

الرضا عن صورة الجسم لدى تدريسيات جامعة ديالى دراسة مقارنة

أ.د صالح مهدي صالح Dr.salihbaquba@yahoo.com

م.د هيام سعدون عبود

مركز ابحاث الطفولة والامومة / جامعة ديالى

الاء احمد عبد صالح aala28059@gmail.com

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمة المفتاحية : الرضا عن صورة الجسم

Keyword: Satisfaction with the image of the body

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٩/٤/١٤

DOI:10.23813/FA/78/5

FA-201906-78C-176

الملخص :

وجد الباحثون اغلب التدريسيات يعانين من شعورهن باضطراب في صور أجسامهن وهن غير راضيات عنه مقارنة مع أخبار الموضة ومعايير الوزن المثالي, ويشعر البعض إهمالهن لأنفسهن, وقد أصبحت النحافة ومحاولة الوصول إلى الوزن المثالي شغلن الشاغل لذلك هدفت الدراسة الى التعرف على وجود فروق في صورة الجسم لدى التدريسيات جامعة ديالى. وقد اتبع المنهج الوصفي لملاءمته لتحقيق هدف البحث، جرى اختيار عينة الدراسة من تدريسيات جامعة ديالى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية الأساسية جرى اختيارهن بطريقة عشوائية وكان عددهن (٦٠) تدريسية من تدريسيات جامعة ديالى .

واستنتج الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التدريسيات الممارسات للأنشطة الرياضية وان التدريسيات الجامعة في الأقسام التربوية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعن برضا عن صورة أجسامهن أكثر من التدريسيات غير الممارسات للأنشطة الرياضية لانشغالهن وعدم توفر الوقت لممارسة الأنشطة الرياضية. وأوصى الباحثون بالاهتمام وتبسيط الضوء على متغير صورة الجسم وربطه بمتغيرات نفسية وشخصية أخرى

ولان صورة الجسم تعد من العوامل الشخصية ومظهر من مظاهر ثقافة العصر. لابد من العناية بها لم لها من أهمية وانعكاساً واضحاً على مفهوم الذات الجسمية والرضا عنها، والاهتمام بممارسة الرياضة بشكل منتظم ويومي يكون دافعاً في الحفاظ على رشاقة الجسم والصحة بصورة عامة هذا بحد ذاته يزيد من تقدير الذات الجسمية وزيادة الثقة بالنفس لكل الجميع وخصوصاً المرأة.

Satisfaction with the image of the body at the University of Diyala A comparative study

**Ph.D Salah Mahdi Salah
HiamSaadounAboud
Ala'a Ahmed Abd**

Abstract :

The researcher found that most female teachers suffer from a feeling of disorder in their body image and are not satisfied with it compared to the fashion news and the ideal weight standards. Some feel their neglect of themselves, and the thinness and the attempt to reach the ideal weight has become a concern. The study aimed to identify differences in the body image University of Diyala. The descriptive approach was followed to achieve the objective of the research. The sample of the study was selected from the teaching of Diyala University in the Faculty of Physical Education and Sport Sciences and the Faculty of Education for Human Sciences and the Faculty of Basic Education were randomly selected.

The researcher concluded that there are statistically significant differences in favor of teaching practices for sports activities and that the university teaching staff in the departments of physical education and sports sciences have more satisfaction with the image of their bodies than the non-practicing teachers of sports activities because of their busyness and lack of time to practice sports activities. The researcher recommended that attention be paid to highlighting the variable body image and linking it to other psychological and personal variables, and that the body image is a personal factor and a manifestation of contemporary culture. The importance of regular and daily exercise is a

motivation to maintain body agility and health in general. This in turn increases self-esteem and increases self-confidence for all, especially women.

الباب الأول

١-١ المقدمة وأهمية البحث

في ظل الثورة الاعلامية وطغيان الصورة وثقافتها، وعند تصفح المجالات ومشاهدة التلفاز ومن اجل الحصول على الجسم المثالي بعيداً عن البدانة فوجد اغلب النساء والفتيات يشعرن لابد من إعادة تأهيل لجسمهن ودائماً يشعرن بعدم الرضا عن ذاتهن الجسدية واصبح هاجس يؤرق أذهان الكثير من الفتيات والنساء وتحديد علاقتهن بذواتهن.

وقد يصل احياناً الى نبذ الجسد، وتسيطر مشاعر الانقباض من الذات كتعبير عن عدم الرضا عن ذاتها مما يفقدها الثقة بنفسها وتحاول لجوء إلى ابسط الطرق واسهلها هو تناول ادوية التخسيس والتي قد تكون غير امنة مما تسبب كثيرا من المضاعفات الصحية ، واتباع نظام حمية قاسية قد يسبب امراض مثل (البوليميا) و (نوركسيا) بعد محاولات متكررة ومضنية من إتباع برامج الحمية ادوية تخفيف الوزن، فنجد هذا الموضوع قد يصل بالمرأة إلى الكآبة وفقدان الثقة بالنفس ولكثرة هذه الظاهرة وانتشارها بشكل كبير بين الفتيات والنساء بحيث أصبح شغلن الشاغل الرشاقة وكيف الوصول إلى الجسم المثالي لذلك سلطت الباحثة الضوء على هذا الموضوع عن الصورة السلبية التي ترى المرأة فيها شخصيتها من خلال جسدها، في حين ان الجمال ليس بالمظهر الخارجي فقط تعد هذه الدراسة لها أهميتها حيث انها تتخذ من صورة الجسم ومفهوم الذات الجسمية وتقديرها موضوعاً لها اذ قامت الباحثة بتسليط الضوء على المتغير باعتبارها من مواضيع العصر وخصوصاً عند المرأة.

١-٢- مشكلة البحث

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة في مجال صورة الجسم وجد ان هناك اختلالاً بعدم الرضا عن صورة الجسم عند المرأة في ظل السياسة الإعلامية وتأثيرها وطغيان الرشاقة باعتباره النموذج المفضل إعلامياً والتي تمثل الصورة المثالية للجسم وخاصة لدى المرأة وأصبح انشغال المرأة بجسدها هو مصدر قلقها مما يؤثر سلباً على مفهومها لذاتها وثقتها بنفسها، فنرى اغلب النساء والفتيات تشعر بالإحراج عند شراء الملابس وقد تشعر هي بدينة مما يزيد شعورها بالخجل وقد نجد عدم الرضا عن صورة الجسم هو وجود اختلال في الصورة العقلية للجسم وهو ناتج من مفهوم أنها بدينة وتشعر إن الجميع قد سخر منها في سره، وهذا دليل على عدم فهمها لذاتها مما يجعلها تشعر بالخجل، وبالتالي تفقد ثقتها بنفسها. مما يجعلها تبحث عن أسرع الحلول حتى وان لم تكن أمنة مثل تناول الأدوية الخسيس، أو الرجيم القاسي الذي يؤثر سلباً في صحتها ويسبب مضاعفات صحية مختلفة. إذ صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فاتجاهات المرأة نحو جسمها قد تكون

سلبية وهي ناتجة من التفاعل مع نفسها ومع الآخرين إذا هذا الموضوع من المواضيع المهمة الذي يجب الاهتمام به وليس مجرد موضوع أدراجة التغيرات الاكلينكية والتحليلية في الدراسات النوعية لابد من الاهتمام به من الناحية النفسية والتعرف على انعكاساته السلبية على الصحة النفسية والشخصية.

٣-١- أهداف البحث

- ١- التعرف على مدى الرضا عن صورة الجسم لدى التدريسيات جامعة ديالى.
- ٢- التعرف على وجود فروق في صورة الجسم لدى التدريسيات جامعة ديالى.

٤-١- فرضية البحث

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الرضا عن صورة الجسم لصالح التدريسيات الأقسام التربوية البدنية وعلوم الرياضة.

٥-١- مجالات البحث

- ١-٥-١- المجال الزمني: ٢٠١٧/٣/٧ - ٢٠١٧//٦/٢٢
- ٢-٥-١- المجال البشري: تدريسيات جامعة ديالى في كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الأساسية.
- ٣-٥-١- المجال المكاني: على قاعات الكليات في جامعة ديالى.

٦-١- تحديد المصطلحات

صورة الجسم: هي الصورة التي يمكن إن يشكلها الشخص في عقله عن جسمه وتكون ايجابية أو سالبة، حقيقة أو غير حقيقة، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية. (سامية محمد صابر ، ٢٠٠٨ ، ص ١٩٠)

الباب الثاني

١-١-٢ صورة الجسد

هي الصورة الذهنية التي يحملها الفرد عن مظهره، متضمنة الحجم وشكله واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونات معرفية او كيف يرى الشخص جسمه، و مكون وجداني او كيف يشعر الفرد اتجاه مظهره الجسدي. (PETERSON, c.b. ET, 2004. 139)

وكذلك تعكس الاستجابة الاجتماعية المستمرة مدى الحياة لهيئة الجسم والقيم الاجتماعية الثقافية والمثالية فيما يتعلق بالجسم. (Rierdan, J. andkoff, E). Weigh. 1997. v. 32.

وان كلما كان الفرد متقبلا لصورة جسمه كلما كان سلوكه ايجابيا وهنا تعمل كقوة دافعة الكيفية التي يدرك بها ذاته و الذات هي الشعور والوعي بكينونة الفرد وتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة (داليا كدر ، منندى شركاء لافرقاء) .

٢-١-٢ كيف يرى الفرد صورة جسمه:

يرى الفرد صورة جسم موجبة عندما يدرك شكل جسده علي نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تعبر قليلا عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، وصورة الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدي الفرد صورة جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم علي نحو غير طبيعي، عكس ما هو في الواقع، وعندما يشعر بالخجل والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما التقدير أو عدم التقدير من الآخرين، وصورة الجسم السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكتئاب واضطرابات الطعام. (Sandoval,E. ,2008)

٣-١-٢ الأنماط الرئيسية لصورة الجسد

- ١- النمط النحيل : ذو الجسم النحيل هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز طویل الجسم والإطراف، نحيل الأكتاف والخصر، مسطح الصدر، يتميز صاحب هذا النمط يكون عصبي وصعب المزاج وشخص حساس ومفكر، يميل للوحدة والانطواء.
- ٢- النمط العضلي : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر.
- ٣- النمط البدني : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة (قامشلي كوم ، منتدى) .

صورة الجسم ووسائل الاعلام :

ان صورة الجسم التي يراها الناس في اجهزة الاعلام المختلفة لها تاثير قوي على صورة الجسم ، فالعديد من الرسائل في اجهزة الاعلام توصي بان المظهر مهم جدا لتكون ناجحا في الحياة (القاضي، ٢٠٠٩، ٤٤)

والاعلام يشكل قوة تاخذ على تصور شكل او المظهر الجسدي ، وليهم تاثير سلبي على صورة الجسم ، وقد تعرض (١٥٨) مشاركا لاعلانات تلفزيونية تحتوي على الصور المثالية للجسد ، اظهرت النتائج ان المشاركين الذين تعرضوا لصورة الجسم المثالية اصبحوا اكثر اكتئابا. (Tanteleff DUNN,2004,P7Agliata et)

٤-١-٢ الصورة المثالية للجسم

ان الصورة المثالية للجسم هي شكل الذي يعد جذابا ومتناسقا ومناسبا من حيث العمر الفرد ونظرة الاجتماعية والثقافية ، فمفهوم ثقافة الفرد عن المثالي الجسمي له دور كبير في تكوين الفرد صورة عن جسمه ، وتطابق مفهوم المثال الجسمي كما تحده ثقافة الفرد من صورة الفرد العقلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تغير الفرد لذاته. (وفاء، ٢٠٠٩، ٤٥)

تشير صورة الجسم إلى التشابه بين شكل الجسم الحقيقي والادراك المثالي للجسم، وصورة الجسم هي اتجاه ذاتي متعدد الأبعاد والأوجه نحو جسم، من حيث الحجم والشكل والناحية الجمالية، وهي تنسب إلى تقييمات الشخص والتجارب والخبرات المؤثرة فيما يتعلق بالخصائص الجسمية والمظهر الخارجي، وتقييمات صورة الجسم تشتق من المثاليات الجسمية المستدخلة.

(Iqbal et al. 2006 : 269)

٢-١-٥ الرضا عن صورة الجسد وانعكاساتها النفسية

يحمل كل فرد صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية، ويستخدم هذه الصورة لقياس المفاهيم المتعلقة بصورة الجسم، ويتبدل كل من ادراك الفرد ومفاهيم صورة الجسم المثالية، ويؤثر منها على ادراك وردود الفعل النفس اجتماعية، وتؤثر على الحالة النفسية واجتماعية كالقلق والاكتئاب، ومخاوف تقدير الذات، والرضا عن الذات.

(Yetzer,Schoandier,2004)

وإن الرضا عن صورة الجسد اثر فعال في تحقيق الذات، ويشعر به الفرد عندما تتاح له الفرص لاستخدام كل طاقاته وإمكاناته ومواهبه، وللبيئة دوراً مهماً وأساساً لمساندة الفرد وتشجيعه. كما تتوفر فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها بذل واستخدام القدرات والإمكانات دون الشعور بالإحباط حتى تتزايد احتمالات النجاح على إمكانات الفشل.

ويتميز الشخص الراضي عن ذاته الجسدية لعدة خصائص منها .

- ١- تقبل الذات والآخرين والطبيعة .
- ٢- قوة الدافعية النابغة من حب الحياة وتعتبر حافزاً لتفكير والإبداع .
- ٣- تجدد مستمر في تقدير ما سيتحسنه ويعجبه .(مريم سليم والهام الشعراني ، ٢٠٠٦ : ١٥٢).

وان الفرد، الذي يتمتع بهذه الخصائص عن ذاته الجسدية يكون قادر على تحقيق حاجاته ويكون فرداً قوياً وكفواً واثقاً من قدراته، فضلاً على مكانته عند الآخرين مما يشعره بالثقة بالنفس وبالتالي يبدأ بإشباع الحاجة إلى التقدير من قبل الآخرين متمثلاً بالاهتمام والألفة وغيرها من الصفات الايجابية وهذا ينعكس ايجابياً على سلوكه وإمكانياته . " ويكون ذلك مثالية الجسد وهي الصورة الموجودة في مخيلتنا عما نرغب إن تكون عليه أجسادنا في المظهر والتكوين، وتشمل المؤثرات كلها مثل المعايير الاجتماعية والثقافية . " (. 2007 . arababts . com).

نرى إن غلب الفتيات اللاتي غير راضيات عن أجسادهن يبالغن في تقدير أجسادهن وتراه الواحدة منهن أكثر سمنة عما هو عليه في الواقع أي تتخيل شكلها أكثر بدانة اي وزنها غير طبيعي، وهنا سوف تحاول من إنقاص وزنها لتصل إلى الصورة المثالية مثل النحيلات وتعد هي الصورة المثالية لجسد المرأة هي النحافة، وتعتبره هو الشكل الذي يختاره الشباب والرجال ويكون أكثر جاذبية لديهم وبالتالي تشعر بتحقيق ذاتها وخصوصاً إن النحافة تعد ثقافة العصر الحالي ومن المعايير الجديدة لجمال المرأة (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٧، ص ٢٧٤).

٢-١-٦ الرياضة وانعكاساتها على صورة الجسم.

إن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا إن صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية النظرة الايجابية لصورة الجسد بمعنى ارتفاع مستوى تقدير الذات مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي في حين إن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً إلى انخفاض مستوى تقدير الذات " (صفوت محمد وآخرون ، ١٩٨٩ ، ص٣٧) . إذا لصورة الجسد تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغيير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل ايجابيا إذا كان الفرد يشعر برضي عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبى عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبى مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك إتباع سلوكاً سلبياً . ونلاحظ ان الفتيات اكثر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الأونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائما جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، الا بحكم تكوين المرأة الجسماني فأنها تتفن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية (الايروبك) وأي نشاط أخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة " (http : // vb.f .hr .com . 2008) .

وقد وجد براوين " إن السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد احباطاً وبتالي ينعكس على سلوكه ولذلك فأن هذه الصورة تؤثر على نمو الشخصية وتطورها , فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية او ايجابية وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة او معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الاخرين

الدراسة السابقة

دراسة (أنوار عبد العزيز، الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة، ٢٠١٣)

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وكل من (الاكنتاب، العمر، البرامج الإعلامية المشاهدة، وأبعاد الجسم، سن البلوغ) لدى المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة، وقد شملت العينة (٣٧٧) مراهقة، واستخدم الباحث مقياس (الرضا عن صورة الجسم، البرامج الإعلامية المشاهدة) ، فضلا عن استمارة المعلومات الشخصية، وقد استخدم عدداً من الوسائل الإحصائية، وكانت النتائج على النحو التالي:عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين السن عند البلوغ والرضا عن صورة الجسد، ووجود علاقة ارتباطيه وتنبؤية عكسية بين

الرضا عن صورة الجسد وكل من (البرامج الإعلامية المشاهدة، الاكثاب، الوزن) وعلاقة ارتباطيه وتنبؤية طردية بين الرضا عن صورة الجسم والطول.^(١)

علاقة الدراسة الحالية بالدراسة السابقة

هدفت الدراسة الحالية على التعرف مدى الرضا عن صورة الجسم لدى تدريسيات الجامعة وهي دراسة مقارنة ، وتشبه الدراسة الحالية باستخدام متغير صورة الجسم ، وكانت عينة الدراسة الحالية هن من التدريسيات الجامعة الممارسات وهي الممارسات للأنشطة الرياضية ، إما الدراسة السابقة فكانت عينتها هن الطالبات ، واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي وهذا يشبه المنهج المستخدم في الدراسة السابقة واستنتجت الدراسة الحالية بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح التدريسيات الممارسات للأنشطة الرياضية . واستنتجت الدراسة السابقة بوجود علاقة طردية بين صورة الجسم والطول وهذا يشبه النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية الى حد ما .

مدى الاستفادة من الدراسة السابقة

- الاستفادة من الدراسة السابقة في بلورة المشكلة وتحديد إبعادها ومجالاتها .
- الاستفادة منها في صياغة الأهداف
- تحديد الأدوات التي يمكن استخدامها في الدراسة .
- تزويد الباحث بالمصادر والمراجع .

الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج وقد اتبع المنهج الوصفي لملائته لتحقيق هدف البحث، حيث ان المنهج الوصفي أسلوب يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع وتهتم بدراستها.

٣-٢- عينة البحث

اختيار عينة الدراسة من تدريسيات جامعة ديالى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية الأساسية تم اختيارهن بطريقة عشوائية وكان عددهن (٦٠) تدريسية من تدريسيات جامعة ديالى.

٣-٣- الأدوات وأجهزة البحث

- المصادر العربية والأجنبية .
- جهاز الحاسوب (لاب توب) نوع (DELL).
- استبانة (رؤية الجسد).

٣-٤-٤- إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-٤-١- مقياس (رؤية الجسم المرأة)

اعتمد الباحثون على الاستبانة الخاصة برؤية المرأة والمعدة من قبل (ساهرة رزاق كاظم، ٢٠١٣) مقسمة الى: (ساهرة رزاق واخرون، ٢٠١٣، ٢٩٠).
١- رؤية المرأة لجسمها: المشاعر والاتجاهات الانفعالية التي تكونها المرأة لجسمها جراء تقييمها الشخصي لنواحي الجذب والتنافر في أجزاء جسمها.
٢- رؤية الآخرين لها: المشاعر والاتجاهات الانفعالية التي تكونها لجسمها جراء نظرة الآخرين لها أو الأفكار التي تكونها كتحليل شخصي لرؤية الآخرين لنواحي الجذب والتنافر في أجزاء جسمها.
المردود الوجداني: ويقصد به الأفكار والاتجاهات النفسية التي تكونها المرأة لحصيلة نهائية وانفعالية لنواحي الجذب والتنافر لأجزاء جسمها.
ويتكون المقياس من (٢٤) فقرة، وكانت الإجابة عليه وفق البدائل (نعم، أحيانا، كلا) على وفق المعيار (١،٢،٣) لل فقرات السلبية ماعدا ثلاث فقرات (١،٦،٧) هي فقرات ايجابية، وكانت الحدود العليا للمقياس (٧٢) درجة، إما الحدود الدنيا فكانت (٢٤) درجة.

*صدق المقياس

قام الباحثون بتحكيم (٥) من الخبراء ذوي الاختصاص وذلك لتعرف على التالي:-
-تحديد مدى صحة اختبار المقياس وملاءمته للعينة.
-تحديد مدى صحة اختبار الفقرات.
-اجراء تعديل لغوي لأي عبارات تحتاج لذلك أو اقتراح أو اضافة.

*ثبات المقياس.

تم إيجاد ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة (١٠) طالبات في مجتمع خارج عينة الدراسة وقد كانت الفترة بين الاختبارين (٥) أيام.

٣-٤-٢- التجربة الاستطلاعية.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث (٢٠١٧/٣/٧) على (١٠) تدريسيات من الجامعة. تم اختيارهن بطريقة عشوائية وذلك للوقوف على المشاكل التي تواجه الباحثون اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية وتجاوزها في التجربة الرئيسية.

٣-٤-٣- التجربة الرئيسية.

قام الباحثون بتوزيع الاستبانة على التدريسيات عينة البحث وكان عددهن (٦٠) تدريسية، (٣٠) تدريسية من مختلف الأقسام وكليات جامعة ديالى، (٣٠) تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة في كلية التربية الأساسية. وبعد توزيع الاستبانة تم استلامها وبعدها تفرغ البيانات وإجراء العمليات الإحصائية المناسبة لها.

٣-٤-٤- الوسائل الإحصائية

- استخدم الباحثون نظام (SPSS) لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T-test).

الباب الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ التعرف على مدى الرضا عن صورة الجسم لدى التدريسيات جامعة ديالى

جدول (١)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة و (t) الجدولية لمجموعتين البحث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية للرضا عن صورة الجسم

| مجموعات | العدد | الوسط الحسابي | انحراف معياري | قيمة t المحسوبة | درجة الحرية | قيمة t الجدولية | الدلالة |
|-------------|-------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------------|
| ممارسات | ٣٠ | ٥٢،١٣ | ١٦،٠٦ | ٧،٥٩ | ٥٨ | ٢ | دالة لصالح الممارسات |
| غير ممارسات | ٣٠ | ٢٩،١٠ | ٤،٢٩ | | | | |

قيمة (t) الجدولية ٢ عند درجة حرية ٥٨ ومستوى دلالة (٠،٠٥) ومن الجدول أعلاه يبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الممارسات (٥٢،١٣) وانحراف معياري (١٦،٠٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧،٥٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥)، إما التدريسيات غير ممارسات كان الوسط الحسابي (٢٩،١٠)، وانحراف معياري (٤،٢٩)، إذا قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية بما ان قيمة (t) الجدولية، اذا الاختبار دال معنوياً وبدرجة عالية. (مروان عبد المجيد ابراهيم، ٢٠٠٠، ٢٥٨)

٤-٢ التعرف على وجود فروق في صورة الجسم لدى التدريسيات جامعة ديالى

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة و (t) الجدولية لمجموعتين البحث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية للرضا عن صورة الجسم

| مجموعات | العدد | الوسط الحسابي | انحراف معياري | قيمة t المحسوبة | درجة الحرية | قيمة t جدولية | الدالة |
|-------------|-------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|----------------------|
| ممارسات | ٣٠ | ٣٢،٣٤ | ١٣،١٧ | ٥،٦٦ | ٥٨ | ٢ | دالة لصالح الممارسات |
| غير ممارسات | ٣٠ | ٢٥،٢٢ | ٣،٣٩ | | | | |

قيمة (t) الجدولية (٢) عند درجة حرية ٥٨ ومستوى دلالة (٠،٠٥) ومن الجدول أعلاه يبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الممارسات (٣٢،٣٤) وانحراف معياري (١٣،١٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥،٦٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥)، إما التدريسيات غير ممارسات كان الوسط الحسابي (٢٥،٢٢)، وانحراف معياري (٣،٣٩)، إذا قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية بما ان قيمة (t) الجدولية، اذا الاختبار دال معنوياً

وتعزو هذه النتيجة إلى دور الرياضة واهميتها في تناسق اجزاء الجسم وممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم ليكون له انعكاساً ايجابياً على الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات الجسمية ومفهومها مما يؤثر بشكل ايجابي على الثقة بالنفس، والرضا عن الجسم يكون احد مقومات الشعور بالجمال الجسم الذي بدوره ينعكس ايجابياً على الشخصية. حيث ان الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دوراً هاماً في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بصورته الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه إن يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فأذا وجد ان جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة ايجابية من حيث مقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما يؤثر على حالته الانفعالية والسلوكية والاجتماعية. (انوار امين الحولي ، ١٩٩٦ ، ١٦٨)

وان الشخص الذي لديه صورة ايجابية نحو جسمه يرى نفسه اكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ثقة بالنفس، ويتميز بقدرة على تحمل المسؤولية، وذلك بعكس الفرد الذي لديه صورة سلبية عن أجسامه ومن هذا يتضح لنا ان رؤية الفرد لجسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن

الإفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم. (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٣١)

فالناحية الجسمية تعد هي مصدر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، وان طول الجسم وتناسق مظهره وملامحه الجميلة لها تأثير ايجابي في رؤية الفرد لنفسه لان ذلك يدعو غالباً الى الاستجابة والقبول والرضا والتقدير وهو تعزيز قوياً وقوة ذاتية تدفع الفرد الى التجاوب مع قدراته الذاتية والمناخ الاجتماعي بشكل مستمر لذلك فأن صورة الجسم لها اثر فاعل في تفاعل الفرد اجتماعياً. (قحطان احمد الظاهر)

ويرى الباحثون إن للرياضة الدور الكبير في حماية الجسم والحفاظ عليه من خلال المواظبة على ممارستها لما لها من تأثير ايجابي على الصحة البدنية والأجهزة الحيوية والصحة النفسية وهي العامل الأول للحفاظ على رشاقة الجسم وحيويته وهذا بحد ذاته يؤثر ايجابياً على تقدير الذات. ونجد إن ممارسة التمرينات الرياضية بشكل يومي يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية والحفاظ على الجسم ورشاقته من خلال ممارسة أنواع مختلفة للرياضة مثل رياضة الجمباز والسباحة والتمرينات الهوائية (الايروبك) وأي نشاط آخر من اجل زيادة المرونة والرشاقة وتوازن وتوافق العضلي وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها المرأة.

وقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة ان ممارسة الرياضة يلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية وعنصراً هاماً في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما لها دور هام في معالجة الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض التوافق النفسي والرضا عن الذات الجسدية تزيد من الثقة بالنفس.

٥-الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١-الاستنتاجات.

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثون للاستنتاجات الآتية:-
وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التدريسيات الممارسات للأنشطة الرياضية وان التدريسيات الجامعة في الأقسام التربوية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعن برضا عن صورة أجسامهن أكثر من التدريسيات غير الممارسات للأنشطة الرياضية لانشغالهن وعدم توفر الوقت لممارسة الأنشطة الرياضية.

٥-٢- التوصيات

في ضوء النتائج الدراسة وفي حدود ما توصل إليه الباحثون يوصي الباحثون بالاهتمام وتبسيط الضوء على متغير صورة الجسم وربطه بمتغيرات نفسية وشخصية أخرى ولان صورة الجسم تعد من العوامل الشخصية ومظهر من مظاهر ثقافة العصر. لابد من الاهتمام بها لم لها من أهمية وانعكاساً واضحاً على مفهوم الذات الجسمية والرضا عنها، والاهتمام بممارسة الرياضة بشكل منتظم ويومي يكون دافعاً في الحفاظ على رشاقة الجسم والصحة بصورة عامة هذا بحد ذاته يزيد من تقدير الذات الجسمية وزيادة الثقة بالنفس لكل الجميع وخصوصاً المرأة.

المصادر :

- ١- الزائد, ابتسام بنت عوض (٢٠٠٦), صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية , رسالة ماجستير , كلية التربية - جامعة ام القرى .
- ٢- العباسية , أنوار عبد العزيز (٢٠١٣), الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من المراهقات .
- ٣- الحولي, أنور أمين , (١٩٩٦), الرياضة والمجتمع, (المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون سلسلة عالم المعرفة, الكويت).
- ٤- سليمان , حسين حسن, (٢٠٠٥) , السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق , الطبعة الأولى , بيروت .
- ٥- عبد الغني , سامية محمد صابر, (٢٠٠٨), صورة الجسم وعلاقتها بتعزيز الذات والاكنتاب لدى طلاب الجامعة, مجلة البحوث النفسية والتربوية, كلية التربية, (جامعة المنوفية, العدد الأول).
- ٦- رزاق , ساهرة وآخرون, (٢٠١٣), دراسة مقارنة لرؤية الجسد وعلاقته بالحرمان العاطفي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات, بحث منشور, (مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضة), المجلد الثاني, العدد الثامن.
- ٧- محمد, صفوت وآخرون, (١٩٨٩) دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبى رياضة جمباز , بحث منشور , كلية التربية الرياضية جامعة حلوان , العدد الرابع .
- ٨- العيسوي, عبد الرحمن , (٢٠٠٧) , سيكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية , طبعة الأولى , دار النهضة العربية بيروت ..
- ٩- غزالي , عبد القادر, (٢٠٠٩), علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين, رسالة ماجستير, معهد التربية البدنية والرياضية, (جامعة حسيبة بن بو علي شلف, الجزائر).
- ١٠- الظاهر , قحطان احمد , مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق, دار وائل للنشر, الأردن
- ١٢- علاوي, محمد حسن , (١٩٩٨), موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, مركز الكتب للنشر, مصر.
- ١٣- عبد المجيد, إبراهيم مروان, (٢٠٠٠) , الإحصاء الوصفي الاستدلالي, (ط ١, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الأردن).
- ١٤- سليم, مريم, الشعراني , والهام, (٢٠٠٦) , الشامل في المدخل إلى علم النفس, طبعة الأولى , بيروت , دار النهضة العربية .
- ١٥- احمدان, وفاء محمد , (٢٠٠٩) , قلق المستقبل وعلاقتها بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى البتر بعد الحرب على غزة , رسالة ماجستير , كلية التربية الجامعة الاسلامية , غزة .

المصادر الأجنبية

- 1- H . Q uillon : inadolescent , Laphysioloogie 1 , adolescent , Bip , CEPL , paris , 1990 .
- 2-Rierdan,J.andkoff, E :Weight ,Weight –Related AS-pects of BODY imag ,And Depression in Eariy adolescent giris,Adoilescence, 1997.v.32
- 3- Yetzer,SChoandiers,ROotti, Traunbaugh:Self-concept and badyimag in person WHO are spinal cord injured with and WITHOUT LOWER LIMbamputation,Heath Care system,longbaech ,California USA(2004).
- 4-Sandoval,E.(2008): Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University,
- 5- Iqbal, N., Shahnawaz, M., and Alam, A. (2006): Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students, Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, V. 32, N. 3, 269-272.
- 6- Agliata, Daniel and Tantleff Dunn, Stacey (2004): The Impact of media exposure on males' body image, Journal of Social and clinical psychology, Vol 23, No1, University of central Florida, pp (7-22).
- 7- Peterson , C.B , Wimmer ,S. Ackord , D.M. Crosby ,R., cavanagh, L.C., Engbloom , S., Mitchell , (2014) .Change in body image during cognitive behavioral Treatment in womem with bulimia nervosa, Body image Journal J.E.,1 (2) ,pp139-135.

المواقع الالكترونية

- 1- [http : // www . Kamishli com](http://www.Kamishli.com)
- 2- [http : // www . iragiyat .orgmas](http://www.iragiyat.orgmas) ,2007
- 3- [http : // www . arababts .com](http://www.arababts.com)
- 4- [http : // vb.f hr .com](http://vb.fhr.com) .
20083

ملحق (١) مقياس رؤية الجسم

| ت | الفقرات | نعم | احياناً | كلا |
|----|--|-----|---------|-----|
| 1 | لديقناعة بصورة جسم | | | |
| 2 | لا استطع القيام بكل الحركات البدنية | | | |
| 3 | أرى إن هناك الجزاء في جسمي غير متناسقة | | | |
| 4 | شخصية المرء تبدو في ملامح جسمه | | | |
| 5 | رؤية ملامح جسمي في المرأة تورقني دائما | | | |
| 6 | أرى نفسي جميلة عند رؤيتي لجسمي | | | |
| 7 | أرى ملامح جسمي جميلة تغطي على أجزاء جسم غيرا المتناسقة | | | |
| 8 | قليلون يروني جذابا | | | |
| 9 | أحس ان أصدقائي يركزون النظرافي لمناطق غيرا لمرغوب بهافي الجسم | | | |
| 10 | ينتقد أهلي دائما مظهري(جسمي) دائما | | | |
| 11 | أعرض للسخرية من الأخرؤن من المناطق غيرالمرغوببها | | | |
| 12 | فشل العلاقات العاطفة سببها ملامح جسمي | | | |
| 13 | أحس بنهامس الأصدقاء عند رؤيتهم لجسمي | | | |
| 14 | أصرف بعدوانية اذا أنتقدني أحد حول ملامح جسمي | | | |
| 15 | ملامح جسمي تجعلني ابدو اكبرمن عمري | | | |
| 16 | لااستطع اكمل أي عمل بسبب جسمي | | | |
| 17 | أرغب بتغر ملامح جسمي غير الجميلة | | | |
| 18 | أحرص على قلة الذهاب للمناسبات الاجتماعية تلافيا سماع بعض المضايقات | | | |
| 19 | أتحسس من النقاشات التي تدور حول جمالالجسم | | | |
| 20 | أبتعد عن الملابس الضيقة والتي تظهر معالم جسم | | | |
| 21 | أسأل نفسي دائما لماذا معالم جسمي هكذا | | | |
| 22 | الحل الأسلم لي إجراء عملية تجمله وأتناول حبوب لتتحف أشعر بالكآبة نتيجة ملامح جسمي. | | | |
| 23 | تأخر زواجي بسبب عدم تناسق معالم جسمي؟ | | | |