع مختلف الدوافع التي من شأنها ان تثير التلميذ للمشاركة في الحصة ، على حسب ما يبين فوزي (2003) على أن الدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة ، وتختلف كذلك عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب" (فوزي ، 2003، ص 93) ، وهذا بهدف تحقيق فوائد عديدة للجسم في حد ذاته ، والتي لن تتحقق الا بمشاركة التلميذ في درس التربية البدنية ، وهذا على حسب ما يبينه "Missoum (1997) ان مشاركة التلميذ بدرس التربية البدنية والرياضية تعبر عن درجة استثماره لجسمه بنشاطات الحصة" (Missoum (g) , 1997, p 31).

حيث انه يمكن تفسير عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية للإناث، إلى كون العامل الرئيسي المتحدث عنه في هذه الدراسة هو الجسد الأنثوي، بحكم أن الجسم هو الذي يستعمل لأداء الحركات في حصة التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه " **Bernord (1976)** أن التربية البدنية والرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ خلال الحصة وهذا لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء ممارسة النشاط والتمارين البدنية المختلفة التي ترمي إلى تحقيق الكفاية البدنية والحركية، والصحة النفسية فالجسم هو وسيلة و غاية في نفس الوقت" (**Bernard (m) , 1976 , p 724**) ، وإذا ما تعلق الأمر بكون الجسم المستعمل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية يتمثل في الجسد الأنثوي، فهنا نحن بصدد التحدث عن موضوع يشكل نوع من الطابوهات والمحظورات التي لا يجب المساس بها ، خاصة وأننا نعيش في مجتمع تحكمه العادات والتقاليد وهذا على حسب ما تبينه " **Abassi (2005)** في قولها أن المقاومات الثقافية تقرض نفسها بشدة في ممارسة الأنشطة البدنية النسوية، لان جسد المرأة يثير الرغبة الجنسية للرجل وفي مجتمع كالجزائر أين يرتبط شرف العائلة أساسا بالمرأة، فليس من الغريب أن يخضع جسد المرأة إلى معايير المحظورات ، والتي لا بد للمرأة أن تلتزم بها" (**abassi (z), 2005 p 08**) وعليه فان ممارسة الرياضة تعتبر نشاط رمزي للجسد ، وهذه الممارسة تستلزم نوع معين من اللباس ، يتعارض مع مفهوم العورة في (سورة النور ، الآية 31) ، التي يقول فيها الله عز وجل: (وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ خُمْرَهُنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ غَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لَعْلَمَا يُخْفِينَ زِينَتَهُنَّ ۗ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) ، حيث أمر الله سبحانه وتعالى النساء بستر الصدر، فالجيب هو الصدر، أما الخمر، جمع خمار، وهو ما يخمر به ، أي يغطي به الرأس" (**عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، 1999، ص 47**) ، والمعنى مما ذكر أن

الإسلام لا يتعارض مع ممارسة الرياضة ، بل حث عليها ودعا إليها من خلال ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة " حيث أن التربية البدنية والرياضية تعتبر احد النظم المهمة للتربية الإسلامية ، فهي ذات أسانيد قوية من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، كما تحفل وقائع الحياة السلفية بالأحاديث الرياضية، قبل وبعد بعثة الرسول صلى الله عليه وسلم وخلال فترة الخلفاء الراشدين رضوان الله عليهم" (الخولي،، 1996، 149) ، وعليه فان المشكل يكمن في ممارسة المرأة للرياضة خاصة في ظل الاختلاط الذي يفرض وجوده بقوة، في الوسط المدرسي، حيث ترى "M.Aniba" أن الاختلاط هو سبب الآلام الاجتماعية، وترى ضرورة مطلقة لفصل الأولاد عن البنات" (الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، ، 1995، ص 132) ، وعليه أن ممارسة المرأة للرياضة غير محرم في الشريعة الإسلامية، فما ثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق زوجته عائشة رضي الله عنها " فعن عائشة رضي الله عنها قالت: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره، وأنا جارية لم احمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس ( تقدموا) فتقدموا ثم قال ( تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقته، فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس ( تقدموا) فتقدموا ثم قال ( تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقتني فجعل يضحك وهو يقول ( هذه بتلك).

وعليه ما يمكن استخلاصه أن ممارسة المرأة لا يتعارض وتعاليم الدين الحنيف، إلا انه من الممكن أن تمارس المرأة الرياضة ولكن وفق ضوابط شرعية ومن بين هذه الضوابط أن تمارس الرياضة بعيدا عن أعين الرجال، وهذا عن طريق ممارستها لها في صالة مغلقة داخل المدرسة، وهذا تجنباً للاختلاط، بالإضافة إلى ممارستها للرياضة بقيادة امرأة، ولهذا على الفرد خلق الظروف الرياضية التي تتوافق مع العقيدة، وهذا معناه أيضا انه لا توجد محظورات على الجسد الأنثوي أثناء ممارسته للرياضة غير المكان الذي يمارس فيه وعلاقته مع الجنس الآخر.

### 3- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.
- 2- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.
- 3- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.
- 4- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.
- 5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.
- 6- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.
- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي لصورة الجسم.
- 8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.
- 9- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

#### 4- الإقتراحات و التوصيات:

من خلال النتائج الدراسة التي توصل اليها البحث، فان الباحثة توصي بما يلي:

1- ضرورة تفعيل حصة التربية البدنية و إعطائها الاهتمام الكافي، عن طريق توفير مجمل الإمكانيات و الوسائل.

2- توفير قاعة رياضية مغلقة في كل ثانوية، و تزويدها بالوسائل الكفيلة لإنجاح حصة التربية البدنية.

3- الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية خلال الأسبوع .

3- ضرورة تفعيل دور الأستاذ عن طريق قيامه بتوعية التلاميذ خاصة التلميذات منهم بالأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية خاصة على مستوى الصورة الجسدية، و هذا من خلال تفعيل دوره كأستاذ و مربي و موجه و القائم الأول و الأخير بحصة التربية البدنية.

## خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه للبحث عن دور التربية البدنية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي، وهذا بالاستدلال على مدى تأثير متغير الممارسة على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهقات من خلال دراسة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية في المرحلة الثانوية، بالإضافة طبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسد و تقدير الذات لدى التلميذات المراهقات، بحيث يعد موضوع تقدير الذات ومدى إيجابيته وسلبيته في نفسية هاته الفئة الحساسة، خاصة إذا تعلق الأمر بحجم و شكل الجسم والذي من شأنه التأثير سلباً أو إيجاباً على مدى تقبل الصورة الجسدية، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى نتائج دالة على أن متغير الممارسة لا يؤثر على إبعاد صورة الجسم التلميذات المراهقات ، وهذا راجع إلى عدة أسباب من بينها عدم كفاية الوقت المخصص للحصة، وعدم الممارسة الفعلية من طرف التلميذات المراهقات، وطبيعة وشخصية وخبرة وكفاية أستاذ التربية البدنية والتي تختلف من أستاذ لآخر، بالإضافة إلى العوائق النفسية والمحظورات الاجتماعية التي تعترض الجسد الأنثوي أثناء ممارسته للأنشطة البدنية، خاصة ونحن نعيش وسط مجتمع محافظ تسييره تعاليم الدين الإسلامي ، وتحكمه العادات والتقاليد باعتبار أن الجسد الأنثوي يمثل موضوع انزعاج وقلق وتخوفات خاصة في مرحلة المراهقة.

بالإضافة إلى أننا توصلنا إلى أن مجمل الفتيات المراهقات لديهن تقدير ذات منخفض إتجاه الصورة الجسدية لديهن، فهن بذلك يعتبرن صورتهم الجسدية عبء ثقيل عليهن، وهذا راجع إلى غياب الوعي بثقافة الجسد وغياب الدور الثقافي والنفسي والاجتماعي الذي هو من مسؤولية كل من الأسرة و المدرسة والقائمين على تربية هاته الفئة، وهذا بهدف بعث روح الثقة في أنفسهن وتصحيح المفهوم الخاطيء و الغالب لديهن و الذي تفرضه و بشكل قوي جدا وسائل الاعلام و التلفاز والمجلات و الجرائد لما تحمله من مغريات وثقافات دخيلة على مجتمعا و مخالفة لتعاليم ديننا الحنيف، إلا أنه من جهة أخرى فإن وجود العنصر النسوي في تدريس مادة التربية البدنية يعتبر عامل مهم، بحيث يعمل على مساعدة التلميذات المراهقات على التفاعل الإيجابي في الحصة من خلال أداء مجمل التمارين بدون حرج أو عوائق، بالإضافة إلى وهذا ما تسهم فيه و بشكل كبير النظرة السلبية للمجتمع حول ممارسة المرأة للرياضة بسبب إظهارها لمفاتن جسمها و غير ذلك من الاحكام وأنها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي كما أن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية خصوصاً في مرحلة المراهقة، إلا أنه من

جهة أخرى هذا الموقف خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة، وهذا ما تشير إليه الدراسات الحديثة التي تقر بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها ، خاصة و إن المرأة أكثر تعرضاً للسمنة وضعفاً في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فإنها تحتاج الى مزاوله الانشطة الرياضية لمواجهة التقلبات النفسية والعاطفية، بالإضافة إلى ضرورة ممارسة التدريبات الرياضية الخاصة تحت إشراف أخصائيات ، كما يفضل أن تكون الممارسة وفق برنامج مقنن وتحت إشراف مختصة ذو خبرة كافية لتحقيق التربية البدنية لدورها فعليا في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في الطور الثانوي.

إن استعراضنا لهذه الأبعاد التي تتعلق بالصورة الجسدية للفتاة المراهقة، يضعنا أمام حقيقة ألا وهي أنه من الصعوبة إعطاء مكانة لهذه الصورة لديها احترامها النفسي الداخلي والاجتماعي الخارجي، ولا بد أن نشير هنا إلى أننا حينما نحاول تفسير العوامل المؤثرة في هذه الصورة خاصة في المجتمع الجزائري فنحن لا نؤكد عاملا على عامل آخر، وإنما نحاول أن نؤكد كيف تؤدي هذه العوامل معينة إلى إعطاء صورة ايجابية للصورة الجسدية، فمن الواضح جدا أن عوامل مشتركة جعلت هذه الصورة تأخذ مكانها على مسرح الحياة الاجتماعية. فالصورة الجسدية لدى الاناث عموما تتعلق بالتكوين العضوي أو النفسي للفتاة أو بالظروف الطبيعية أو الاجتماعية المتعددة، و داخل كل مجموعة من هذه الظروف يوجد عدد كبير من العوامل التي تقع كحافز لإعطاء صورة إيجابية او سلبية للجسد.

# المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم محمود (1981): المراهقة خصائصها ومشكلاتها، مصر: دار المعارف.
- 2- إبراهيم محمود (1998): جغرافية الميزات (الجنس في الجنة)، ط1، بيروت: رياض الريس للكتب والنشر.
- 3- ابن عبد ربه (1990): أخبار النساء في العقد الفريد، بيروت: دار الكتب العلمية.
- 4- أبو الفتوح رضوان (1973): المدرس في المدرسة والمجتمع، مصر: المكتبة الأنجلو المصرية.
- 5- أحمد عبد المنعم حسن (1996)، أصول البحث العلمي، ج 02، ط1، المكتبة الأكاديمية.
- 6- أحمد علي مدكور (1998): طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية، الأردن: جامعة اليرموك.
- 7- أحمد محمد الزعبي (2001): علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، الأردن: دار زهران.
- 8- أسامة راتب (2000): رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، مصر: دار الفكر العربي.
- 9- أمين أنور الخولي (1993)، فلسفة الجمال في الرياضة، ط2، دار الفكر العربي.
- 10- أمين أنور الخولي (1995): أصول التربية البدنية، الفلسفة والتاريخ، مصر: دار الفكر العربي.
- 11- أمين أنور الخولي (1995): الرياضة والحضارة الإسلامية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- إيمان أبو غربية (2007): التطور من الطفولة حتى المراهقة، الأردن: دار جرير.
- 13- بدر إبراهيم الشيباني (2000)، سيكولوجية النمو (التطور من الإخصاب حتى المراهقة)، ط1، الكويت: دار الوراقين.

- 14- البهي فؤاد السيد (1975): الأسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- بوفلجة غياث (1992): التربية والتكوين في الجزائر، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- بير داکو (1991): بحث في سيكولوجية الأعماق، تر: وجيه اسعد، ط3، سوريا: مؤسسة الرسالة.
- 17- تشارلز بيوکر (1964): أسس التربية البدنية، المهنة والإعداد، مصر: دار الفكر العربي.
- 18- توما جورج خوري (1996): سيكولوجية النمو عند الطفل المراهق، ط1، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- 19- توما جورج خوري (1996): سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- 20- جلال الدين سعد (1993): فلسفة الجسد، ط2، تونس: دار امية للنشر.
- 21- جمال الدين علي (2005): الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 22- حسن شلتوت، حسن معوض (1997): التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- حسين السيد معوض (1967): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.

24- حسين حشمت، مصطفى باهي (2006)، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، مصر: الدار العالمية.

25- ظكحفصة أحمد حسين (2001): أصول تربية المرأة المسلمة المعاصرة، لبنان: مؤسسة الرسالة لبنان.

26- دافيد لوپروتون (1997): في أصول تصور حديث للجسد، ترجمة: هشام الحاجي، تونس، نقوش عربية.

27- دافيد لوپروتون (1993): في أصول تصور حديث للجسد، تر: هشام الحاجي، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

28- الدسوقي مجدي محمد (2006): اضطرابات صورة الجسم الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

29- دليلة عيطور (1997): الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم الاجتماع، جامعة البليدة.

30- رابح تركي (1990): أصول التربية والتعليم، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

31- زكريا الشربيني، يسرية صادق (2003): تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته، القاهرة: دار الفكر العربي.

32- زينب المعادي (2004): الجسد الانثوي وحلم التنمية، قراءة في التصورات عن الجسد بمنطقة الشاوية.

33- سهيل احمد كامل (1999): سيكولوجيا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

- 34- سيدي محمد لحسن (2008): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، ط1، المغرب: منشورات المعارف.
- 35- الشحات، محمد محمد (1999): كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية، مصر: مكتبة العلم والإيمان.
- 36- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد (1972): التربية وطرق التدريس، جزء1، مصر: دار المعارف.
- 37- طلعت إبراهيم لظفي، كمال الزيات (1999): النظرية المعاصرة في علم الاجتماع، مصر: دار غريب.
- 38- عايدة الصلال (1999): المدخل إلى فن التجميل، بيروت: المكتبة الثقافية.
- 39- عائشة بلعربي وآخرون (1990): الجسد الأنثوي، المغرب: نشر الفتك.
- 40- عباس محمود عوض (1999): المدخل إلى علم النفس النمو (الطفولة - المراهقة - الشيخوخة)، مصر: دار المعارف الجامعية.
- 41- عبد الرحمن عيسوي (1984): معالم علم النفس، لبنان: دار النهضة العربية.
- 42- عبد الرحمن العيسوي (1991): علم النفس الفسيولوجي، بيروت: النهضة العربية.
- 43- عبد الرحمن العيسوي (2007): سيكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية، ط1، بيروت: دار النهضة العربية.
- 44- عبد الرحمن عيسوي (1984): سيكولوجية الجنوح، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 45- عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد (2004): النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع.

- 46- عبد العزيز خواجه (2005): مبادئ في التنشئة الاجتماعية، الجزائر: دار العرب للنشر والتوزيع.
- 47- عبد العلي الجسماني(1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، بيروت: الدار العربية للعلوم.
- 48- عبد الفتاح الدويدار (1995): سيكولوجية النمو والارتقاء، بيروت: دار النهضة العربية.
- 49- عبد الكريم عفاف (1994): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 50- عبد اللطيف معاليقي (2004): المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، ط3، بيروت: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- 51- عبد الله محمد الغدامي (1996): المرأة واللغة، المغرب: المركز الثقافي.
- 52- عبد الله محمد الغدامي (1998): ثقافة الوهم، مقاربات حول المرأة والجسد واللغة، المغرب: المركز الثقافي العربي.
- 53- عبد المنعم المايحي، حلمي المايحي (1973): النمو النفسي، ط4، القاهرة: دار النهضة العربية.
- 54- عدنان، درويش، وآخرون (1994): التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم، ط3، مصر: دار الفكر العربي.
- 55- عصام نور(2004): سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- 56- علاء الدين كفاي (1998): رعاية نمو الطفل، (القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع
- 57- علاء الدين كفاي (1998)، رعاية نمو الطفل، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 58- علاء الدين كفاي(2008): الارتقاء النفسي للمراهق، ط1، القاهرة: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

- 59- علاء الدين كفاي، مايسة النيال (1995): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، الأزارطة: دار المعرفة الجامعية.
- 60- علي أسعد وطفة (1993): علم الاجتماع التربوي، سوريا: منشورات جامعة دمشق.
- 61- علي البشير الغاندي، إبراهيم حمومة الزايد، فؤاد عبد الوهاب (1983): المرشد التربوي الرياضي، طرابلس: المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام.
- 62- علي زيغور (1991): اللاوعي الثقافي ولغة الجسد والتواصل غير اللفظي في الذات العربية، ط1، لبنان: دار الطليعة.
- 63- عنيات محمد احمد فرج (1998): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 64- عواطف أبو العلاء (1999): التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، القاهرة، دار النهضة للطبع والنشر.
- 65- فاروق عبد الوهاب (1995): الرياضة صحة ولياقة بدنية، (ط1، القاهرة: دار الشروق.
- 66- فريد الزاهي (1999): الجسد والصورة والمقدس في الإسلام، المغرب: إفريقيا الشرق.
- 67- فهمي الغزوي وآخرون (1992): المدخل إلى علم الاجتماع، الأردن: دار الشرق.
- 68- فهم كليلر (1998): المشاكل النفسية للمراهق، ط2، مصر: دار الثقافة.

69- فهميم مصطفى (2007): تعليم التفكير الإبداعي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة: دار الفكر.

70- فؤاد أبو حطب ، محمد سيف الدين (1984): معجم علم النفس والتربية ، القاهرة : معجم اللغة العربية.

71- فؤاد فوزي (1997): إيديلوجيا الجسد، ط1، لبنان: دار الساقى.

72- فوزي احمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات، (القاهرة: دار المعارف.

73- فيصل الزارد (1997): مشكلات المراهقة والشباب، ط1، بيروت: دار النفاسى.

74- مايك فايرستون (198): الجسد في ثقافة الاستهلاك، ترجمة هشام الحاجى، القاهرة: دار الفكر العربي.

75- مجدى احمد (1996): النمو النفسى بين السواد والمرض، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

76- مجدى محمد الدسوقي (2003): سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة: المكتبة الأنجلو ساكسونية.

77- مجدى محمد الدسوقي (2006): مقياس اضطراب صورة الجسم، القاهرة، المكتبة الانجلو ساكسونية.

78- محمد أفندي (1985): علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: عالم الكتب.

79- محمد البستاني (1989): دراسات في علم النفس الإسلامى، بيروت: دار البلاغة الطباعة والنشر

- 80- محمد الحماحمي، عفت عبد السلام (1997): مدخل في التربية البدنية، المقارنة والرياضة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 81- محمد النوبي محمد علي (2010): مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 82- محمد بن منظور (1995): لسان العرب، ط1، بيروت: دار صادر.
- 83- محمد سعيد عزمي (1996): أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 84- محمد عبد الغني عثمان (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 85- محمد عبد الفتاح عدنان (1961)، الثقافة و التربية في العصور القديمة ، القاهرة : دار المعارف.
- 86- محمد عرف (1978): المدرس في المدرسة والمجتمع، القاهرة: المكتبة الانجلومصرية
- 87- محمد محمد الافندي (1965): علم النفس الرياضي، الأسس النفسية للتربية البدنية، القاهرة: عالم الكتب.
- 88- محمد مصطفى زيدان (1979): النمو النفسي للطفل والمراهق (أسس الصحة النفسية)، جدة: دار الشروق.
- 89- محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر.

- 90- محمود عبد الحليم منسي (1999): مبادئ علم النفس والنمو، ط1، بيروت: دار الفكر اللبناني.
- 91- محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح محضر (2001): علم النفس النمو.
- 92- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1992)، نظريات و طرق التربية البدنية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 93- محي الدين مختار (1982): محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 94- مريم بوزيد (2003): الشبكية (المفهوم والممارسات)، الجزائري وأسطورته، العدد الأول، الجزائر: دار المطبوعات الجامعية.
- 95- مريم سليم (2007)، التغيرات والبلوغ ، دليل المراهقين، ط1، لبنان: دار النهضة العربية.
- 96- مريم سليم، الهام الشعراني (2006): الشامل في المدخل الى علم النفس ط1، بيروت: دار النهضة العربية.
- 97- مصباح عامر(2003): التنشئة الاجتماعية للطفل و السلوك الانحرافي لتلميذ الثانوية، الجزائر: شركة دار الأمة.
- 98- مصطفى رزيق (1960): خفايا المراهقة، دمشق: دار النهضة العربية.
- 99- مصطفى عيشوي (1990):مدخل إلى علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 100- مصطفى فهمي (1974): سيكولوجية الطفولة والمراهق، القاهرة: دار مصر للطباعة.

- 101- معن خليل العمر (1997)، معجم علم الاجتماع المعاصر، ط1، الأردن: دار الشروق.
- 102- مفيد نجيب حواشين (1996): النمو الانفعالي لدى الطفل، ط2، لبنان: دار الطباعة.
- 103- مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمن (2002)، مدخل التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 104- ملاس مختار (2002): دلالة الأشياء في الشعر العربي الحديث، الجزائر: إصدارات رابطة إبداع الثقافية.
- 105- منى فياض (2000): فخ الجسد، تحليات، نزوات، وأسرار، ط1، بيروت: رياض الريس للكتب والنشر.
- 106- ميخائيل اسعد إبراهيم (1991): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- 107- ميخائيل اسعد إبراهيم (1999): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط01، بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- 108- ميخائيل خليل عوض (1971): مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط1، القاهرة: دار المعارف.
- 109- نجلاء خليل عاطف (2006): في علم الاجتماع الطبي، ثقافة الصحة والمرض، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- 110- نوال إبراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة (2007)، تاريخ التربية البدنية والرياضية، ط2، الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 111- نوال السعداوي (1971)، عن المرأة والرجل في المجتمع العربي، لبنان: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

112- نورة علي(1993): الحياة رجل والمرأة، قطر: دار الشرق.

113- نوري الحافظ (1990): المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة.

114- هدى محمد قناوي (1992): سيكولوجية المراهقة، مصر: دار الفكر العربي.

• الأطروحات والرسائل الجامعية:

1- نافع سفيان (2001): ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور

الثالث من التعليم الأساسي (12-15)، جامعة الجزائر، قسم التربية البدنية، رسالة ماجستير غير

منشورة، الجزائر.

2- خالد إبراهيم دوجان (2002): تطور الفرد عبر المراحل العمرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية

التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.

3- رضا الاشرم (2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية، اشراف: ايمان

فؤاد كاشف، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.

4- وفاء القاضي، (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد

الحرب على غزة، رسالة ماجستير، فلسطين، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغداد.

5- حشاشي عبد الوهاب (2011): صورة الجسم وعلاقتها بالماركة في نشاطات درس التربية البدنية

والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور، أطروحة دكتوراه غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية

البدنية، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3.

6- حبيبة ضيف الله (2012): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشلولين والمبتورين المصابين

بالإعاقة الحركية المكتسبة، رسالة ماجستير غير منشورة في التربية الخاصة، الجزائر، كلية العلوم

الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا ، جامعة الجزائر.

## • المجالات العلمية:

- كاظم جبر الجبوري، ارتقاء يحي حافظ (2007): صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد 10، العددان 3 و4.

## • القوانين والنصوص الرسمية:

- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية / العدد 52، قانون رقم 04-10 المؤرخ في 27 جمادي الثانية 1425 الموافق لـ 14 أوت 2004، والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية.

## • المناهج:

- مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، (تربية موسيقية، تربية تشكيلية، تربية بدنية ورياضية)، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، أبريل 2003.

## • المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- **Abassi (z), (2005)**, sport culture et société analyse psychosociologique des publications universitaires.
- 2- **Anzieu, CD),Chabest, (E),(1987)** :les méthodes projectives PUf,paris.
- 3- **Baudiaf (N),(1987)** "La représentation de soi chez l'enfant algérois."
- 4- **Bayer (C( ) .1986)**L'engrènement des jeux sportifs collectifs , 2ème édition , paris , ed Vigot.
- 5- **Benakki (M), (1995)**, Revue scientifique de l'E.P.S, vol 1 N°5, Alger.
- 6- **Bernard (P), (1977)**,"Sémiologie psychotique", Masson.

- 7- **Boeche.s.(1982 )**pratique pédagogique . L.E.P S à l'école élémentaire .Paris A.Coline .Baurrelier.
- 8- **Clark, (P), Wells, (P); (1995):** "A cognitive model of social poliodiagnosis, Assessment and Treatment ",eds R.C. Heinbery ,MR . Liebowitz ,D .Hope, Etol, guifford press : New york.
- 9- **Dechaud (M) et All, (1994),** Les destins du corps, ERES, France.
- 10- **Dechaud,(M),(1994):**les destins du corps, Eres, France.
- 11- **Demeny (G)(1924),** les bases xientifiques de l'éducation physique, Ed, libraire félianlean , Paris.
- 12- **Dictionnaire de psychologie, (1991),** 1ére Ed, octobre ; N=36077
- 13- **Dolto (F)"(1984) :** "L'image inconsciente du corps ".Ed de Seuil , Paris.
- 14- **Ebrahim, S. (2003):** Dieting, Body Weight, Body Image and Self-Esteem in Young Woman: Doctors' Dilemmas, MJA, 178
- 15- **Eklund(R), Bianco,, (T), 2000,** socail phisique ansxiety and physical activity anong adolescents, reclaiming children and youth, 9, (3).
- 16- **Ellis, (D), avis, (L), (1982),** the development of self- concept boundaries avors the adolecent tears, Adolescence, 17.
- 17- **Fates (Y), (1994),** sports et tiers monde , presse universitaire de France.

**18– Fates, (H), (2006)**, étude anthropologique de l'expert corporelle d'un volleyeur: la disponibilité icence défensive comme expression d'une intentionnalité normative– thèse présentée comme du master en anthropologie des pratiques corporelles, université Blaise pascal– Clermont– frenard II.

**19– Freud (S) (1996)** , le moi et le soi ; in essaye de psychanalyse, paris ; Payot.

**20- Hildebrandt, D. (2007)**: Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders, from [www.uwstout.edu/lib/theis/2007](http://www.uwstout.edu/lib/theis/2007)

**21– James (w) (b), (1997)**, body image, the inner mirror, American academy of orthotics and prosthetics providing better care through knowledge, 9,(3).

**22- Latha KS, Supriya Hegde, Bhat, SM, Sharma, PSVN, Pooja Rai and MBBS, DPM, (2006)** :Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College, J. Indian Assoc. Child Adolescent, Health, 2 (3) L'E.P.S, France : presses universitaire de France.

**23– Manos, (D), Bueno, (M) , Mateos, (N), (2005)** :Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer,Psicooncologia,V.2,N.1

- 24– Merlau (P), (1987)** Dictionnaire encyclopedique de psychologie", Tome II . Bordas ,Paris.
- 25– Michel (M), (1985)** "Corps et modernité ", action et recherches sociales; N°1 , vol 18.
- 26– Michel (B) (1976)** :Le Corps,PUF,Paris,France,1976.
- 27– Michele (P). (D). (1989)**;Le Corps et Ses Apparences éditionsl'harmattan ;PARIS ,France ,1989.
- 28– Missoum (G) ; (1997)**, Psychopédagogie des activités du corps, Paris, éditions, vigot.
- 29– Nafi (R), (1999)**, Représentations, normes et valeurs attribuées à l'éducation physique et sportives ; Thèse de doctorat, Alger.
- 30– Nurmela, (K), (2006)** :Relationships between Self–Esteem, Personality Characteristics and Body Image, Wsu Psychology Student Journal, Issue A. from: <http://course1.winona.edu/cfried/journal/2006>.
- 31– Pattan, (N), Kang, (S), Thakur, (N), (2006)**:State Self–Esteem in Relation to Weight Locus of Control amongst Adolescent, J. Indian Assoc. Child Adolescent, Health.
- 32– Person ,CR),(1997)**:les problèmes de la preuve de la démarche psychologie dite clinique, psychologie Français ,N° :24

- 33– Peruchon,(M),( 1983):**Perception des limites de l’image du corps et vie imaginaire, in techniques projectives.
- 34– Pieron. (M), (1998),** Enseignement des activités physiques et sportives, observation et recherche, Liégé, presse universitaire de liège.
- 35– Planche, (j),(1967):**vocabulaire, de psychanalyse,PUF, Paris.
- 36– Samnels, (S); (1977) :**"enhanceing self,conception early chlidhood", New York , Human scences press.
- 37– Schilder, (P); (1968) :**l’image du corps, Ed Gallimard, France
- 38– Schureitzer (N) (b) , (1990),** Psychologie du corps, p, u, f . Paris.
- 39– Sillamy (N), (1980),** Dictionnaire de psychologie, Larousse.
- 40– Staffieri. (J); (1976):**"a study of social stereotyes of body image in children " , journal of personality and social psychologietechniques projectives
- 41– Twenge, J. and Campbell, W. (2001):** Age and Birth Cohort Diference in Self–Esteem: A Cross–Temporal Meta–Analysis, Personality and Social Psychology Review, V.5, N. 4.Vincent lamotte pratique physique et société, lexiques de l'enseignement de
- 42– Vohel, 5d), Wester, (S), (2005),** teacher notes self– esteen, grades 6–8m journal of social and personal relationships.
- 43– Winslow, (1920) “The Untilled Fields of Public Health,”** Science, n’s;

الملاحق

# الملحق 01

## مقياس روزنبرغ 1979

معطيات متعلقة بالعينة:

السن: .....

الطول: .....

الوزن: .....

الممارسة: ممارسة للتربية البدنية والرياضية

غير ممارسة للتربية والرياضية

أوافق تماما	أوافق	ارفض تماما	ارفض	العبارات	
				على العلوم أنا راضي عن نفسي	01
				في بعض الأحيان أفكر بأنني لست على الإطلاق	02
				اشعر ان لدي عددا من الخصائص الجيدة	03
				أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس	04
				أنا متأكد أحيانا من إحساسي بأنني شخص عديم الفائدة.	05
				اشعر بأنني لا املك ما اعتز به	06
				اشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين	07
				أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر	08
				أميل إلى الشعور أنني شخص فاشل	09
				لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي	10

## الملحق 02

## مقياس صورة الجسم

غير موافق	لا هذا ولا ذاك	اوافق	العبارات
<b>المحور الأول: المظهر الخارجي</b>			
			انا راضي عن مظهري كما هو
			انا كثير الاهتمام بجسمي
			جسمي كبير
			جسمي بدين
			جسمي جذاب
			بعض الاجزاء من جسمي لا تعجبني
			جسمي عضلي
			جسمي رشيق
			اتمنى ان يصبح جسمي كجسم استاذ التربية البدنية والرياضية
			جسمي معتدل
			جسمي طويل
<b>المحور الثاني: الأداء الحركي</b>			
			أستطيع الجري بسرعة

			لدي قدرة تعلم حركات جديدة بسهولة
			خلال الحركة لدي القدرة على الحفاظ على توازن جسمي
			لا يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع غير متزن
			لدي القدرة على الوثب عاليا
			لا تعجبني الانشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم
			لدي القدرة على التحرك الحر دون اعاقه
			<b>المحور الثالث: الصحة</b>
			اشعر بالتعب عند اداء ابسط مجهود
			جسمي سليم من العاهات
			لدي القدرة على الاسترخاء متى اريد
			اتمتع بصحة جيدة
			اشعر بالارتياح معظم الوقت
			جسمي قوي
			غالبا اعاني من اوجاع والام جسدية

## الملحق 03

## استمارة مقياس كما تم توزيعها على التلميذات

معطيات متعلقة بالعينة:

السن: .....

الطول: .....

الوزن: .....

ممارسة للتربية البدنية والرياضية

طبيعة الممارسة:

غير ممارسة للتربية والرياضية

غير موافق	لا هذا ولا ذاك	اوافق	العبارات
			انا راضي عن مظهري كما هو
			انا كثير الاهتمام بجسمي
			جسمي كبير
			استطيع الجري بسرعة
			لدي القدرة لتعلم حركات جديدة بسهولة
			خلال الحركة لدي القدرة على الحفاظ على توازن جسمي
			اشعر بالتعب عند اداء ابسط مجهود
			جسمي سليم من العاهات
			جسمي بدني

			جسمي جذاب
			لدي القدرة على الاسترخاء متى اريد
			بعض الاجزاء من جسمي لا تعجبني
			اتمعت بصحة جيدة
			اتمعت بالارتياح معظم الوقت
			لا يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع غير متزن
			جسمي عضلي
			جسمي رشيق
			لدي القدرة على الوثب عاليا
			لا تعجبني الانشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم
			اتمى ان يصبح جسمي كجسم استاذ التربية البدنية والرياضية
			جسمي معتدل
			جسمي قوي
			لدي القدرة على التحرك الحر دون اعاقه
			غالبا اعاني من اوجاع والام جسدية
			جسمي طويل

## ملخص البحث باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى معرفة إذا ما كانت توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلميذات المراهقات بالإضافة الى معرفة ما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية في تحقيق صورة إيجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في حصة التربية البدنية ، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة ، تم اختيارها بطريقة عشوائية بالنسبة للتلميذات الممارسات و ذات الوزن العادي، اما التلميذات غير ممارسات و ذات الوزن الزائد فتم اختيارهن بطريقة قصدية و هذا راجع الى قلة العدد الخاص بهن في المؤسسة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وتمثلت أدوات الدراسة في متر لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، ومقياس تقدير الذات من اعداد روزنبرغ 1957 يتكون من 10 عبارات منها 05 عبارات إيجابية و 5 عبارات سلبية، ومقياس صورة الجسم من إعداد "تافع سفيان" يتضمن ثلاثة أبعاد وهي المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة ، تمثلت عباراته في 25 صفة ونقيضها، وقد تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون ، معامل الفاكرونباخ ، كا2 وتمثلت نتائج البحث في :

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

2- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المظهر الخارجي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

3- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

4- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الأداء الحركي للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن العادي.

6- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة للجسم وتقدير الذات لدى التلميذات المراهقات ذات الوزن الزائد.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي لصورة الجسم.

8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.

9- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

**الكلمات المفتاحية:** ممارسة التربية البدنية والرياضية، الجسد، صورة الجسد، تقدير

الذات، المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة، المراهقة.

## الملخص باللغة الفرنسية.

L'objectif de l'étude de savoir un lien entre la reconnaissance de l'autonomie collective et de l'image du corps des filles adolescentes ainsi que le s'il existe des différences ayant une valeur statistique de réaliser une image positive du corps des filles des pratiques et nom pratiques de la part de l'éducation physique et sportif, est faite sur un échantillon de (60) élèves (fille) choisis d'une manière aléatoire. Pour les élèves du sexe féminin les pratiques et d'un poids normal, et les élèves non pratique et d'un poids accru ont été passés choisis de manière délibéré et cela est dû au manque de numéro spécial traite de l'institution, Cette étude est faite en utilisant la méthodologie descriptive, Nous avons l'utilisation de la mesure de l'image de mètres de mesure de longueur, la balance médicale pour mesurer le poids l'objet du docteur "Nafae Sofian", comporte trois dimensions, une apparence extérieure, exécution du moteur, et la santé, les paroles de teste de cette étude est le 25 Statut positives et négatives, Et l'indice estimation de soi de روزنبرغ 1957 comprend 10 mots de 05 des termes positifs et 5 des termes négatifs, on a recours à des méthodes statistiques concernant là le coefficient de Pearson, coefficient **Alpha Cronbach**, T student. On a obtenu les résultats suivants:

- 1- Il y a une corrélation ayant une valeur statistique entre après l'apparence extérieure image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids normal.
- 2- Il existe une corrélation ayant une valeur statistique entre après l'apparence extérieure image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids accru.
- 3- Il existe une corrélation ayant une valeur statistique entre après exécution du défendeur image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids normal.
- 4- Il existe une corrélation ayant une valeur statistique entre après exécution du défendeur image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids accru.
- 5- Il existe une corrélation ayant une valeur statistique entre la santé image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids normal.
- 6- Il existe une corrélation ayant une valeur statistique entre la santé image de corps et estime de soi chez les filles adolescentes ayant un poids accru.
- 7- Il n'existe pas d'écart statistique significatif pendant des filles les pratiques et nom pratiques d'éducation physique et sportif à l'apparence extérieure.

**8-** Il n'existe pas d'écart statistique significatif pendant des filles les pratiques et nom pratiques d'éducation physique et sportif à exécution du moteur.

**9-** Il n'existe pas d'écart statistique significatif pendant des filles les pratiques et nom pratiques d'éducation physique et sportif à la santé.

**Les mots clés :** Education physique et sportif – le corps - l'image du corps - l'apparence extérieure -exécution du moteur - la santé - l'adolescent.

## ملخص البحث باللغة الانجليزية:

The study aimed to know whether there was a correlation between the self-esteem and the image of the body to teen pupils, and aims to find out whether there were statistically significant differences in the achievement of a positive image of the body between schoolgirls who practice sports and those who do not practice during physical education session. The study consisted of a 60 schoolgirls sample who were selected at random for schoolgirls and practices of normal weight, The schoolgirls non-practices and of excess weight was chosen deliberate manner. We relied on a descriptive approach. The study tools in meters to measure the length, medical balance of measuring weight, and we used **Dr.Nafaa Sofiane's** body image that includes three dimensions: the physical appearance, motor performance and health. It included 25 qualities and their opposites, and we used the self-esteem of the preparation of the Rosenberg 1957 consists of 10 expressions of 05 positive terms and 5 negative statements. Also, we relied on statistical styles of Pearson's correlation coefficient methods, Alvakronbach coefficient, the arithmetic average, standard deviation and k2. The research resulted in:

- 1- There is a correlation with statistical significance between after the outer appearance of the body and self-esteem of the schoolgirls of normal weight.
- 2- There is no connective relation with statistical significance between after the outer appearance of the body and self-esteem of the schoolgirls of excess weight.
- 3- There is no connective relation with statistical significance between after the performance of the body and self-esteem of the schoolgirls of normal weight.
- 4- There is no connective relation with statistical significance between after the performance of the body and self-esteem of the schoolgirls of excess weight.
- 5- There is a correlation with statistical significance between after Body health and self-esteem of the schoolgirls of normal weight.
- 6- There is a correlation with statistical significance between after Body health and self-esteem of the schoolgirls of excess weight.
- 7- There are no statistically significant differences between feminine pupils practicing and others not practicing physical education in matter of physical appearance.
- 8- There are no statistically significant differences between feminine pupils practicing and others not practicing physical education in matter of motor performance.

9- There are no statistically significant differences between feminine pupils practicing and others not practicing physical education in matter of health.

**Key words:**

Physical education and sports practice, the body, body image, self-esteem, physical appearance, motor performance, health, adolescence.