



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية



-دالي إبراهيم-

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه

في التربية البدنية والرياضية

الموسومة بعنوان:

تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على الصورة الجسمية لدى المراهقين (14-18) سنة

-دراسة ميدانية بثانويات الجزائر غرب - مقارنة نفسية تربوية ذات طابع وصفي إرتباطي-

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة الباحثة:

❁ قومييري فايزة

❁ زمار جوليا

❁ يسقر فتيحة

السنة الجامعية 2025-2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تكتمل المساعي، وله الشكر أولاً وآخراً على ما يسّر من علم، وصبر، وطاقة، وما وهبني من قوة للاستمرار حتى بلغت هذه المرحلة من مساري العلمي.

أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتي المشرفة البروفيسور غوميري فائزة على ما قدمته لي من توجيه، وصبر، ودعم علمي رفيع المستوى، فقد كانت مثلاً للأستاذة المخلصة والمراقبة الحقيقية للطلاب.

كما أتقدم بجزيل الامتنان لأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية، ولطاقم المعهد كافة، على ما قدموه من علم ومعرفة وتسهيلات، ولزملائي الطلبة على روح التعاون والمساندة.

ولا أنسى أن أشكر رئيس مصلحة ما بعد التدرج الأستاذ حفيطي منيب على ما قدّمه من توجيه وتسهيلات إدارية سهلت الكثير من الإجراءات.

وكل الشكر لمديرية التربية الجزائر غرب، ولمديري المؤسسات التعليمية على استقبالهم الكريم، وتعاونهم في إنجاز الجانب الميداني لهذه الدراسة.

ولا يفوتني أن أثنى على جهودي الشخصية في هذا العمل وما بذلته نفسي من صبر ومثابرة رغم الظروف، وأسأل الله أن يكتب لي فيه القبول والنفع.

إلى كل من قدّم كلمة، أو وقتاً، أو مساعدة...

لكم جميعاً خالص الشكر والامتنان.

إهداء

إلى أبي الطاهر وأمي دنيا، اللذين كان دعمهما سندي الأكبر، ودعاؤهما قوة ثابتة ترافقني دائماً.

شكراً لثقتكما، ولوجودكما الذي لا يعوّض.

إلى إخوتي: إسلام، محمد، أريج، لمساندتهم ومحبتهم التي كانت دائماً مصدر دعم لي.

إلى زوجي أكرم رفيق رحلتي، شكراً لاحتوائك، لصبرك، لوجودك الثابت، ولأنك كنت سنداً في أصعب اللحظات قبل أجملها.

إلى ابني محمد أنس، الذي غيّر معنى أيامي، وزادني صبراً، ودفعني لإتمام هذا العمل بروح أقوى ومسؤولية أكبر. له أهدي هذا الجهد بكل المحبة.

إلى صديقتي وزميلة التحدي آية ريان، على المشاركة، والرفقة، والدعم المتبادل خلال هذه المرحلة العلمية.

إلى عائلتي الكبيرة، شكراً لكل كلمة ومساندة.

وإلى نفسي، تقديراً لما بذلته من جهد طوال هذه الرحلة.

جوليا

ملخص الدراسة

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على الصورة الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و18 سنة، من خلال تناول الأبعاد الثلاثة الرئيسية للصورة الجسمية والمتمثلة في المظهر الخارجي، والصحة، والأداء الحركي، وذلك على مستوي الإدراك الذاتي والإدراك الاجتماعي. كما سعى البحث إلى تحديد الفروق الممكنة في الصورة الجسمية تبعاً لمتغيري الجنس ونوع النشاط البدني (فردى أو جماعى)، إضافة إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت العينة 260 مراهقاً ومراهقة متمدرسين بالمرحلة الثانوية، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الصورة الجسمية بأبعاده الثلاثة لنافع سفيان، ومقياس الإدراك الذاتي والاجتماعي لسامية محمد صابر محمد عبد النبي، إضافة إلى استمارة بيانات عامة، ثم تحليل النتائج إحصائياً باستخدام برنامج SPSS عبر اختبارات مان ويتي وكروسكال واليس ومعامل ارتباط سبيرمان. أظهرت النتائج أن الفروق بين الجنسين كانت غير دالة إحصائياً في بعدي المظهر الخارجي والصحة، في حين وُجدت فروق دالة في الأداء الحركي لصالح الذكور، كما لم تُسجل فروق ذات دلالة تبعاً لنوع النشاط البدني. كما بينت التحليلات وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الإدراك الذاتي والاجتماعي وكل من المظهر الخارجي والصحة، في حين لم تُسجل علاقة دالة مع الأداء الحركي. وتخلص الدراسة إلى أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم في بناء تصور صحي ومتوازن للجسد لدى المراهقين وتعزز الثقة بالنفس والشعور بالرضا، وتوصي بضرورة إدماج برامج بدنية منتظمة في المؤسسات التربوية تهدف إلى ترسيخ مفهوم الجسد كعنصر قبول وتقدير، لا كمصدر قلق أو مقارنة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة، صورة الجسم، المراهقة.

Résumé

Cette recherche vise à étudier l'effet de la pratique régulière des activités physiques et sportives sur l'image du corps chez les adolescents du cycle secondaire, âgés de 14 à 18 ans. L'étude aborde les trois dimensions principales de IC , à savoir l'apparence physique, la santé et la performance motrice, ainsi que deux niveaux perceptifs : la perception de soi et la perception sociale. Elle cherche également à identifier les différences éventuelles en fonction du sexe et du type d'activité physique (individuelle ou collective), en plus d'examiner les relations corrélationnelles entre les variables étudiées. La recherche adopte une approche descriptive corrélacionnelle, et l'échantillon comprend 260 adolescents scolarisés au niveau de l'enseignement secondaire. Les données ont été collectées à l'aide de l'échelle de IC de Nafaa Sufian, de l'échelle de la perception de soi et de la perception sociale de Samia Mohamed Saber Mohamed Abd Nabii, ainsi que d'une fiche de renseignements généraux. L'analyse statistique a été effectuée à l'aide du logiciel SPSS en recourant aux tests de Mann–Whitney, Kruskal–Wallis et au coefficient de corrélation de Spearman. Les résultats indiquent l'absence de différences significatives entre garçons et filles concernant l'apparence physique et la santé, tandis que la performance motrice montre une différence significative en faveur des garçons. De même, aucune différence significative n'a été observée selon le type d'activité physique. Par ailleurs, des corrélations positives ont été relevées entre les niveaux perceptifs (perception de soi et perception sociale) et les dimensions de l'apparence physique et de la santé, alors qu'aucune corrélation significative n'a été trouvée avec la performance motrice. L'étude conclut que la pratique régulière d'activités physiques contribue à une image corporelle plus positive, renforce l'estime de soi et favorise un meilleur équilibre psychologique chez les adolescents, et recommande l'intégration de programmes physiques réguliers au sein des établissements scolaires afin de promouvoir une perception saine et équilibrée du corps.

Les mots clés: Les activités physiques régulière, L'image du corps, L'adolescence.

Abstract

This research aims to study the effect of regular physical and sports activities on body image among secondary-level adolescents aged 14 to 18 years. The study addresses the three main dimensions of body image (BI), namely physical appearance, health, and motor performance, in addition to two perceptual levels: self-perception and social perception. It also seeks to identify possible differences based on gender and type of physical activity (individual or collective), as well as examining correlational relationships between the variables studied.

The research adopts a descriptive–correlational approach, and the sample includes 260 adolescents enrolled in secondary education. Data were collected using the BI scale by Nafaa Sufian, the self-perception and social-perception scale by Samia Mohamed Saber Mohamed Abd Nabii, as well as a general information sheet. Statistical analysis was carried out using SPSS through the Mann–Whitney and Kruskal–Wallis tests, in addition to Spearman’s correlation coefficient.

The results indicate the absence of significant differences between boys and girls regarding physical appearance and health, while motor performance shows a significant difference in favor of boys. Likewise, no significant difference was observed according to the type of physical activity. Moreover, positive correlations were noted between the perceptual levels (self-perception and social perception) and the dimensions of physical appearance and health, whereas no significant correlation was found with motor performance.

The study concludes that the regular practice of physical activities contributes to a more positive body image, strengthens self-esteem, and promotes better psychological balance among adolescents, and it recommends integrating regular physical activity programs within educational institutions in order to promote a healthy and balanced perception of the body.

Keywords: regular physical activities, body image, adolescence.

قائمة المحتويات

الترقيم	الموضوع	الصفحة
	كلمة شكر	
	إهداء	
	محتويات البحث	
	قائمة الجداول والأشكال	
1	مقدمة	

الجانب التمهيدي

1.	إشكالية البحث.	6
2.	التساؤلات الفرعية.	10
3.	فرضيات البحث.	11
4.	أهداف الدراسة.	11
5.	أهمية البحث.	12
6.	أسباب اختيار الموضوع.	13
7.	تعديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية.	14
8.	الدراسات السابقة والمماثلة.	17
9.	التعليق على الدراسات السابقة والمماثلة.	33
10.	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمماثلة.	34

الجانب النظري

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة		
	*تمهيد.	37
1	تعريف الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة	38

38	النشاط	1-1
38	النشاط البدني	2-1
39	مفهوم النشاط البدني والرياضي	3-1
40	مفهوم النشاط البدني والرياضي المنتظم	4-1
41	أهمية النشاط البدني والرياضي المنتظم	2
42	هرم النشاط البدني	3
44	تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية	4
46	أهداف النشاط البدني والرياضي	5
46	البعد الصحي	1-5
46	تطوير الكفايات الحركية	2-5
46	الإسهام في البناء المعرفي	3-5
46	تعزيز الصحة النفسية	4-5
46	دعم التفاعل الاجتماعي الإيجابي	5-5
46	التنمية الترويقية	6-5
48	المدة العلاجية	7-5
52	التأطير التربوي للأنشطة البدنية والرياضية: حصة التربية البدنية والرياضية	2
52	تعريف التربية	1-2
53	التربية البدنية والرياضية	2-2
57	أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي	3-2
57	المجال الحسي الحركي	1-3-2
57	المجال المعرفي	2-3-2
58	المجال الاجتماعي الثقافي	3-3-2
58	أغراض التربية البدنية والرياضية	4-2
58	براونل وهجمان	1-4-2
59	جيسي ويليامز	2-4-2
60	تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية في حصة ت.ب.ر.	5-2
60	من حيث مكان الممارسة	1-5-2
63	من حيث طبيعة النشاط	2-5-2

64	أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي المنظم للمراهقين	6-2
65	البعد النفسي والإنفعالي	1-6-2
65	البعد الجسدي والصحي	2-6-2
66	البعد الاجتماعي والتربوي	3-6-2
66	البعد الأخلاقي والقيمي	4-6-2
66	البعد المعرفي وإتخاذ القرار	5-6-2
67	النمو المتكامل للشخصية	6-6-2
68	خلاصة	

الفصل الثاني: صورة الجسم		
73	تمهيد.	
74	صورة الجسم	1
74	الصورة	1-1
74	الجسم-الجسد	2-1
76	مفهوم صورة الجسم	3-1
76	التفسير النظري لصورة الجسم	2
76	النظرية النفسية	1-2
82	النظرية المعرفية	2-2
82	النظرية النماذج والثقافية	3-2
82	النظرية البيولوجية	4-2
84	مفاهيم مرتبطة بصورة الجسم	3
84	المنطق الجسمي (التصور الجسدي)	1-3
86	الذات	2-3
88	الاختلافات بين الجنسين	4
88	طبيعة صورة الجسم وديناميتها	5
89	العوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسم	6
89	العوامل البيولوجية	1-6

89	العوامل النفسية	2-6
89	العوامل الأسرية	3-6
90	العوامل الاجتماعية والثقافية	4-6
90	التفاعل بين العوامل	5-6
91	علامات ضعف الرضا عن صورة الجسم	7
92	خلاصة	

الفصل الثالث: المراهقة

94	تمهيد.	
95	تعريف المراهقة	1
100	مراحل المراهقة	2
104	المشكلات التي تواجه المراهق	3
105	مطالب وحاجات المراهق	4
109	المراهقة بين التنظير والتطبيق	5
109	نظرية التحليل النفسي	1-5
110	نظرية المعرفة لبياجيه	2-5
111	نظرية المجال	3-5
113	الاتجاه البيولوجي في تفسير المراهقة	4-5
113	نظرية ستانلي هول	5-5
114	نظرية ألبورت	6-5
115	الاتجاه الاجتماعي	7-5
115	التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية	8-5
116	صورة الجسم والمراهق	6
117	خلاصة	

الجانب التطبيقية

الفصل الرابع: منهجية الإجراءات الميدانية للدراسة		
122	تمهيد	
123	الدراسة الاستطلاعية.	1
125	تعريف المنهج العلمي.	2
126	التعريف بالمنهج المعتمد في البحث.	3
127	مجتمع البحث (الدراسة).	4
128	عينة البحث.	5
128	خصائص عينة البحث.	6
130	مجالات البحث.	7
130	المجال البشري.	1-7
130	المجال المكاني.	2-7
130	المجال الزمني.	3-7
131	متغيرات البحث.	8
131	المتغير المستقل.	1-8
131	المتغير التابع.	2-8
131	أدوات جمع البيانات.	9
132	الإجراءات الإحصائية	10
132	التعريف بالمقاييس والشروط السكومترية الخاصة بها	11
144	الاختبارات الإحصائية	12
144	إختبار مان-ويتني للمقارنة الثنائية	1-12
144	إختبار كروسال-واليس للمقارنة بين ثلاث مجموعات	2-12
145	معامل الارتباط سبيرمان	3-12
145	الانحراف المعياري	4-12
145	الوسيط	5-12

145	الوسط الحسابي	6-12
146	الحزمة الإحصائية SPSS.26	13

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة		
150	تمهيد	
150	الفرضية الأولى	1
150	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-1
152	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-1
154	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3-1
156	الفرضية الثانية	2
156	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-2
158	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-2
160	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3-2
162	الفرضية الثالثة	3
162	عرض وتحليل نتائج الفرضية	1-3

الفصل السادس: تفسير نتائج البحث ومناقشة الفرضيات		
165	تمهيد	
166	الفرضية الأولى	1
166	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-1
170	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-1
172	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3-1
174	الفرضية الثانية	2
174	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-2
177	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-2
178	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3-2
179	الفرضية الثالثة	3

179	مناقشة نتائج الفرضية	1-3
181	إستنتاجات البحث.	4
183	توصيات البحث.	5
185	إقتراحات البحث	6
189	خاتمة البحث.	
190	قائمة المراجع المعتمدة في البحث.	
	الملاحق.	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مراحل التطور اللببيدي لصورة الجسم	83
02	الفرق بين صورة الجسم والتصور الجسدي	93
03	الفرق بين صورة الجسم والذات على عدة أبعاد والتداخل بينهما	95
04	مراحل المراهقة	121
05	مراحل النمو المعرفي لدى بياجيه	131
06	مكان إجراء الدراسة الإستطلاعية	149
07	خصائص العينة من حيث السن، تلجنس، الممارسة، نوع النشاط الممارس	150
08	أبعاد المقياس الأول الخاص بنافع سفيان	154
09	طريقة تصحيح المقياس الأول	154
10	قيمة الثبات للمقياس الأول (التجزئة النصفية)	155
11	قيمة الثبات للمقياس الأول (ألفا كرونباخ)	155
12	قيم معاملات إرتباط المقياس الأول (مفرداته بالدرجة الكلية له)	157
13	قيم الصدق الذاتي للمقياس الأول	158
14	مستويات المقياس الأول	159
15	أبعاد المقياس الثاني (سامية محمد صابر محمد عبد النبي)	160
16	طريقة تصحيح المقياس الثاني	161
17	قيمة ثبات المقياس الثاني (التجزئة النصفية)	161
18	قيمة ثبات المقياس الثاني (ألفا كرونباخ)	162
19	قيم معاملات إرتباط المقياس الثاني (مفرداته بالدرجة الكلية له)	163
20	قيم الصدق الذاتي للمقياس الثاني	164
21	مستويات صورة الجسم للمقياس الثاني	165
22	يمثل التوزيع الطبيعي للمقاييس	166
23	دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الإنظام في الممارسة)	172

172	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) بالنسبة للممارسين والغير ممارسين	24
174	يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الجنس)	25
174	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) بالنسبة للجنس (ذكور، إناث)	26
176	دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (نوع النشاط الممارس)	27
176	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) بالنسبة للممارسين	28
178	يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة)	29
179	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) بالنسبة للممارسين والغير ممارسين	30
180	دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (نوع النشاط)	31
180	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) بالنسبة للممارسين	32
182	دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الجنس)	33
182	حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) بالنسبة (ذكور، إناث)	34
184	العلاقة بين إدراك صورة الجسم (ذاتي / اجتماعي) وكل من أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) للممارسين	35

مقدمة

مقدمة

شهدت العقود الأخيرة تزايداً لافتاً في الاهتمام العلمي بالبحوث النفسية والاجتماعية التي تُعنى بالفرد في علاقته بذاته وبمجتمعه، لما تمثله هذه الدراسات من إسهام مباشر في تفسير الظواهر الإنسانية الأكثر تعقيداً. فالوسط الأكاديمي بات يُدرك أن التحديات التي يعيشها الإنسان الحديث، ولا سيما فئة الناشئة، لا يمكن فهمها أو مقاربتها دون الغوص في البعد النفسي والاجتماعي معاً، باعتبارهما المدخل الأوثق لفهم السلوك الإنساني وإدراك العوامل المؤثرة فيه. ومن ثمّ، صار هذا النوع من الأبحاث يحظى بمكانة معتبرة داخل الحقل العلمي، سواء من حيث كثافة الإنتاج أو من حيث تنوع المقاربات.

وإذا كانت كل مرحلة من مراحل النمو الإنساني تستدعي اهتماماً بحثياً خاصاً، فإن مرحلة المراهقة على وجه الخصوص تُعد بيئة خصبة لطرح التساؤلات العلمية والعملية، نظراً لما تنطوي عليه من تحولات متسارعة تعكس صراع الفرد مع ذاته ومع محيطه. هذه المرحلة تستثير الفضول البشري والبحثي، لأنها تمثل نقطة مفصلية بين الطفولة والرشد، حيث يتجلى السعي لإيجاد حلول علمية لما يعيشه المراهق من ظواهر معاشة، وما يطرحه من إشكالات تتعلق بالهوية والانتماء والاعتراف الاجتماعي.

حيث أشار كل من Miles & Anandakumar (2020)، أن مرحلة المراهقة بيئة خصبة للتساؤلات العلمية حول النمو الجسدي، النفسي والاجتماعي للفرد، إذ تتسم هذه المرحلة بتحولات جسدية ونفسية واجتماعية عميقة تجعل المراهق أكثر وعياً بذاته وأكثر تأثراً بتفاعلاته مع الآخرين. وفي هذا السياق، تشهد مرحلة المراهقة تغيرات جوهرية في بنية الدماغ وتنظيمه الوظيفي، إذ يتسم الدماغ خلال هذه الفترة بدرجة عالية من المرونة العصبية تجعله شديد التأثر بالخبرات والسلوكيات والبيئات التي يعيشها الفرد.

فالدماغ يعمل كنظام شبكي واسع، تتفاعل داخله مناطق متعددة عند أداء الوظائف المختلفة، كالاستدلال، واتخاذ القرار، والتفاعل الاجتماعي. وقد مكن استخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) الباحثين من دراسة أنماط النشاط العصبي من خلال قياس التغيرات في تدفق الأكسجين داخل الدم، مما يعكس مستوى النشاط في كل منطقة دماغية. وعندما تُظهر مناطق مختلفة أنماطًا متشابهة من النشاط، يُقال إنها مرتبطة وظيفيًا. وقد أظهرت نتائج الأبحاث أن العديد من السلوكيات النمطية في مرحلة المراهقة، مثل التفكير في الآخرين أو عملية اتخاذ القرار، ترتبط بأنماط محددة من التواصل الوظيفي بين مناطق الدماغ.

وبذلك، يُمكن القول إن التجربة والسلوك في مرحلة المراهقة لا يعبران فقط عن تطور نفسي واجتماعي، بل يسهمان أيضًا في إعادة تشكيل البنية الوظيفية للدماغ بطريقة تؤثر في تكوين الشخصية واستقرار الوظائف العقلية والانفعالية لاحقًا. كما أظهرت الأبحاث أن ممارسة أنماط سلوكية أو أنشطة محددة تعمل على تعزيز دوائر عصبية معينة مرتبطة بالانفعال والتفكير واتخاذ القرار، مما يُسهم في حدوث نقلة نوعية في النمو المعرفي والانفعالي خلال فترة المراهقة. (Mills & Anandakumar, 2020, p. 3)

هذه الحساسية العصبية تجعل المراهقين أكثر إدراكًا للتقييم الاجتماعي وأكثر عرضة للشعور بالإحراج مقارنة بالأطفال أو البالغين، كما تفسر قابلية المراهقين العالية للتأثر بآراء الأقران والضغط الاجتماعي.

وبالتالي، يصبح التفاعل الاجتماعي والملاحظات الخارجية محورًا مهمًا لتكوين صورة المراهق عن جسده، سواء فيما يتعلق بالمظهر الخارجي، أو الأداء الحركي، أو الصحة العامة.

وفي هذا الصدد، تشير (عبد الفتاح، 2019) إلى أنّ مظهر الجسد يُعدّ بنية مرنة تتداخل في تشكيلها عوامل متعددة، حيث يتأثر بالمنظور الاجتماعي الخارجي المرتبط بنظرة الآخرين، وبالمفهوم الداخلي الذي يعكس خبرات الفرد وتجربته الذاتية المرتبطة بجسده وما يبدو عليه في الواقع. كما أنّ صورة الجسد تتحدد عبر تفاعل

جملة من المتغيرات البيولوجية والمعرفية والانفعالية وسمات الشخصية، وهو ما قد يقود في النهاية إمّا إلى تعزيز الصحة النفسية أو إلى تعريضها للاعتلال. فالملاحظات والتقييمات الاجتماعية المستمرة تؤثر في مدى شعوره بالرضا عن ذاته، وتعزز ثقته في قدراته البدنية أو تؤدي إلى مشاعر القلق والخل، مما يجعل الجسم في هذه المرحلة موقعاً محورياً، إذ يصبح ساحةً لاكتشاف الذات ولتجربة القدرة على السيطرة أو العجز أمام التغيرات الجسدية المتسارعة. فالجسد قد يتحول إلى مصدر ثقة يُعزز الشعور بالكفاءة والقبول الاجتماعي، كما قد يُصبح منبعاً للقلق والخل والاعتزاز عن الذات.

وبالتالي قد يعمل كجسر للتطبيع والاندماج داخل وسط الأقران، أو كحاجز يفرض العزلة ويُعمّق الإغتراب الاجتماعي، الأمر الذي يُبرز ثنائية الحضور الجسدي كعامل مساعد ولتمكين المراهق من الاندماج أو كعبء نفسي واجتماعي.

حيث يمر المراهقون بمرحلة من الانشغال الذاتي، تتقلب خلالها توقعاتهم لأنفسهم بين مستويات عالية وأحياناً شعور ضعيف بالهوية الذاتية. يستمرون في التكيف مع التغيرات الجسدية، ويقلقون بشأن مدى طبيعتهم مقارنة بالآخرين. تميل علاقتهم بالوالدين إلى التبعاد، بينما يزداد لديهم السعي نحو الاستقلالية. يصبح الأقران محور اهتمامهم، ويزداد اعتمادهم على العلاقات الاجتماعية، حيث يمكن أن تلعب الشعبية دوراً مهماً. كما تتحسن لديهم القدرة على تنظيم العواطف، ويختبرون مشاعر الحب والعاطفة، مع تزايد الاهتمام بالجوانب الجنسية.

(Sawyer, Susan M et al, 2012)

ولأن الجسد في حقيقته حقل واسع ومتعدد الأبعاد، فإن تحديد زاوية النظر يصبح ضرورة علمية، وستوجه نحو ما يسمى بالنظرة الداخلية وهذه النظرة بمفهومها الواسع تمثل ما يُطلق عليه علماء النفس "صورة الجسم".

(الدسوقي، 2006، صفحة 15)

وفي هذا السياق يبرز مفهوم الصورة الجسمية، باعتبارها الإطار الأكثر تحديدًا لفهم العلاقة بين المراهق وجسده. فهذا المفهوم يتيح تناول التصورات والتقييمات التي يشكها الفرد عن مظهره وصحته وأدائه الجسدي، دون الانغماس في اتساع موضوع الجسد بأبعاده البيولوجية والفلسفية والرمزية اللامحدودة.

نكتفي بأن صورة الجسم تشير إلى صورة الفرد الذاتية من مجموعة الأفكار والمشاعر والإدراكات والتجارب النفسية التي يحملها عن ذاته، وتشمل تقديره لجسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي، وقدراته ومهاراته. (سهير كامل، بطرس حافظ، 2023، صفحة 5)

حيث أثبتت الدراسات أن الصورة الجسمية تمثل أحد المفاهيم المركزية في العلوم النفسية والاجتماعية، نظرًا لارتباطها الوثيق بمستويات الثقة بالنفس، والرضا عن الذات، والشعور بالقبول الاجتماعي. وتكتسب هذه الأهمية زخمًا خاصًا عند المراهقين، إذ أن تقييمهم لذواتهم الجسدية يشكل في كثير من الأحيان مرآة لعلاقتهم بالعالم المحيط. وبالتالي فإن فهم الصورة الجسمية في هذه المرحلة لا يعد ترفًا معرفيًا، بل شرطًا أساسيًا لفهم بنية الشخصية في طور التكوين.

وفي خضم هذه الإشكاليات، يبرز النشاط البدني والرياضي بوصفه أحد المفاتيح الجوهرية لإيجاد التوازن بين الفرد وجسده. فقد أكد العديد من الباحثين أن ممارسة الرياضة لا تقتصر على تحسين اللياقة والصحة الجسدية فحسب، بل تتجاوز ذلك لتعزيز تقدير الذات، والقدرة على التكيف النفسي، والشعور بالانتماء الاجتماعي، وتعد الحاجة للشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة.

ومن هنا تتضح مكانة النشاط البدني والرياضي المنتظم كمتغير جدير بالاهتمام العلمي، خاصة في ظل ما تبرزه الأدبيات السابقة من ثغرات بحثية بشأن العلاقة بين الانتظام في الممارسة الرياضية وجودة الصورة الجسمية لدى المراهقين حيث أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها (Castillo et al, 2019) أن للنشاط

الرياضي تأثيرًا متعدد الأبعاد، فهو لا يقتصر على تحسين اللياقة البدنية والصحة الجسدية، بل يمتد ليشمل تعزيز إدراك المراهقين لصورة أجسادهم وبناء مشاعر أكثر إيجابية نحو ذواتهم. كما بيّن الباحثون أن هذا التأثير يتأثر بعوامل فردية واجتماعية مثل الجنس، مؤشر كتلة الجسم، ونوع النشاط.

وعليه، فإنّ جدلية العلاقة بين مرحلة المراهقة وما تحمله من تحولات نفسية واجتماعية وجسدية، وبين الصورة الجسمية بما تعكسه من إدراكات ذاتية وتقييمات اجتماعية، وبين الانتظام في النشاط البدني بما يوفره من فرص للتوازن النفسي والاندماج الاجتماعي، تشكّل ميدانًا خصبًا للبحث العلمي. فالمراهق يجد نفسه في مفترق طرق، حيث يمكن للجسد أن يكون منبع ثقة أو بؤرة قلق، ويمكن للصورة الجسمية أن تكون جسرًا للتوافق الاجتماعي أو مصدرًا للاغتراب، بينما يأتي النشاط البدني كمتغير قادر على ترجيح الكفة نحو التكيف الإيجابي والنمو السليم. إنّ هذه الجدلية المعقّدة، وما يكتنفها من ثغرات بحثية في السياق المحلي والدولي، تجعل من تناول هذه المتغيرات مجتمعة ضرورة علمية ملحة، تسعى إلى تقديم فهم أعمق لآليات تشكّل صورة الجسم لدى المراهقين ودور النشاط البدني المنتظم في تعزيزها أو تعديلها.

الفصل التمهيدي

المدخل العام للدراسة

1. إشكالية البحث

إن تحقيق الرضا عن الجسد يعدّ من بين التحديات الكبرى التي يواجهها الأفراد، إذ لا يقتصر الأمر على الجانب المادي المحسوس فقط، بل يمتد إلى الجانب النفسي، حيث يشكل التوازن بين الإدراك الذاتي للجسد والشعور النفسي تجاهه عاملاً جوهرياً في تحقيق الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي. ويُعتبر هذا التوازن حلقة وصل ديناميكية بين ما هو ملموس وما هو مجرد، مما يسمح للفرد بتطوير وعي متكامل بذاته، ينعكس على شخصيته، سلوكه، وصورته الجسمية.

ولاسيما في فترة المراهقة والتي تعتبر مرحلة حساسة جداً باعتبارها إنتقالية بين البلوغ والرشد، يشهد فيها المراهق زعزعة للكُمون الذي عايشه في فترة الطفولة من إتران نسبي للمفاهيم النفسية، الجسدية والاجتماعية لديه .

وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات التي إهتمت بالتغيرات الملاحظة والغير ملاحظة بالعين بل بالدراسة وتحليل السلوكيات التي يمر بها التلميذ المراهق نتيجة حتمية عملية النمو، ومن بين هذه الدراسات حسب الترتيب السابق نجد التي إهتمت بالتغيرات الجسدية الملاحظة (Voelker, Reel, & Greenleaf, 2015) فقد كانت دراسة كمية تبحث العلاقة بين وزن الجسم وإدراك الصورة الجسمية لدى المراهق، أما بالنسبة للتي بحثت ما لا يمكن ملاحظته بالعين المجردة لولا السلوكات التي تعكس ما يحدث، نجد دراسة (Gatti, Ionio, Traficante, & Confalonieri, 2014) والتي هدفت لبحث العلاقة بين الصورة الجسمية وتقدير الذات.

ومنه فإن أهم التساؤلات التي يطرحها المراهق خلال هذه الفترة تكون متعلقة بالجسم (الجسد)، وذلك نظرا لأهميته المتمثلة في خلق دائرة التأثير والتأثر إنطلاقا من رؤيته لنفسه وإدراكها من خلال المعتقد الشخصي أو من الإحتكاك بالجماعة والآخرين.

من أوائل من طرح فكرة صورة الجسم كتركيب ذهني هو طبيب الأعصاب والمحلل النفسي Paul Schilder سنة 1935 وذلك عبر تقسيمها إلى العناصر الفيزيولوجية، المظهر والصورة الخارجية، العامل النفسي الثقافي

وبذلك تكون مفهوم مركب، ودعم ذلك في كتابه " The Image and The Appearance of The Human Body" سنة 1950.

حيث يعرفها (Gardner,1996) بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن تصورات الناس الإيجابية والسلبية والأفكار والسلوكيات والمواقف حول أجسادهم ومظهرهم.

وفي هذا السياق تعدّ صورة الجسم واحدة من أكثر الجوانب حساسية، كونها تتأثر بمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية، وتلعب دورًا رئيسيًا في بناء الثقة بالنفس والتكيف مع الواقع الاجتماعي، وهذا ما وضحته العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة الجدلية بين صورة الجسم وتقدير الذات مثل (عبد النبي، 2008)، (الزبارقة، 2019)، (حمادة، 2020)، (قمر، 2023)، حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة ثنائية الاتجاه بين هذين المتغيرين بحيث يمكن وصفها بأنها علاقة طردية، ويتأثر كل بالآخر.

وهنا تتبلور أصعب التحديات التي يواجهها المراهق ألا وهي محاولات متكررة للإلتزام بالمرونة الجسدية النفسية التي تقيه من الوقوع في الإضطرابات كونها تقع ضمن مؤشرات الصراع الذي تتميز به مرحلة المراهقة، وهذا ما بينته الدراسة التي قام بها (الأحمد، 2021) والتي هدفها معرفة مستوى الليونة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم لدى المراهقين، ان هناك إرتباط بين معظم أبعاد الليونة النفسية والصورة الجسمية، وذلك بإعتبار المراهق باحثا عن الإستقرار كحاجة.

تظهر أهمية صورة الجسم بشكل خاص خلال مرحلة المراهقة، إذ يشير كل من توماس برونسكي وتوماس كاش (1990) إلى أن هذه المرحلة تشكل بيئة خصبة لتطور الأفكار والمشاعر السلبية حول الجسد، وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية والنفسية المتسارعة التي يمر بها المراهق، وهذا بسبب محاولاته المستمرة لتطابق تصوره الخاص نحو جسمه (الذي يحتمل الوهم أو الحقيقة) مع الجسم الواقعي الموجود والإختلال يكمن في الإنشغال الدائم بمعطيات الجسد أو النفور الكلي والذي يمس بمستويات صورة الجسم لديه.

حيث أن صورة الجسم لا تتشكل فقط من خلال الإدراك الفردي، بل تتأثر بشكل كبير بالوسط الاجتماعي والتفاعلات البيئية التي يخوضها الفرد.

وفي هذا الإطار، تكتسب الأنشطة البدنية والرياضية أهمية بالغة، كونها تلعب دوراً فاعلاً في تعزيز الصورة الجسمية لدى المراهق، إذ تساهم في تطوير إدراكه لجسده من خلال تحسين مظهره، وتحسين ثقته بنفسه ويكون ذلك بتقوية أداءه الحركي والمحافظة على صحته، وكذلك تعزيز تفاعله الاجتماعي.

المراهق يجعل من النشاط البدني والرياضي وسيلة للتعبير عن الذات، بحيث من خلال ممارسته لهذه الخبرة، يتمكن من التعبير عن جسمه بين الجماعة، فيقوم بحركات معبرة عما يريد قوله أو القيام به، فتصبح الحركة أداة للطبيعة العميقة وعن حالته الذاتية الشديدة في هذا العمر، وبالتالي يعيش أفعالا تمكنه من التعرف على نفسه وعلى ما يحس به. (نافع، 2001، صفحة 17)

وهذا ما تبنته العديد من الدراسات التي إهتمت بالبحث عن تأثير النشاط البدني والرياضي في الصورة الجسمية والعكس، وإختلفت الأهداف الجزئية بحملها للأبعاد المترامية لهذين المتغيرين ومدى قوة هذا التأثير والعلاقة بينهما، مثل دراسة كل من (Koppel، 2000)، (حشاشي، 2011)، (خوجة، 2011)، (لقريدي، 2015)، (زيتوني وآخرون، 2021)، (الطاهر رحمون وآخرون، 2022) وغيرها من الدراسات والتي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بحيث كلما كان مستوى أحد هذين المتغيرين عال وجيد حسب ما تم القياس به كان الآخر كذلك بحيث يخدمان بعضهما البعض بشكل إيجابي مرن حسب ما يتحكم فيهما من متغيرات وسيطة كالعمر، الجنس، البيئة، نوع ومستوى النشاط الممارس وغيرها من المدخلات.

وبناءً على ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الأنشطة البدنية المنتظمة على صورة الجسم لدى المراهقين، ومعرفة مدى مساهمتها في تحسين التكيف النفسي والجسدي خلال هذه المرحلة الحساسة من النمو ومناقشة ذلك في ضوء عوامل وقائية تتقذ المراهق من اضطراب صورة الجسم كالممارسة المنتظمة للنشاط

البدني، حيث أن "أول شيء يستند إليه المراهق في تحقيق رغبته وحاجته في الحب والتقبل الاجتماعي هو مظهر جسمه الخارجي بإعتبار أن المظهر الخارجي أول شيء يجذب إنتباه الآخرين". (أحمد، 2000، صفحة 150) وعليه، فإن صورة الجسم لدى المراهق لا تتشكل بمعزل عن السياق النفسي والاجتماعي والبدني الذي يعيش فيه وبذلك يمكن اعتبار النشاط البدني المنتظم أحد المحددات الأساسية في بناء صورة جسم إيجابية لدى المراهق، لما له من دور في دعم تقدير الذات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة النمائية الحساسة.

وبناءً على الإطار المفاهيمي السابق، تم تنظيم الدراسة في محورين أساسيين: **إطار نظري وإطار**

ميداني.

الإطار النظري عُرض من خلال ثلاثة فصول مترابطة:

يتناول الفصل الأول موضوع الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة، بينما خُصص الفصل الثاني لمفهوم الصورة الجسمية، أما الفصل الثالث فقد عالج خصائص مرحلة المراهقة وأبعادها المختلفة.

أما **الشق الميداني** فقد جاء موزعاً على فصلين:

الفصل الأول خُصص للإجراءات المنهجية، حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية، وتحديد المنهج المعتمد، وضبط مجتمع البحث وعينته، مع توضيح أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجتها، أما الفصل الثاني فقد خُصص لتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء المعطيات النظرية، وصولاً إلى استخلاص النتائج العامة وصياغة الخلاصة النهائية للبحث.

لذا يمكن طرح التساؤل الرئيسي للبحث كما يلي:

ما مدى تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على صورة الجسم لدى المراهق (14-18 سنة)؟

2. التساؤلات الفرعية

1. كيف تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على إدراك الفرد لصورة جسمه (المظهر الخارجي،

الأداء الحركي، الصحة)؟

2. كيف تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك

الاجتماعي) ؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدراك صورة الجسم (ذاتي، اجتماعي) وكل من أبعاد

صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) للممارسين؟

3. فرضيات البحث

1.3. الفرضية العامة

تؤثر الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية والرياضية على صورة الجسم لدى المراهقين (14-18 سنة).

2.3. الفرضيات الجزئية

. الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى

(الانتظام في الممارسة، نوع النشاط، الجنس).

. الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة، نوع النشاط، الجنس).

. الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إدراك صورة الجسم (ذاتي، اجتماعي) وكل من أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) للممارسين.

4. أهداف الدراسة

الأهداف العامة:

- دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المنتظم وصورة الجسم لدى فئة المراهقين باعتبار أن صورة الجسم تمثل عنصرا محوريا في الصحة النفسية وتقدير الذات في هذه المرحلة.
- تحليل دور حصة التربية البدنية والرياضية داخل النظام التربوي في تشكيل التصورات الجسدية لدى المراهق ومدى مساهمتها في تعزيز التقبل الإيجابي للجسد.
- تقديم إطار علمي لفهم التأثيرات النفسية والاجتماعية للنشاط البدني المنتظم بهدف اقتراح مداخل تربوية لدعم المراهق في بناء صورة جسدية إيجابية ومتوازنة.

الأهداف التجريبية:

- رصد الفروقات الفردية في صورة الجسم لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المنتظم.

- قياس تأثير نوعية الأنشطة البدنية الجماعية أو الفردية على تصور المراهق لجسده.
- تحليل مدى مساهمة الانتظام في الممارسة الرياضية في تحسين النقل الجسدي وتقليل الاضطرابات المرتبطة به.
- استكشاف الدور الوسيط للأقران والمدرسة وخاصة حصّة التربية البدنية والرياضية في بناء صورة الجسم لدى المراهق.
- اقتراح توصيات عملية تدخل في مجال التربية والتوجيه المدرسي وبرامج الصحة النفسية الموجهة للمراهقين.

5. أهمية البحث

الأهمية العلمية:

- يساهم في إثراء المعرفة حول العلاقة بين النشاط البدني المنتظم وصورة الجسم لدى فئة المراهقين.
- يوفر أساسا علميا يمكن الاستناد إليه في البحوث المستقبلية المتعلقة بالصحة النفسية والجسدية للمراهق.
- يسلط الضوء على دور حصّة التربية البدنية والرياضية في تحسين التكيف النفسي من خلال تحسين إدراك صورة الجسم.
- يقدم مؤشرات قابلة للقياس يمكن اعتمادها لتقييم فعالية البرامج الرياضية المدرسية.
- يعمق الفهم حول طبيعة العلاقة بين الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ودرجة الرضا الجسدي لدى المراهق.

الأهمية الاجتماعية:

- يساهم في رفع الوعي المجتمعي والتربوي بأهمية النشاط البدني المنتظم في دعم الصحة النفسية للمراهق.

- يساعد على تعزيز دور المؤسسة التربوية في الوقاية من بعض الإضطرابات المرتبطة بصورة الجسم مثل القلق أو اضطرابات الأكل.
- يبرز أهمية إدماج الأنشطة البدنية في الحياة اليومية للمراهق كوسيلة للاندماج الاجتماعي والثقة بالنفس.
- يدعم أولياء الأمور والمربين بالمعلومات الضرورية لفهم احتياجات المراهق النفسية والجسمية.
- يساهم في تحسين جودة الحياة المدرسية من خلال دعم التوازن النفسي والجسدي لدى التلاميذ.

6. أسباب اختيار الموضوع

تم اختيار هذا الموضوع ضمن إطار قائمة محدودة من المواضيع التي تم إعدادها مسبقاً من طرف الجهة الوصية، وهو ما قلص من هامش الاختيار الحر، غير أن اختيار هذا العنوان استند إلى اعتبارات علمية وواقعية ترتبط بأهمية الإشكالية المطروحة في المجتمع التربوي.

فالموضوع يتقاطع مع مجموعة من المتغيرات الهامة المرتبطة بالصحة النفسية للمراهق، وخاصة ما يتعلق بالصورة الجسمية، وتأثير الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على هذا التصور الذاتي في مرحلة حساسة من النمو الجسدي والانفعالي. كما أن إدماج هذا الطرح في البيئة المدرسية ينسجم مع الأهداف العامة للتربية البدنية كأداة بيداغوجية تساهم في تطوير شخصية المتعلم وتكامل أبعاده الجسدية والنفسية والاجتماعية.

كما يُعدّ تناول الموضوع من هذه الزاوية مساهمة علمية في سد فراغ بحثي نسبي على المستوى المحلي، خاصة في ظل ندرة الدراسات الميدانية التي تتناول هذه المتغيرات ضمن السياق التربوي الجزائري.

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية

1.7. الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

النشاط البدني الرياضي المنتظم:

التعريف الإجرائي:

النشاط البدني المنتظم هو الممارسة المنتظمة والغير متقطعة للنشاط البدني ان كان داخل المدرسة أو خارجها، محكم بتكرارات أسبوعية بمعدل حصتين أو أكثر.

2.7. الصورة الجسمية

صورة الجسم:

التعريف الإصطلاحي:

تعد صورة الجسم بناءً معرفيًا وانفعاليًا يعكس الكيفية التي يدرك بها الفرد جسده ويُقيّمه، سواء من حيث شكله أو خصائصه أو أدائه الوظيفي. وقد تكون هذه الصورة إيجابية أو سلبية، واقعية أو مشوهة، تبعًا لتأثير مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد (محمد صابر، 2008، صفحة 6)

التعريف الاجرائي:

حيث نتوصل إلى أنها كيف يرى الفرد نفسه من خلال حدوده الجسمية مكونا بذلك صورة عن جسمه، يمكن أن تتسم بالإيجابية أو السلبية أو بمستويات (مرتفعة، متوسطة، منخفضة) لأنها مرهونة بعدة متغيرات كالرأي الشخصي، المجتمع، الجنس.... وقد لا تكون واقعية لأنها ذاتية أكثر منها مقننة.

3.7. المراهقة

التعريف الإصطلاحي:

تعدّ المراهقة مرحلة انتقالية ضمن مسار النمو الإنساني، تفصل بين الطفولة والرشد، وتتميز بتحويلات بيولوجية ونفسية متسارعة. ولا يمكن ضبطها بسنٍّ محدد بدقة، إذ تختلف بدايتها ونهايتها تبعًا لاختلاف معدلات النضج الجسمي بين الأفراد (شعيرة، 2009، صفحة 225)

التعريف الإجرائي:

هي الفترة التي يعايشها ويمر بها الانسان بعد فترة الطفولة ويتخللها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية حيث تتوج بالنمو الجسدي، العقلي الفكري والجنسي.

- في هذا البحث الفئة العمرية المراد دراستها هي المراهقين المتمدرسين في السنة الثانية ثانوي والذين تتراوح أعمارهم بين 15 و16 سنة.

8. الدراسات السابقة والمشابهة

تُعتبر الخلفية النظرية مهمّة للغاية في البحث العلمي عند دراسة أيّ موضوع، فهي التي تحدد للباحث ما يجب معالجته، وهي تحتوي على الدراسات السابقة والدراسات النظرية، وفي دراستنا اعتمدنا على الدراسات السابقة والمشابهة كخلفية نظرية للدراسة.

❖ دراسة عادل خوجة (2011)

هدفت الدراسة إلى تقصي أثر برنامج رياضي مقترح في تنمية صورة الجسم وتعزيز تقدير الذات لدى المراهقين من ذوي الإحتياجات الخاصة (المصابين بالشلل النصفي). إعتد الباحث المنهج التجريبي علة عينة مكونة من (20) مراهقا، قسموا إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج وأخرى ضابطة. إستخدم مقياس صورة الجسم ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، مما يؤكد فعالية البرنامج في تحسين صورة الجسم ورفع مستوى تقدير الذات.

❖ دراسة لقريدي خير (2015)

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة لدى المراهقين في الجزائر، من خلال دراسة ميدانية على تلاميذ الطور الثانوي بالمقاطعة الشمالية لولاية سطيف استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت العينة على مجموعة من تلاميذ الطور الثانوي بالمقاطعة الشمالية لولاية سطيف. اعتمدت أدوات الدراسة على قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتحديد مستوى البدانة، واستبيان لقياس مستوى النشاط البدني.

توصلت النتائج إلى أن المراهقين ذوي النشاط البدني المرتفع يتميزون بمستويات أقل من البدانة مقارنة بأضعاف النشاط البدني، كما أشارت النتائج إلى فروق مرتبطة بالجنس والعمر في كل من مؤشر كتلة الجسم ومستوى النشاط البدني. وأكدت الدراسة أهمية النشاط البدني كعامل وقائي ضد السمنة في مرحلة المراهقة.

❖ دراسة الدكتور "حمزوي زهية" (2016)

"صورة الجسد عند المراهق المتمدرس وعلاقتها بتقدير الذات دراسة سيكومترية حسب متغير الجنس"، مقال منشور في مجلة الحوار الثقافي، العدد 1، المجلد 5، كلية العلوم الاجتماعية - شعبة علم النفس - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهق، معرفة ان كانت هناك فروق في الرضا عن صورة الجسد ومستويات تقدير الذات عند المراهقين المتمدرسين (ذكور واثاث).

بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لعينة (100) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية، موزعة على ثلاث مستويات، تراوحت أعمارهم ما بين (14 سنة و20 سنة)، ثانوية دار عبيد، وثانوية عبد الباقي بن زيان بدائرة سيدي علي بمستغانم.

أداة الدراسة مقياس صورة الجسم، مقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.

وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور واثاث) في كل من صورة الجسد وتقدير الذات، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة دالة صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس (ذكور واثاث).

❖ دراسة "أ.د محمد الطاهر بوياية" (2016)

"الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس"، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 8، ص 41-55.

هدفت الدراسة لمعرفة أثر ممارسة مختلف أنواع الأنشطة الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد، مركزا على المقارنة بين الأنشطة الفردية والجماعية من حيث انعكاسها على سمات الشخصية والسلوك الاجتماعي.

اعتمد الباحث **المنهج الوصفي** لملاءمته لطبيعة البحث، واستخدم **الاستبيان** أداة لجمع البيانات، وقد تم بناؤه بالاستعانة بفقرات استبيان سابق استخدمه وديع ياسين التكريتي وآخرون، بعد التحقق من صدقه وثباته.

شملت **العينة** تلاميذ من السنة السابعة أساسي والسنة الأولى ثانوي من الذكور، بلغ عددهم ستين تلميذاً، موزعين بالتساوي بين ممارسي الرياضات الفردية وممارسي الرياضات الجماعية.

أظهرت **نتائج** الدراسة أن مفضلي ممارسة الرياضات الجماعية يتميزون بقدرة أعلى على التعاون، والتفاعل الاجتماعي، والراحة النفسية عند العمل ضمن الفريق، مقارنة بمفضلي الرياضات الفردية الذين أظهروا ميولاً أكبر نحو الاستقلالية والسيطرة وضعفاً نسبياً في التفاعل الجماعي. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في بعض السمات النفسية والاجتماعية مثل العناد والميل العدواني والتعاون. وخلص الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم بدرجة أكبر في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي.

❖ دراسة "د. غزالي عبد القادر" (2017)

تناولت دراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، مع فحص الفروق المرتبطة بمتغير الجنس.

واعتمدت **المنهج الوصفي** على **عينة** قوامها (240) طالباً وطالبة بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، مستخدمة **مقياس** صورة الجسم ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

وأظهرت **النتائج** وجود ارتباط بين ممارسة النشاط البدني وكل من صورة الجسم وتقدير الذات، مع تسجيل فروق بين الممارسين وغير الممارسين، في حين لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في مستوى صورة الجسم.

❖ دراسة "أحميدة نصير"، "علي جرمون"، "المحيي قصار" (2019)

عالجت الدراسة موضوع إدراك المراهقين لصورة أجسادهم في السياق المدرسي، وعلاقته بدرجة ميلهم نحو النشاط الرياضي داخل حصة التربية البدنية وخارجها. وقد سعت إلى فهم مستوى الرضا الجسدي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومدى ارتباطه بتوجههم نحو الممارسة الرياضية، إضافة إلى استكشاف الصلة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقين.

اعتمد الباحثون مقارنة وصفية تحليلية، وطبقت الدراسة على (347) تلميذاً من مجموع (1451) موزعين على أربع مؤسسات تعليمية بمدينة ورقلة.

وأظهرت النتائج أن التلاميذ يتمتعون بدرجة رضا مرتفعة نسبياً عن صورة أجسادهم، مع وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسد والتوجه الرياضي.

❖ دراسة "نوال رمضان الزبارقة" (2019)

عالجت الدراسة إشكالية العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية بمدينة الخليل - فلسطين. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، مستندة إلى ثلاثة مقاييس نفسية لقياس المتغيرات محل الدراسة، وطبقت أدواتها على عينة قوامها (500) تلميذاً وتلميذة. وقد بينت النتائج أن إدراك صورة الجسد لدى المراهقين جاء في المستوى المتوسط، مقابل ارتفاع نسبي في مستوى تقدير الذات، وتوافق نفسي-اجتماعي متوسط. كما أثبتت المعالجة الإحصائية وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين صورة الجسد وكل من تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، إضافة إلى تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

❖ دراسة "علي زروقي سيد احمد" (2020)

سعت الدراسة إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين تمثل المراهقين لصورة أجسامهم ومستوى تقديرهم لذواتهم، مع الكشف عن الفروق المرتبطة ببعض المتغيرات الديموغرافية والنشاطية. واعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث شملت العينة (452) تلميذاً وتلميذة موزعين على ثماني ثانويات بولاية الشلف، تراوحت أعمارهم بين 14 و 21 سنة. وتم توظيف مقياس صورة الجسد ومقياس تقدير الذات كأداتي قياس أساسيتين.

وقد كشفت المعالجة الإحصائية للبيانات عن تباينات دالة بين المراهقين تبعاً لنمط ممارستهم للأنشطة البدنية، حيث سجل الممارسون للأنشطة اللاصفية مستويات أعلى في كل من صورة الجسد وتقدير الذات مقارنة بغيرهم. كما أظهرت النتائج وجود فروق مرتبطة بمتغير الجنس في صورة الجسد لصالح الذكور، في حين لم تسجل فروق ذات دلالة تعزى لمتغير السن. أما فيما يخص متغير البيئة فقد تبين وجود فروق معتبرة، بينما لم يظهر نوع النشاط (فردى/جماعى) أثراً إحصائياً واضحاً.

❖ ادراسة "رامز عبد الستار حمادة" (2020)

تبنت الدراسة موضوع صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي بأسلوبه الارتباطي. وتكونت عينة البحث من (150) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة شمال سيناء، بواقع (75) رياضياً و(75) غير رياضي، تم اختيارهم عمدياً من عدد من المدارس الثانوية. استخدم الباحث مقياس صورة الجسم الذي أعده محمد حسن علاوي، ومقياس تقدير الذات لهودسون (Hudson, 1990) والمُعَرَّب من قبل محمد الدسوقي (2011).

أظهرت المعالجة الإحصائية للبيانات وجود ارتباط إيجابي ذي دلالة معنوية بين إدراك صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة، بما يعكس تلازماً بين تحسن الصورة الجسدية وتعزيز القيمة الذاتية. كما بينت النتائج أن الطلبة المنخرطين في ممارسة النشاط البدني سجلوا مستويات أعلى مقارنة بغير الممارسين في كل من متغيري صورة الجسم وتقدير الذات.

وفي ضوء هذه النتائج، شددت الدراسة على أهمية دعم ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الوسط المدرسي لما لها من دور فاعل في الارتقاء بالجوانب النفسية والاجتماعية لدى المراهقين

❖ دراسة الدكتور "زيتوني عبد القادر" والدكتور "يوسف فتحي" والدكتور "سمسوم علي"

(2021)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتجاهات النفسية لصورة الجسم وممارسة الأنشطة البدنية في مرحلة التعليم الثانوي لدى المراهقين البدناء، تم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة مكونة من (30) مراهق ومراقبة متوزعين على (10) ثانويات ولاية الجزائر-غرب-، تم الاختيار العمدي للعينة بالاعتماد على قانون تحديد الوزن المثالي، أدوات القياس على مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية المصمم من قبل kenon يحتوي على ستة محاور بالإضافة الى مقياس الصورة الجسمية المصمم من قبل الدكتور محمد حسن علاوي.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ترابطية بين صورة الجسم والاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى المراهقين البدناء.

❖ دراسة "علي زروقي سيد احمد" و"عمر اوي عبد الرؤوف" (2023)

هدفت الدراسة إلى بحث أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية في صورة الجسم لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، مع مقارنة مستويات هذه الصورة بين الممارسين وغير الممارسين، إضافة إلى تحليل انعكاس تلك الممارسة على تقدير الذات، والكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة (314) تلميذاً وتلميذة في المرحلة الثانوية من أصل (2086) تلميذاً بنسبة (15%) من مجتمع البحث الأصلي، موزعين على أربع ثانويات بمديرية التربية لولاية الجزائر غرب. واستُخدمت أدوات تمثلت في مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات، كما تبين وجود فروق معنوية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الصفية واللاصفية في كل من صورة الجسم وتقدير الذات، وذلك لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية

(دراسات نظرية)

❖ دراسة "خالد إبراهيم عبد الرحمن الهندي، عبد الله عبد الله محمد الباهلي"، 2018

ممارسة المشي كنشاط بدني منتظم وأثره على صحة الأفراد والصحة العامة - مراجعة وصفية -.

المنهج المعتمد:

المنهج الوصفي (قراءة تحليلية للأدبيات والدراسات السابقة).

أهداف الدراسة:

- التعرف على الأمراض التي تتأثر بالمشي.

- إبراز تأثيرات المشي الإيجابية على الصحة.

- تحديد أنماط المشي ذات التأثير على الصحة العامة.

أهم النتائج:

- المشي له آثار إيجابية على الصحة العضوية والنفسية.

- يقي من أمراض العصر (السمنة، السكري، ارتفاع الضغط...).

- يعزز الروابط الاجتماعية ويقلل النفقات الصحية.

- الممارسة المنتظمة تقلل من مخاطر أمراض العصر مثل السمنة وارتفاع الضغط.

❖ دراسة "سمحي علي"، 2020

علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية لدى الأشخاص الممارسين (قراءة تحليلية).

المنهج المعتمد:

المنهج الوصفي (قراءة تحليلية للأدبيات والدراسات السابقة).

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية والصحة البدنية والنفسية.

- إبراز الآثار الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية على مختلف أجهزة الجسم.

- تحديد انعكاسات النشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي.

أهم النتائج:

- النشاط البدني المنتظم له آثار إيجابية على الصحة العضوية (القلب، العظام، العضلات، الجهاز التنفسي...).

- يساهم في التوازن النفسي، تقليل التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس.

- النشاط البدني يساهم في تحسين التوافق الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية.

- الممارسة المنتظمة تقلل من مخاطر أمراض العصر مثل السمنة وارتفاع الضغط.

❖ دراسة الدكتور "سعد الحاج بن جخل"، 2021

التصور الجسدي أي مصطلح لأي مفهوم؟ مقال منشور في مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، مج1، ع1.

هدفت الدراسة إلى تكوين صورة متكاملة عن تاريخ ظهور هذا المصطلح (التصور الجسدي) وما رافقه من نقاش علمي، وفض الاختلاط الحادث بين مفهوم التصور الجسدي وصورة الجسم حسب العديد من الفروق.

دراسات سابقة أجنبية:

❖ دراسة باساريلو وآخرون، 2022

Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Troisi Lopez, E., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13, 957281.

تهدف الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت الممارسة المنتظمة للرياضة لدى شباب الأصحاء تُحسِّن قدراتهم المعرفية وانفعالاتهم، وذلك من خلال مقارنة بين ممارسي الرياضة وغير الممارسين. المنهج المستخدم هو الوصفي التحليلي حيث تم فيها تقسيم المشاركين إلى مجموعتين (ممارسون و غير ممارسين) وإخضاعهما لاختبارات معرفية وانفعالية. أدوات الدراسة تمثلت في بطارية اختبارات نفسية ومعرفية شملت: نماذج مقدّمة للمصفوفات المتقدّمة لرفن (Raven's Advanced Progressive Matrices)، اختبار الطلاقة اللفظية (Word Fluency Task)، اختبار الرسم المعدّل (modified Five Point Test, m-FPT)، ومقياس الاحساس بالانفعالات (Toronto Alexithymia Scale, TAS-20).

أما بالنسبة لعينة البحث فقد حصرت في 60 طالبًا جامعيًا في إيطاليا متوسط أعمارهم 22.12 سنة، مقسمين إلى ممارسين للنشاط الرياضي المنتظم (ممارسة لمدة لا تقل عن سنتين، بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًا، كثافة متوسطة) وغير ممارسين.

أهم النتائج المتوصل إليها: أظهرت النتائج أن المجموعة الممارسة حققت أداءً أفضل في جميع المهام المعرفية مقارنة بغير الممارسين. كما لوحظت فروق دالة في القدرة على التعرف على المشاعر ووصفها (مقاييس TAS-20) — تحديدًا في “صعوبة تحديد الشعور” (DIF) و”صعوبة وصف الشعور” (DDF). كما وُجدت فروق حسب الجنس في مكون التفكير الموجّه نحو الخارج (EOT). بشكل عام، تدعم النتائج أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي ترتبط بتحسين في الوظائف المعرفية وتنظيم الانفعالات، ما يشير إلى دور الرياضة في دعم الصحة النفسية والذهنية.

❖ دراسة توسيلي وآخرون، 2022.

Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A., & Zaccagni, L. (2022). *Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(22).

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وإدراك صورة الجسم لدى المراهقين، مع التركيز على الفروق بين الذكور والإناث. كما سعت إلى تحديد كيف يؤثر نوع الرياضة (فردية أو جماعية) على إدراك المظهر الخارجي ورضا المراهقين عن أجسامهم. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

استخدم الباحثون أداة تمثلت في استبيان إدراك صورة الجسم لقياس الرضا والإدراك الذاتي لصورة الجسم، إضافة إلى قياسات أنثروبومترية مثل مؤشر كتلة الجسم BMI والطول والوزن. تكونت العينة من 1,722 مراهقًا (853

ذكورًا و869 إناثًا) تتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة من عدة مدارس في شمال إيطاليا. تم تقسيمهم إلى ممارسين بانتظام للرياضة (على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا) وغير ممارسين.

أظهرت النتائج أن المراهقين الممارسين للرياضة يمتلكون صورة جسمية أكثر إيجابية ورضا أكبر عن المظهر مقارنة بغير الممارسين. كما وُجد أن الإناث أظهرن حساسية أعلى تجاه المظهر الخارجي وميلًا أكبر لعدم الرضا الجسدي مقارنة بالذكور ولم تُسجل فروق كبيرة بين ممارسي الأنشطة الفردية والجماعية من حيث درجة الرضا، ما يشير إلى أن الانتظام في النشاط بحد ذاته هو العامل الأساسي المؤثر في إدراك صورة الجسم وليس نوع الرياضة. أظهرت النتائج أيضًا علاقة عكسية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) ورضا المراهقين عن أجسامهم، أي أن ارتفاع الوزن كان مرتبطًا بانخفاض تقدير المظهر.

❖ دراسة فيشيتي، لاتينو، كاتالدي، وغريكو، 2020.

Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). *Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241–250.

سعت الدراسة إلى تحليل الفروق بين الجنسين في مستوى عدم الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين، مع التركيز على الدور الذي تلعبه التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تكوين تمثّل ذهني إيجابي للجسد أثناء مرحلة المراهقة. اعتمد الباحثون المنهج السببي-المقارن من خلال المقارنة بين أربع مجموعات: الذكور والإناث الممارسون للرياضة بانتظام، والذكور والإناث غير الممارسين.

شارك في الدراسة عينة قدرت بـ 100 تلميذًا وتلميذة (50 ذكور و50 إناث) تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة، يدرسون في السنة الأولى من التعليم الثانوي بإيطاليا. الأدوات المستخدمة هي اختبار القلق الجسدي (Body Uneasiness Test – BUT) لقياس درجة الانزعاج وعدم الرضا عن الجسم. مقياس تقييم الشكل

الخارجي (Contour Drawing Rating Scale – CDRS) لقياس الفجوة بين الصورة الواقعية والمثالية للجسد. كما تم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI).

أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أظهر الممارسون للرياضة بانتظام مستوى أقل من عدم الرضا والقلق الجسدي مقارنة بغير الممارسين. سجّلت الفتيات معدلات أعلى من عدم الرضا عن المظهر الخارجي مقارنة بالفتيان، رغم استفادتهن من الممارسة المنتظمة. لم تكن الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين ذات دلالة إحصائية كبيرة. تبين أن مؤشر BMI مرتبط بدرجة إدراك حجم الجسم الفعلي والمثالي.

التعليق على الدراسات السابقة والمُشابهة:

أظهر تحليل الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسم لدى فئة المراهقين والممارسين للأنشطة البدنية وجود اهتمام واضح بالعلاقة بين الممارسة الرياضية وتمثيلات الفرد لصورته الجسدية. غير أن تناول البحث لهذه العلاقة اتخذ في كثير من الأحيان طابعاً عاماً، حيث لم يتم التمييز بدقة بين الممارسة العرضية للنشاط البدني والممارسة المنتظمة المنظمة، وهو ما قد يؤثر على طبيعة النتائج المستخلصة.

كما أن بعض الدراسات ركزت على قياس الرضا عن صورة الجسم أو الارتباط بمتغيرات نفسية أخرى، دون التعمق في تحليل إدراك صورة الجسم بوصفه بناءً معرفياً-انفعالياً يتشكل عبر التفاعل المستمر مع النشاط البدني المنتظم. ويلاحظ كذلك أن عدداً من البحوث اكتفى بإثبات الفروق الإحصائية بين الممارسين وغير الممارسين، دون مناقشة الآليات التفسيرية التي يمكن أن تفسر كيف تسهم الاستمرارية والانضباط في النشاط البدني في إعادة تشكيل تمثيلات الفرد لذاته الجسدية.

ومن الناحية المنهجية، اعتمدت غالبية الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي أو المقارن، وهو اختيار ملائم لطبيعة الموضوع، غير أن اختلاف خصائص العينات والسياقات الثقافية يحد من إمكانية تعميم النتائج بصورة مطلقة، مما يستدعي مزيداً من الدراسات التي تراعي الخصوصية البيئية والاجتماعية للفئة المدروسة.

انطلاقاً من ذلك، جاءت الدراسة الحالية لتتناول إدراك صورة الجسم في ضوء الممارسة البدنية المنتظمة تحديداً، مع محاولة تقديم قراءة تحليلية أكثر دقة لطبيعة هذه العلاقة، بعيداً عن التعميمات الواسعة، وبما يسمح بفهم أعمق للدور الذي تلعبه الاستمرارية في النشاط البدني في تشكيل التصورات الجسدية لدى المراهقين.

الفصل الأول:

الأنشطة البدنية والرياضية

المنتظمة

تمهيد

يمثل النشاط البدني المنتظم أحد المحاور الأساسية في مجال الصحة العامة والتنمية الشاملة للفرد، حيث بات يُنظر إليه في الأوساط العلمية والتربوية على أنه عنصر بنائي في تكوين الإنسان المتوازن، لاسيما في مراحل النمو الحاسمة مثل المراهقة. وتبعًا للتطورات الحاصلة في مجالات علم النفس الحركي، وعلوم التربية، وعلم الاجتماع الرياضي، برزت الحاجة إلى مقارنة النشاط البدني لا كوظيفة جسدية فحسب، بل كوسيلة فعالة ذات تأثيرات ممتدة تشمل الجوانب النفسية، المعرفية، الانفعالية والاجتماعية للمراهق.

1-تعريف الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

2-1 تعريف النشاط:

إصطلاحا

النشاط هو مصطلح يشير إلى مدى الانخراط الجسدي أو الذهني لفرد أو مجموعة من الأشخاص.

3-1 مفهوم النشاط البدني والرياضي:

1-3-1 في تصوره الإصطلاحي:

حسب الدليل الأمريكي للنشاط البدني تعرفه بأنه: "أي حركة جسدية ناتجة عن 'نقباض العضلات الهيكلية وترفع إنفاق الطاقة فوق المستوى الأساسي". (US. Department of Health and Human Services, 2018)

(Caspersen, Powell, & Christenson, 1985) عرّف النشاط البدني بأنه أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية وتؤدي إلى صرف طاقة، ويمكن قياس هذا الصرف بوحدة الكيلو كالوري. ويمكن تصنيف النشاط البدني في الحياة اليومية إلى أنشطة مهنية، ورياضية، وأنشطة لياقة بدنية (تدريبية)، وأنشطة منزلية، أو غيرها من الأنشطة.

2-3-1 في سياقه التاريخي:

يرتبط النشاط البدني في جذوره الأولى بالوظائف البيولوجية للإنسان، حيث كان مرتبطاً بمتطلبات البقاء كالصيد، والدفاع، والتنقل، والعمل اليدوي. ومع تطور المجتمعات البشرية، تحولت هذه الحركات العفوية إلى أنشطة منظمة ذات أبعاد طقوسية وتنافسية، كما ظهر ذلك في الحضارات القديمة كالغريكو، حيث تشير اللجنة الأولمبية الدولية إلى أن الألعاب الأولمبية القديمة نشأت في اليونان حوالي سنة 776 قبل الميلاد، وكانت تُقام

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

تكريماً للإله زيوس، وتضمنت مسابقات منظمة مثل سباقات الجري، والمصارعة، ورمي القرص، وغيرها من المنافسات التي كانت تخضع لقواعد محددة وتنظيم دوري. [International Olympic Committee [IOC], (2023) ومع الانتقال إلى العصر الحديث، أصبح النشاط البدني الرياضي أكثر تنظيماً، حيث ظهرت الاتحادات الرياضية، وتم توحيد القوانين، واعتماد أنظمة قياس الأداء والمنافسة. وتشير الأدبيات المعاصرة إلى أن الرياضة الحديثة تميزت بسمات أساسية مثل التنظيم المؤسسي، والتخصص، والتكريم (الاعتماد على القياس الرقمي)، والسعي لتحقيق الأرقام القياسية، مما يعكس انتقالها من نشاط تقليدي إلى ظاهرة اجتماعية منظمة (Council of Europe, 2021).

3-3-1 في إرتباطه بالحقل التربوي

تنظر الهيئات الدولية إلى النشاط البدني والرياضي بوصفه مكوناً أساسياً في العملية التربوية. فقد أكدت اليونسكو أن التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة تمثل حقولاً أساسية تسهم في التنمية الشاملة للفرد، بما يشمل الجوانب البدنية والمعرفية والاجتماعية والأخلاقية (UNESCO, 2015). كما تُبرز أدبيات التربية البدنية المعاصرة أن الممارسة المنظمة داخل المؤسسات التعليمية تسهم في تنمية الكفايات الحركية وبناء الهوية الجسدية وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي (UNESCO, 2015). وعليه، فإن النشاط البدني في السياق التربوي لا يُختزل في تحسين اللياقة فحسب، بل يمتد ليؤثر في البناء النفسي والاجتماعي للمتعلمين. وفي السياق ذاته تشير الأدبيات التربوية الحديثة إلى أن النشاط البدني والرياضة المدرسية لا يُنظر إليهما كممارسات حركية فحسب، بل كمجال تربوي متكامل يسهم في تنمية الطفل بدنياً، وانفعالياً، واجتماعياً، ومعرفياً. فالتربية البدنية، عندما تُقدّم ضمن إطار تربوي منظم، تسهم في تنمية المهارات الحركية الأساسية، وتعزيز تقدير الذات، ودعم الاتجاهات الإيجابية نحو المدرسة، وهو ما يجعلها جزءاً من المنظومة التربوية الشاملة وليس مجرد نشاط ترفيهي. (Bailey, 2006)

4-3-1 حسب الهدف من الممارسة

يختلف مدلول النشاط البدني والرياضي باختلاف الغاية المرجوة من ممارسته. فالرياضة قد تُمارس لتحقيق أهداف صحية تتعلق بالوقاية من الأمراض وتعزيز اللياقة البدنية، وقد تُمارس في إطار تنافسي يسعى إلى التفوق والإنجاز، أو في سياق تروحي يهدف إلى الاستمتاع وتنمية العلاقات الاجتماعية. ويُعرّف الميثاق الأوروبي للرياضة الرياضة بأنها جميع أشكال النشاط البدني التي تهدف من خلال المشاركة المنظمة أو غير المنظمة إلى التعبير عن اللياقة البدنية والنفسية وتحسينها، وبناء العلاقات الاجتماعية أو تحقيق نتائج في المنافسات. (

Council of Europe, 2021)

5-3-1 حسب التطبيع الاجتماعي

من منظور سوسيولوجي، تُعد الرياضة مجالاً لإعادة إنتاج القيم الاجتماعية وتعزيز الاندماج الاجتماعي. ويؤكد Elias و Dunning أن الرياضة الحديثة تمثل آلية اجتماعية لتنظيم الانفعالات وتوجيهها في إطار مقنن، حيث تسمح بالمنافسة ضمن ضوابط وقواعد تحد من العنف وتكرس مبدأ الانضباط (Elias & Dunning, 1986) ومن ثم فإن النشاط البدني الرياضي لا يؤدي وظيفة صحية فحسب، بل يسهم أيضاً في تشكيل السلوك الاجتماعي وبناء الهوية والانتماء.

4-1 مفهوم النشاط البدني والرياضي المنتظم

في الحياة اليومية، يمارس الأفراد مجموعة من الحركات البسيطة التي تُعدّ جزءاً من نشاطهم الأساسي، مثل الوقوف أو المشي داخل المنزل أو القيام بالمهام الروتينية. ورغم أهمية هذه الأنشطة في تجنب نمط الحياة الخامل، إلا أنها لا تكفي بمفردها لتحقيق الفوائد الصحية المرجوة على المدى الطويل.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

لذلك، يكتسب النشاط البدني المنظم أهمية خاصة، حيث يُمارس بشكل هادف ومنتظم، ويتميز بكونه أكثر شدة واستمرارية، ويؤدي إلى تحفيز أجهزة الجسم الحيوية بشكل فعال، لا سيما الجهاز القلبي التنفسي. وضمن هذا الإطار، يُعدّ النشاط الهوائي أحد أهم أشكال النشاط البدني المؤثرة في تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة حيث تعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه الحركة البدنية التي تشمل مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، وتتم بطريقة إيقاعية ومستدامة على مدى فترة زمنية طويلة. ويُعرف هذا النوع أيضًا باسم نشاط التحمل، وهو يُسهم في تحسين اللياقة القلبية التنفسية. من الأمثلة الشائعة عليه: المشي، الجري، السباحة، وركوب الدراجة.

حسب المنظمة العالمية للصحة بالنسبة للأطفال والمراهقين، يمكن أن تتم ممارسة النشاط البدني في إطار الترفيه وأوقات الفراغ (اللعب، الألعاب، الرياضات أو التمارين المخططة)، أو من خلال دروس التربية البدنية، أو كوسيلة للنقل (استخدام الدراجات، المشي، وركوب الدراجات)، أو عبر الأعمال المنزلية، وذلك ضمن سياقات التعليم، المنزل، والمجتمع.

كذلك توصي (المنظمة العالمية للصحة) WHO من خلال الكثير من المنشورات العلمية بأن:

- يمارس الأطفال والمراهقون 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني يوميًا.
- ينبغي أن يشكل النشاط الهوائي الجزء الأكبر من هذه المدة، على أن يكون بشدة متوسطة إلى عالية، مع ضرورة تضمين نشاط هوائي عالي الشدة على الأقل 3 أيام في الأسبوع.

كما يُنصح بإدراج أنشطة لتقوية العضلات ضمن النشاط اليومي ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل.

5-1 أهمية النشاط البدني والرياضي المنتظم

حسب المنظمة العالمية للصحة يُنصح بأن يمارس الأطفال والمراهقون ما لا يقل عن متوسط 60 دقيقة يوميًا من النشاط البدني ذي الشدة المتوسطة إلى العالية، يكون في معظمه نشاطًا هوائيًا، وذلك على مدار الأسبوع.

وهذا لتوفر الأنشطة البدنية على فوائد المؤشرات الصحية، من بينها:

- تحسين اللياقة البدنية (اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية).
- تحسين الصحة القلبية الأيضية (ضغط الدم، اضطراب دهون الدم، مستوى الجلوكوز، ومقاومة الإنسولين).
- تعزيز صحة العظام، وتحسين المؤشرات الإدراكية (الأداء الأكاديمي، الوظائف التنفيذية).
- تحسين الصحة النفسية (خفض أعراض الاكتئاب).
- تقليل نسبة تراكم الدهون في الجسم.

6-1 هرم النشاط البدني

يُساهم الهرم في توجيه الجهود نحو تعزيز اللياقة الصحية، حيث يتكوّن من أربع مستويات متدرجة، حيث تُوصى الأنشطة الموجودة في قاعدة الهرم بتكرارها بمعدل أكبر مقارنة بالأنشطة الموجودة في المستويات العليا. بعبارة أخرى، كلما اقتربنا من قاعدة الهرم، زادت وتيرة الممارسة الموصى بها، وكلما صعدنا نحو القمة، قلت التكرارات.

المستوى الأول: (قاعدة الهرم) يشكل هذا المستوى قاعدة هرم النشاط البدني، وهو الأوسع من حيث التكرار والأهمية في الحياة اليومية. يتضمن هذا المستوى الأنشطة البسيطة التي تُمارس بشكل تلقائي ومنتظم، مثل المشي إلى المدرسة أو العمل، وصعود الدرج، والأعمال المنزلية. ورغم بساطتها، إلا أن الاستمرار في ممارستها يساهم في تحسين اللياقة الصحية العامة.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

المستوى الثاني: يشمل هذا المستوى الأنشطة الهوائية التي تحتاج إلى جهد بدني متوسط يتم بشكل مستمر ودون توقف لفترة زمنية مناسبة. مثل: المشي السريع، الهرولة، الجري، والتمارين الهوائية المتنوعة.

يُنصح بممارسة هذه الأنشطة في معظم أيام الأسبوع لأنها تلعب دورًا كبيرًا في تقوية القلب والرئتين، والمساعدة في خفض نسبة الدهون في الجسم، كما تساهم في تحسين عدة جوانب من اللياقة البدنية.

المستوى الثالث: يتعلق هذا المستوى بالتمارين التي تهدف إلى تقوية العضلات وتحسين مرونة الجسم، ويشمل ذلك تمارين القوة وتحمل القوة، بالإضافة إلى التمارين المطاطية التي تُساهم في تنمية المرونة. نظرًا لأن الأنشطة في المستويين الأول والثاني لا تفي دائمًا بتطوير المرونة، يُنصح بممارسة تمارين هذا المستوى على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع لضمان نتائج فعالة ومستدامة.

المستوى الرابع: غياب الأداء الحركي ، ومن أبرزها النوم. ويُعدّ النوم من أهم العوامل التي تساهم في استعادة الجسم لطاقته، كما يُساعد على إصلاح الخلايا وتجديدها، ويبقي من التعب الجسدي والذهني. إضافة إلى ذلك، يلعب النوم دورًا مهمًا في تحقيق التوازن النفسي والتخفيف من التوتر والانفعالات، مما يسمح للجسم والعقل بالاستعداد بشكل أفضل للنشاطات اليومية. (راتب، 2004، الصفحات 36-37)

7-1 تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية:

1-8-1 التصنيف حسب الطبيعة:

✓ النشاط البدني الترويحي:

يفهم بوصفه ممارسة حركية ذات طابع اختياري، تهدف إلى إشباع حاجات الفرد النفسية بعيداً عن ضغوط الإنجاز الرسمي أو المنافسة المقننة. وهو يرتبط غالباً بتجربة وجدانية إيجابية تتجسد في الإحساس بالمتعة، والرضا، وتحرر الفرد من التوترات اليومية. كما يُسهم هذا النوع من النشاط في تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية عبر خبرات النجاح والإنجاز الشخص. (الخولي، 1996، صفحة 43)

✓ النشاط الرياضي التنافسي:

يمثل شكلاً من أشكال الممارسة المنظمة التي تخضع لقواعد وضوابط محددة، ويهدف إلى المقارنة الموضوعية بين مستويات الأداء. ويتميز هذا النمط بوجود معايير واضحة لتحديد التفوق، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، مما يجعله إطاراً تربوياً يسهم في تنمية روح الالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية (عيسات، 2013 ، صفحة 34)

✓ النشاط الرياضي النفعي:

ويشير مفهوم "النشاط البدني النفعي" إلى مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى تحقيق منافع بدنية ووظيفية، دون أن تكون بالضرورة ذات طابع تنافسي أو احترافي، بل يُمارَس أغلبها في الحياة اليومية وبإمكانات بسيطة. تُبرز الأدبيات التربوية والصحية عدّة أنواع رئيسية من هذا النشاط، نذكر منها:

- **التمرينات الصباحية:** تُعد من أكثر الأنشطة شيوعاً وسهولة، حيث تُمارَس في أوقات قصيرة ولا تتطلب

تجهيزات خاصة، لكنها تساهم في تنشيط الدورة الدموية وتحسين المزاج وزيادة التركيز.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

- **التمارين أثناء فترات الراحة (النشطة):** وهي تمارين خفيفة تُمارَس داخل بيئات العمل أو الدراسة، تُسهم في تخفيف التعب الذهني وتقلل من الآثار السلبية للجلوس الطويل.
- **تمارين اللياقة لأغراض صحية:** تهدف هذه التمارين إلى تحسين اللياقة العامة والوقاية من التدهور البدني، خاصة لدى الفئات العمرية المتقدمة، مثل تمارين البطن والظهر والمرونة.
- **النشاطات الترفيهية في الهواء الطلق (مثل المشي):** تلعب دورًا هامًا في التوازن النفسي وتحسين المزاج، بالإضافة إلى فوائدها الفيزيولوجية، وتمتاز بمرونتها وإمكانية ممارستها بأبسط الوسائل.
- **التدريب الرياضي المنظم:** يُعد أكثر أشكال النشاط انتظامًا واحترافية، ويتم تحت إشراف متخصصين ضمن الأندية، ويعزز بشكل كبير من اللياقة والقوة البدنية والانضباط الذاتي. (الخولي، 1996، صفحة 194)

9-1 أهداف النشاط البدني الرياضي

لقد إهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لمدى تأثيرها المباشر على سعادة الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني والرياضي وتمكين الفرد من ضبط حركته والتكيف مع محيطه الداخلي والاجتماعي، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة. (بن تومي عبدالناصر، 2007-2008)

1-9-1 البعد الصحي

يسهم النشاط البدني والرياضي في تعزيز كفاءة الأجهزة الحيوية ودعم النمو السليم، كما يساعد الجسم على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة. وتُعد الممارسة المنتظمة وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية والمحافظة على سلامة الوظائف العضوية، مما ينعكس إيجابًا على الصحة العامة وجودة الأداء. (درويش، الخولي، 1990، صفحة 34)

1-9-2 تطوير الكفايات الحركية

يعمل النشاط البدني على تنمية القدرات الحركية من خلال تحسين التحكم في الحركة ورفع مستوى الأداء المهاري. وتتيح الممارسة المنتظمة تنمية التناسق، والطلاقة الحركية، واكتساب مهارات أساسية ومتخصصة، بما يعزز الكفاءة الحركية للفرد. (الخولي أ.، 1980، صفحة 166)

1-9-3 الإسهام في البناء المعرفي

يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي واكتساب القيم والمهارات والمعارف. إذ يُسهم النشاط البدني في تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالمفاهيم والمعلومات والمهارات التطبيقية، كالفهم والتحليل والتركيب، ما يعزز التقدير والوعي بالمعارف رغم طبيعتها المجردة، ويُسهم في تحويلها إلى خبرات عملية من خلال الممارسة الرياضية.

1-9-4 تعزيز الصحة النفسية

يرتبط هذا الهدف بالقيم والمهارات النفسية التي يكتسبها المتعلم ضمن برامج التربية البدنية والرياضية، إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن هذا النوع من الأنشطة يؤثر بشكل إيجابي على حياة الفرد الانفعالية، ويُسهم في بناء شخصية متزنة من خلال تعزيز التحكم في الانفعالات والتعبير السليم عنها. كما ثبت أن النشاط البدني يُساعد على بناء مفهوم إيجابي للذات، لا سيما لدى الأطفال، حيث يُعدّ تقديم الخبرات الأولى للتلميذ مدخلاً لتكوين شخصية مستقرة، ويُحسن من ثقته بنفسه وقدرته على الانضباط الذاتي.

1-9-5 دعم التفاعل الاجتماعي الإيجابي

تعد الأنشطة البدنية والرياضية بيئة خصبة لاكتساب المهارات الاجتماعية، حيث تتيح للفرد فرص التفاعل والتعاون وتبادل الأدوار ضمن إطار منظم. ومن خلال المشاركة الجماعية، يتعلم الفرد احترام الاختلاف، وضبط

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

الانفعالات، والتكيف مع متطلبات العمل الجماعي، مما يساهم في تنمية شخصيته الاجتماعية بصورة متوازنة (عبد الخالق، 1982، صفحة 14)

1-9-6 التنمية الترويحية

يرتبط هذا الهدف بالبعد الترفيهي للنشاط البدني، حيث تُعد التربية الترويحية من الركائز التي تهدف إلى إشباع رغبة الأفراد في المتعة والاستمتاع، من خلال الممارسة الحرة للأنشطة البدنية المختلفة. كما تساهم في تجديد النشاط النفسي والبدني، وتوفير وقت مميز يُعزز من الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، ويُساعده على التخلص من التوتر والضغوط اليومية. (زاوي، 2011، صفحة 53)

1-9-7 الهدف العلاجي

الذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي ، لأن الكثير من الإنفعالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف إستراتيجيات الشخصية المقننة.

كما أن لـ "كينيون" تصنيف للإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والتي يمكن أن نعتبرها

كأغراض موضوعية:

النشاط البدني كخبرة إجتماعية: من المفترض أن النشاط البدني والرياضي الذي يشترك فيه جماعة من إثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة إجتماعية وعلى مكانة إشباع حاجات إجتماعية معينة.

النشاط البدني للصحة واللياقة: إنطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويساهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة: المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور التوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع والمفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع إفتراض قدرة الفرد بصفة عامة في التحكم في كثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

النشاط البدني كخبرة جمالية: يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

النشاط البدني لخفض التوتر: قد يكزن النشاط البدني الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الإنفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي: يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن الكثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات.

2-التأثير التربوي للأنشطة البدنية والرياضية: حصة التربية البدنية والرياضية

1-2 التربية

1-1-2 التعريف الإصطلاحي

يعرّف ديوي التربية بأنها عملية مستمرة لإعادة تنظيم الخبرة الإنسانية، بحيث تُسهم في نمو الفرد وتوسيع قدرته على التفاعل الواعي مع بيئته الاجتماعية (Dewey, 1916)

تفهم التربية في الأدبيات المعاصرة بوصفها عملية تكوين للذات الإنسانية تتجاوز مجرد نقل المعارف إلى تمكين الفرد من تطوير قدرته على الحكم المستقل والمشاركة المسؤولة في الحياة الاجتماعية، وهو ما يجعلها مرتبطة بسؤال الغاية والهوية أكثر من ارتباطها بالأداء الكمي (Biesta, 2010)

2-2 التربية البدنية والرياضية

تُعد التربية البدنية والرياضية أحد أشكال التربية المعتمدة على النشاط الحركي، إذ تقوم على ربط النشاط البدني بالبعد التربوي، بهدف تحقيق نمو شامل للفرد من النواحي البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية. وتُبنى هذه التربية على مفاهيم ومبادئ علمية مستمدة من فسيولوجيا الجهد البدني، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وميكانيكا الحركة، مما يجعلها مجالاً متعدد التخصصات يسعى إلى فهم كيفية حركة الإنسان ولماذا يتحرك.

وفي هذا السياق، يُعرّف (علي الديدي، السيد محمد علي محمد، 1993، صفحة 504) التربية البدنية بأنها: "دراسة كيفية ولماذا يتحرك الإنسان". أما Robert Bobin، فقد أكد على أن هذه الأنشطة البدنية لا تُمارس بشكل عشوائي، بل تُنتقى لتحقيق حاجات الفرد في أبعاده البدنية والعقلية والنفس-حركية، بما يُسهم في تحقيق نموه المتكامل.

وبذلك، فإن الأنشطة البدنية والرياضية تُعد الأداة الأساسية التي تنطلق منها التربية البدنية لتحقيق أهدافها

التربوية، مما يجعلها ممارسة هادفة تخضع لتأطير علمي وتربوي يساهم في بناء الفرد المتوازن.

ويجب أن نسلط الضوء أيضا على أن التربية البدنية والرياضية امتداد تربوي منظم لممارسة النشاط البدني والرياضي، إذ تُمثل أحد مكونات المنظومة التربوية التي تهدف إلى تنمية الفرد بشكل متكامل. وليس مجرد حصة حركية تُمارس داخل المؤسسة التعليمية، بل هي عملية تعليمية وتربوية مدروسة، تُوظف النشاط البدني كوسيلة لتعزيز الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لدى المتعلم.

وقد تعددت التعريفات التي أبرزت هذا البعد التربوي:

حيث أشار (سعد ونيلي، 1998، 121) إلى أن حصة ت.ب.ر تتميز بترائها التربوي، إذ تمتد تأثيراتها لتشمل الجانب البدني والعقلي والنفسي والجمالي والانفعالي والحركي، مما يجعلها أداة فعالة لتنمية شخصية متوازنة ومتكاملة، من خلال ما توفره من فرص تعليمية تُساهم في بناء الفرد وتنمية قدراته بشكل متكامل، يتجاوز البعد البدني ليشمل الجوانب النفسية، الاجتماعية، والعقلية. فهي لا تُمارس لمجرد النشاط، بل تُنتقى أنشطتها بعناية لتخدم أهدافاً تربوية مُخططة ومتناسبة مع خصائص كل مرحلة نمائية.

وفي هذا الإطار، يرى (B, Nash Jay, 1948, p. 13) أن التربية البدنية تُعدّ جزءاً من التربية العامة، تستغل دوافع النشاط الطبيعية الكامنة في كل فرد بهدف تنميته من النواحي العضوية والتوافقية والانفعالية. ويُضيف (عبد المعبود، 2016، صفحة 50) بُعداً أكثر شمولاً، مؤكداً أن التربية البدنية تمثل جانباً من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكثيفه في أبعاده الجسدية، العقلية، الاجتماعية، والوجدانية، من خلال أنشطة بدنية منتقاة ومناسبة لمرحلة النمو، تُمارس تحت إشراف تربوي هادف لغرس القيم الإنسانية النبيلة.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

ومن زاوية الممارسة الصفية، يُبرز (بسيوني، 1986، صفحة 13) كيف تُشكّل حصة ت.ب.ر مجالاً تربوياً حياً، إذ يُشارك التلاميذ في أنشطة جماعية منظمة، داخل إطار من التفاعل الاجتماعي والاحترام المتبادل، مما يُسهم في ترسيخ مجموعة من القيم التربوية مثل الطاعة، الانضباط، روح الزمالة، الصداقة، المثابرة والمواظبة. كما تُوفر الحصة فرصاً لتكوين صفات شخصية مثل الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار، من خلال ممارسة أنشطة تتطلب الجرأة والمسؤولية، كالقفز في الماء أو المصارعة.

أما على المستوى الرسمي، فقد أكدت (الوثيقة المرافقة للمنهاج التعليم الثانوي، 2005، ص03) على أن ت.ب.ر تُعدّ جزءاً أساسياً من النظام التربوي، وتُساهم في إعداد المواطن بدنياً ونفسياً وعقلياً في توازن تام.

إن كل هذه الأبعاد تؤكد أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد تربية بالجسد، بل تربية للجسد والعقل والوجدان في آنٍ واحد، داخل إطار تربوي متكامل يُوجّه النشاط البدني نحو تحقيق النمو الشامل للفرد.

2-3 أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

2-3-1 المجال الحسي الحركي

تهدف ت.ب.ر في المرحلة الثانوية إلى تنمية الكفايات الحس-حركية لدى التلاميذ، من خلال تطوير المهارات الحركية الأساسية والمركبة، وتحسين التوافق العضلي العصبي، وتعزيز التحكم الحركي والدقة في الأداء. كما تسعى إلى ترسيخ أسس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بما يدعم الاستقلال الجسدي والثقة في استخدام القدرات البدنية داخل السياق المدرسي وخارجه.

وتشير الأدبيات إلى أن تنمية الكفاءة الحركية في المراهقة ترتبط بزيادة المشاركة المستقبلية في النشاط البدني، مما يعزز الاستمرارية في نمط الحياة النشط. (Stodden et al. , 2008)

2-3-2 أهداف المجال المعرفي

تسعى التربية البدنية إلى تنمية الجانب المعرفي لدى المتعلم، من خلال إكسابه المفاهيم المرتبطة بالصحة، والتدريب، وقواعد الألعاب، ومبادئ السلامة البدنية. كما تهدف إلى تطوير التفكير الخططي، واتخاذ القرار في المواقف الحركية، وتنمية الوظائف التنفيذية المرتبطة بالانتباه والتنظيم الذاتي. وتدعم الدراسات العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني المنتظم وتحسين العمليات المعرفية لدى المراهقين. (Hillman et al., 2008)

3-3-2 أهداف المجال الاجتماعي والثقافي

تهدف التربية البدنية إلى تعزيز القيم الاجتماعية والثقافية لدى التلاميذ، من خلال تنمية روح التعاون، والانضباط، واحترام القواعد، والعمل الجماعي. كما تساهم في ترسيخ مفاهيم المواطنة والمشاركة الإيجابية، وتعزيز الانتماء المدرسي.

وقد بينت الأدبيات أن التربية البدنية تمثل بيئة تعليمية فعالة لتنمية المهارات الاجتماعية وبناء التفاعل الإيجابي بين الأفراد. (Bailey, 2006) (UNESCO, 2015)

4-2 أغراض التربية البدنية والرياضية

تختلف هذه الأغراض باختلاف تصورات الباحثين والمختصين في المجال. وقد قدم عدد من رواد التربية البدنية تصنيفات متنوعة لأغراضها، والتي ركزت على تنمية القدرات الجسمية، والمهارات الاجتماعية والحركية، إلى جانب الجوانب الثقافية والانفعالية والمعرفية. وفيما يلي عرض لأبرز هذه الأغراض كما حددها بعض القادة والمفكرين في مجال التربية البدنية. (ربوح، 2012، الصفحات 73-75)

1-4-2 براونل وهجمان

يعرف براونل وهجمان (1956) Brownell and Hagman التربية البدنية بأنها مجموعة خبرات سليمة تتحقق من خلال الاشتراك في أنشطة عضلية كبرى تُسهم في ترقية عملية النمو. واستناداً إلى هذا التعريف حُصرت أغراض التربية البدنية في أربعة مجالات:

- تنمية اللياقة الجسمية.
- تنمية المهارات الاجتماعية والحركية.
- تنمية المعارف والمفاهيم.
- تنمية العادات والاتجاهات والتذوق.

يشير غرض اللياقة البدنية إلى الحالة التي يكتسب فيها الفرد قوة وتحمل يسمحان له بالأداء بما يتناسب مع طاقته الشخصية. ويعنى الغرض الاجتماعي بقدرة الشخص على التكيف مع حياة الجماعة واكتساب صفات مثل التعاون، احترام حقوق الآخرين، الولاء، والخلق الرياضي، وذلك من خلال أنشطة التربية البدنية التي تُدار تحت قيادة مؤهلة. أما الغرض الثقافي فيهدف إلى تنمية فهم أعمق لأشكال البيئة المحلية والعالمية وتقديرها.

2-4-2 الأغراض الأساسية للتربية البدنية عند Jesse Williams (1942) هي:

- الأغراض البدنية: القوة، التحمل، المرونة، التوازن، الكفاءة العضوية.
- الأغراض النفسية: تنمية التحكم الذاتي، اكتساب الثقة بالنفس، تحسين الانتباه، التصور، والقدرة على اتخاذ القرار.
- الأغراض الاجتماعية: التعاون، الانضباط، احترام القوانين، القيادة، الاندماج داخل الجماعة.
- الأغراض الانفعالية: الاستقرار الانفعالي، التعبير عن الذات، التعامل مع الضغط.
- الأغراض التربوية: اكتساب مهارات جديدة، تطوير التفكير الحركي، فهم العلاقة بين النشاط والصحة.

5-2 تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية في حصة ت.ب.ر.

1-5-2 من حيث مكان الممارسة

1- الأنشطة الصفية

يقصد بها مختلف الأنشطة التعليمية التي تُمارس ضمن الإطار الرسمي لحصة التربية البدنية والرياضية، وتهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية المخططة مسبقاً في المنهاج الدراسي.

2- الأنشطة اللاصفية

✓ النشاط الرياضي الداخلي

هو شكل من أشكال النشاط البدني المنظم يُمارس داخل المؤسسة التعليمية خارج الزمن المخصص للحصص الدراسية، ويهدف إلى إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تتوافق مع ميولهم واهتماماتهم.

ويُبرمج هذا النوع من الأنشطة عادة خلال فترات الاستراحة القصيرة أو الطويلة، أو في أوقات مخصصة ضمن اليوم المدرسي، وفق خطة تنظيمية تضعها إدارة المؤسسة، سواء في شكل منافسات بين الأقسام، أو عروض رياضية، أو تظاهرات وأنشطة داخلية متنوعة. (البسيوني والشاطي، 1992، صفحة 132)

✓ أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي

- يعد النشاط الداخلي مكملاً للمنهاج المدرسي، حيث يعزز المهارات والمعارف التي يكتسبها التلميذ خلال الحصص الصفية.
- يتيح للتلميذ فرصة اختيار الأنشطة التي تتوافق مع ميوله ورغباته، مما يساعد على تطوير أدائه وتحقيق التقدم الشخصي.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

- يساهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بصورة أشمل وأعمق، من خلال سد النقص الناتج عن محدودية وقت الدروس وتنوع اهتمامات التلاميذ.
- يوفر فرصة مشاركة إيجابية لكل تلميذ في النشاط الذي يفضلُه ويتناسب مع قدراته، مما يعزز شعوره بالنجاح.
- يساعد التلميذ على التعلم بالممارسة العملية، حيث يكتسب المعارف الجديدة ويتعرف على القواعد والقوانين المنظمة للألعاب بشكل تطبيقي.
- يساهم في تنمية السلوك الاجتماعي من خلال التفاعل مع المواقف الواقعية المشحونة بالانفعالات، مما يعزز خبراته الاجتماعية بصورة تربوية.
- يساهم في الترويح عن النفس وحسن استغلال وقت الفراغ، دون الحاجة إلى مستوى متقدم من المهارة.
- يساعد التلميذ على إتقان لعبة أو أكثر والوصول إلى مستوى جيد فيها، مما يثري خبراته الحركية ويزيد من دافعيته.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتعزيز روح الجماعة بين التلاميذ.
- يمنح الأفراد إمكانية اكتشاف مجالات جديدة ومتنوعة، واكتساب خبرات قد لا تتاح لهم في أنشطة أخرى. (زهران، 1991)

✓ النشاط الرياضي الخارجي

يقصد بالنشاط الرياضي الخارجي مختلف الأنشطة التنافسية التي تنظمها المؤسسة التعليمية أو تشارك فيها بالتعاون مع هيئات تربوية أو رياضية أخرى، وذلك في إطار مسابقات ومباريات تمثل فيها الفرق المدرسية مؤسساتها.

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

وغالبًا ما تُنظَّم هذه المنافسات بين تلاميذ ينتمون إلى الفئة العمرية نفسها ومن الجنس ذاته، وتُوجَّه عادةً إلى التلاميذ الذين يُظهرون مستوى مرتفعًا من الكفاءة والأداء الرياضي، مع تحديد عدد المشاركين وفق اللوائح التنظيمية المعتمدة.

ويهدف هذا النوع من الأنشطة إلى تمكين التلاميذ المتميزين من تمثيل مؤسساتهم في المنافسات المحلية أو الجهوية أو الوطنية، بما يساهم في إبراز القدرات الرياضية وتنمية روح التحدي والإنجاز، سواء في الأنشطة الفردية أو الجماعية. (عقيل، 1986، صفحة 56)

✓ والنشاط الخارجي يجب أن يحقق النواحي الآتية :

- إفساح المجال للفرق الرياضية لتعزيز النمو الاجتماعي والنفسي من خلال الاحتكاك والتفاعل مع تلاميذ المدارس الأخرى.
- المساهمة في رفع مستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- توفير الفرص لتعلم قوانين الألعاب الرياضية وكيفية تطبيقها عمليًا.
- إتاحة الفرص لاكتساب مهارات القيادة والعمل بروح التبعية عند الحاجة.
- تنمية القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (البسيوني والشاطي، 1992، صفحة 132)

2-5-2 من حيث طبيعة النشاط

✓ الأنشطة الفردية

تتضمن الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها الفرد بشكل مستقل مجموعة من الألعاب مثل ألعاب القوى (الجري، الرمي، القفز)، السباحة، الجيدو، الكاراتيه، وغيرها من الرياضات الفردية. تتميز هذه الأنشطة بطابعها الفردي الذي يعتمد على مهارات وقدرات اللاعب وحده دون الحاجة لتنسيق مع فريق.

✓ الأنشطة الجماعية

تتدرج الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ضمن الألعاب التي تُمارس في إطار فرق منظمة تضم عددًا من اللاعبين، حيث يعتمد الأداء فيها على العمل التعاوني بين أفراد الفريق. ومن أبرز أمثلتها: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، وغيرها من الألعاب التي تقوم على التفاعل الجماعي.

وتتميز هذه الأنشطة بكونها تتطلب مستوى عاليًا من التنسيق والتواصل بين أعضاء الفريق، بما يسهم في تحقيق الأهداف المشتركة أثناء المنافسات، كما تعزز روح الانتماء والعمل الجماعي والمسؤولية المتبادلة بين اللاعبين. (تمار، 2014، صفحة 65)

2-6 أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي المنتظم للمراهقين

رغم أن النشاط البدني والرياضي يُحقق العديد من الآثار الإيجابية على المستويين النفسي والاجتماعي للمراهق، فإن فعالية هذه الآثار تظل مشروطة بمدى الانتظام في الممارسة. فالانتظام لا يعني فقط الاستمرار الزمني، بل يُمثّل مدخلًا تربويًا يُعزز من تكوّن العادات الصحية ويُرسّخ القيم المكتسبة عبر النشاط الحركي.

تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم في:

يمكن الوقوف على جملة من الآثار الإيجابية المتداخلة التي تُسهم في تشكيل شخصية المراهق وبناء توازنه النفسي والاجتماعي والجسدي. وتستند هذه الأهمية إلى عدة أبعاد منهجية تتكامل في ما بينها إنطلاقًا من دراسات علمية تؤكد ما يلي:

1-6-2 البعد النفسي والانفعالي

لا يمكن تجاهل الوزن النفسي الذي يتحمله المراهق في مرحلة النمو، لاسيما في ظل تعقيدات التحول الوجداني والاجتماعي. إذ تظهر الأدلة أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يُشكل صمام أمان نفسي للمراهق، حيث يقلل من أعراض الاكتئاب والقلق، ويُعزز احترام الذات. (Biddle SJ, Asare M, 2011)

كما تُسهم التجربة الحركية المنتظمة في تعزيز الإحساس بالرضا الذاتي، ورفع مستوى تقدير الذات، بما يدعم بناء صورة ذاتية أكثر إيجابية واستقرارًا.

2-6-2 البعد الجسدي والصحي

تعمل الأنشطة البدنية المنتظمة على تحسين اللياقة البدنية العامة، وتعزيز القدرات الحركية والوظائف القلبية التنفسية، ما يجعل المراهق أكثر وعيًا بجسده، وأكثر قدرة على استخدامه بكفاءة وثقة. (Janssen, LeBlanc, 2010).

كما تلعب دورًا وقائيًا ضد أنماط الحياة الخاملة ومشكلاتها الصحية، وتُتمّي عادات يومية صحية قابلة للاستدامة.

البعد الاجتماعي والتربوي

يمثل النشاط الرياضي وسيطًا اجتماعيًا يتيح للمراهق فضاءً للتفاعل والاندماج، مما يُكسبه مهارات التعاون، الالتزام، تقبل الآخر، واحترام القواعد. كما تُعد الأنشطة الجماعية خاصة فرصة لتجريب أدوار اجتماعية مختلفة تسهم في بناء الهوية الجماعية والشعور بالانتماء. (Eime et al, 2013)

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

حيث أن النشاط البدني الرياضي المنتظم يراعي الشبكات الاجتماعية والتي بدورها تسهل المشاركة الجماعية وبالتالي تؤثر على مركزية العلاقات الاجتماعية بين المراهقين. (Marqués-Sánchez , et al, 2021)

3-6-2 البعد الأخلاقي والقيمي

لا تقتصر فوائد النشاط الرياضي على الأبعاد الظاهرة، بل يتعداها إلى غرس قيم أخلاقية كالنزاهة، الالتزام، احترام الذات والآخر، وتقبل المكسب والخسارة. وتُشكل هذه التجارب مدخلاً لبناء مواقف حياتية سليمة تسند نمو المراهق الأخلاقي والنفسي.

4-6-2 البعد المعرفي واتخاذ القرار

تتطلب الممارسة الحركية الناجحة مهارات معرفية عليا كالخطيط، التركيز، سرعة الاستجابة، واتخاذ القرار تحت الضغط. وهذه القدرات تتطور من خلال التكرار والتجربة، ما يجعل النشاط البدني بيئة خصبة لدعم النمو الإدراكي والمعرفي لدى المراهقين.

5-6-2 النمو المتكامل للشخصية

إن تفاعل هذه الأبعاد ضمن نسق واحد يُفضي إلى بناء شخصية متكاملة، متزنة ومتفاعلة مع محيطها، وقادرة على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية. كما تُسهم التجارب الحركية في رسم ملامح نمط حياة صحي عام، يتجاوز حدود الطفولة ويمتد إلى الرشد.

تبين دراسة (Ruiz-Ranz & Asín-Izquierdo, 2025, p. 170) أن فعالية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية للمراهقين ترتبط بدرجة أساسية بجودة البرنامج البدني المعتمد، من حيث التنظيم والملاءمة. فقد كشفت النتائج أن تدخلات رياضية مخططة - مثل التدريب الهوائي أو برامج "تاباتا" عالية الشدة ساهمت بشكل

الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة

ملحوظ في تحسين عدد من المتغيرات النفسية، كزيادة تقدير الذات، وتقليل القلق، وتعزيز الرفاهية النفسية والذكاء العاطفي، خاصة لدى المراهقين الأصحاء.

غير أن غياب التحسينات في الدراسات التي افترقت إلى برامج مدروسة يشير إلى أن الأثر الإيجابي للنشاط البدني لا يُعدّ آلياً أو عامّاً، بل يتوقف على شروط تربوية وبنائية محددة. وهو ما يؤكد ضرورة إعادة التفكير في كيفية إدماج النشاط البدني ضمن الأطر التعليمية، ليس فقط كوسيلة ترفيه أو تقوية جسدية، بل كمدخل نفسي-تربوي فعال لترسيخ توازن المراهق النفسي والاجتماعي. من هنا، تتعزز أهمية تطوير نماذج تستند إلى بيداغوجيا الحركة، وتستهدف الوقاية النفسية الإيجابية، بما يعكس فهمًا أكثر شمولاً لعلاقة الجسد بالسياق النفسي-الاجتماعي في مرحلة المراهقة.

ومن هذا الطرح النظري نستخلص أن أهمية النشاط البدني المنتظم لا تُختزل في تحسين صورة الجسم أو البنية العضلية، بل تمتد لتشمل بناء الشخصية في أبعادها المتعددة، وهو ما يجعل التربية البدنية أداة تربوية ووقائية فعالة في حياة المراهق، وجزءاً لا يتجزأ من المشروع التربوي المتكامل الذي يراعي خصوصية هذه المرحلة وحاجاتها المتعددة.

خلاصة

يتّضح من خلال هذا الفصل أن النشاط البدني والرياضي المنتظم ليس مجرد ممارسة جسدية دورية، بل هو تجربة متعددة الأبعاد تلامس كيان المراهق في أعماق مستوياته الجسدية والنفسية والاجتماعية. فقد عرضنا في هذا الفصل البنية النظرية التي تؤسس لمفهوم النشاط البدني والرياضي، وتناولنا أنواعه، ومنافعه المختلفة، وارتباطه الوثيق ببناء صورة الجسم إذا ما إقترن بصفة الاعتدال والإنتظام في الممارسة، ومنه تعزيز الصحة النفسية، وتقوية القدرة على التكيف الاجتماعي، إلى جانب إبراز دوره الحيوي في البيئة المدرسية من خلال التربية البدنية والرياضية.

لقد بين التحليل أن الممارسة المنتظمة تسهم بشكل فعال في تقوية البنية العضلية، وتحسين الأداء الحركي، ودعم الصحة العامة، كما تُعد أداة وقائية ضد الاضطرابات النفسية الشائعة في مرحلة المراهقة، على غرار الاكتئاب والقلق، وتمنح المراهق شعوراً بالإيجابية والتمكين الذاتي. كما تبين أنّ النشاط البدني لا ينعكس فقط على إدراك المراهق لذاته وجسده، بل يؤثر أيضاً على تماثله الاجتماعية ويغذي حس الانتماء والانضباط. وفي السياق التربوي، تظهر التربية البدنية، متى توفرت لها المقومات التي تخدم حاجات المراهق، كأداة تعليمية وتكوينية تُسهم في ترسيخ العادات الصحية، وتعزيز القيم الإنسانية مثل التعاون، والثقة بالنفس، والمسؤولية، سواء من خلال الأنشطة الجماعية أو الفردية.

إن ما تم عرضه وتحليله ضمن هذا الفصل، يدفع إلى إعادة النظر في موقع النشاط البدني ضمن حياة المراهق، ويؤكد على ضرورته في مساعدة المراهق في رحلته نحو النضج والاكتمال. وبهذا المعنى، يغدو النشاط البدني المنتظم أكثر من مجرد خيار، بل ضرورة إنسانية وتربوية، تمهّد لاندماج وتطبيع أكثر توازناً ونضجاً داخل المجتمع.

الفصل الثاني

صورة الجسم

تمهيد

تعد الصورة الجسمية من أبرز العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والسلوكية للفرد، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بتغيرات جسدية ونفسية كثيرة.

يتشكل تصور الفرد عن جسمه من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به، مما ينعكس على سلوكياته اليومية وعلى علاقاته الاجتماعية.

في هذا الفصل سيتم إستعراض مفهوم الصورة الجسمية وتوضيح أبعادها النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى العديد من العناوين الفرعية التي تخدم هدف الدراسة.

إن فهم الصورة الجسمية وأثرها على المراهقين يعد خطوة أساسية نحو تطوير إستراتيجيات فعالة لتعزيز التقبل الإيجابي للذات.

1-صورة الجسم

للتوصل لمفهوم شامل ومعمق يجب أن نتطرق لأبعاد المصطلح.

1-1 تعريف الصورة

اصطلاحا

الصورة في الحقل النفسي بوصفها بنية إدراكية تتشكل في الذهن نتيجة خبرة سابقة، بحيث تمثل إعادة تنظيم معرفي للمثيرات الحسية التي سبق إدراكها، فتُستدعى لاحقاً في شكل تمثّل داخلي ذي طابع شبه حسي، يمنح الفكرة أو الموضوع خصائص ملموسة داخل الوعي. (Norbert Sillamy, 1977, p. 593)

2-1 الجسم-الجسد

لغة

هو الجزء المادي للكائن الحي. (M.Michel, 1984, p. 40)

إصطلاحا

- معجم التحليل النفسي: "الجسد هو حامل الشخصية ووسيلة لسلوكاته". (psychologie, 1991, p.

156)

- كما نجد أن مدرسة التحليل النفسي تفيد بأن: "الجسد ما هو الا استثمار للذات نفسها". (S.Freud,

1996, p. 68)

كما يشير الجسم الى الجسد البيولوجي، أي مجموع أعضاء تربطها وظائف محددة تشتغل داخل جهاز واحد، أو أكثر لتؤمن بقاءه ونموه عبر إشباع حاجته، وطرح مخرجاته السامة. (ابراهيم، 2009، صفحة 83)

الفصل الثاني: الصورة الجسمية

وليس بعيدا عن هذا التعريف البيولوجي نجد الرؤية العصرية للجسد والمجسمة في الحقل البيوطبي، التي تقدم لنا مفهوما خاصا للجسد الشخصي من خلال التشريح الفيزيولوجي. (بيدوع، 2009، صفحة 13)

ولكي نقرب المفهوم أكثر لما هو واقعي ومحاكي للتجربة المعاشة، فإن "ديكارت" يرى أن الانسان مشكل من جوهرين مختلفين من حيث الطبيعة: جوهر مادي هو الجسد الذي يشبه العالم الخارجي، لكونه لا يفكر ولا يختار، فهو خاضع لقانونية وسببية صارمة وكأنه الساعة، في مقابل جوهر آخر نفسي يفكر ويختار. (المحمدي، 2016)

ولهذا أفضل طريقة لمفهمة الجسد هي أن نعتبره ظاهرة بيولوجية واجتماعية، غير مكتملة، تتغير ضمن قيود بعينها، نتيجة ولوجها، ومشاركتها في المجتمع. (كورس، 2009، صفحة 37)

3-1 صورة الجسم

وانطلاقا من تجسيد هذه التعريفات وتحديد المقصود بالصورة و بالجسم وما له من أبعاد، الأمر الذي كانت له انعكاسات أدت إلى ظهور الجسد موضوعا للتجربة العلمية وعلى رأسها امتداد ذلك ليلمس الصورة الجسمية.

ترى الباحثة أن التعريفات التالية قد تمكنت من تحديد التجسيد النظري لصورة الجسم لما تستوفيه شروط وأبعاد هذا البحث:

وقد أشار معجم علم النفس والتربية أنها: "ما يتصوره الفرد عن جسمه في سكونه وحركته في أي لحظة كانت". (أبو حطب فؤاد، فهمي محمد سيف الدين، 1984، صفحة 22)

ويدعم هذا "الدسوقي" بأنها: تمثل تمثلاً معرفياً داخلياً يشكّله الفرد عن جسده، سواء في حالات السكون أو أثناء النشاط الحركي. ويتكوّن هذا التمثّل من تفاعل الإحساسات الداخلية (كالإحساس بالوضعية والحركة)، مع الخبرات الحسية الناتجة عن الاحتكاك بالبيئة المحيطة، إضافة إلى التأثيرات الانفعالية والتخيلية التي ترافق إدراك الفرد لجسده (دسوقي، 1988، صفحة 191)

الفصل الثاني: الصورة الجسمية

- كذلك "زينب شقير" تعرف صورة الجسم بأنها بناء معرفي-انفعالي يعكس الكيفية التي يدرك بها الفرد جسده، سواء من حيث مظهره الخارجي أو بنيته الداخلية ووظائف أعضائه. ولا يقتصر هذا الإدراك على الجانب الوصفي، بل يمتد ليشمل الاتجاهات الوجدانية المرتبطة بالجسد، والتي قد تتخذ طابعًا إيجابيًا أو سلبيًا تبعًا لخبرات الفرد وتقييمه الذاتي (النوبي، 2010، الصفحات 21-22)

وهذا ما يتفق مع أن الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية.

يرى "شروف" بأنها: "مكون هام للذات ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم". (Shroff, 2004, p. 2) وهذا ما دعا شيلدر للقول إن أعيوننا و أعيون الآخرين تصبح الآلة الرئيسية للعلاقة بين صور الأجساد، تضمن لنا العين إمكانية إقامة علاقة إجتماعية مع شخص آخر، ذلك يذكرنا بالدور الرئيسي للفضاء البصري في بناء صورة الجسم والوجه مركزا لها، والآلة التي يستخدمها لتقريب صور الأجساد الأخرى منه. (بيدوع، 2009، صفحة 97)

2-التفسير النظري لصورة الجسم

التفسير النظري لصورة الجسم يُعنى بكيفية تشكيل الأفراد لتصوراتهم الذاتية والموضوعية عن أجسامهم، وكيفية تأثير هذه التصورات في سلوكياتهم وتفاعلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين. يتضمن هذا التفسير دراسة صورة الجسم في إطار نظريات علمية متعددة، مثل النظريات النفسية، الاجتماعية، والثقافية، التي تساعد في فهم كيفية تشكل هذه الصورة وتأثيراتها على الأفراد.

1-2 الصورة الجسمية في النظرية النفسية:

النظريات النفسية تقدم فهماً أساسياً حول كيفية تطور صورة الجسم لدى الأفراد. وفقاً للتفسير الفرويدي، فإن صورة الجسم ترتبط بعمليات عقلية لاواعية، حيث تشكل الصراعات الداخلية في مرحلة الطفولة رؤى الفرد لذاته، بما في ذلك جسده. وفي السياق المعاصر، يربط العديد من علماء النفس صورة الجسم بتصورات الفرد عن الجاذبية والقبول الاجتماعي، وقد ركز العديد منهم على ارتباط صورة الجسم بالنمو النفسي والشخصي في مراحل مختلفة من الحياة، خصوصاً في فترة المراهقة.

حيث تعتبر النظرية التحليلية الفرويدية أن الجسد يحتل دوراً محورياً في عملية المراهقة، وتشكّل التحولات الجسدية المرتبطة بالبلوغ نقطة تحول تؤثر بعمق على الذات وصورة الفرد عن نفسه. تشير النظرية إلى أن هذه التغيرات، وما يصاحبها من تعديلات حساسة في صورة الذات، تؤدي إلى تأثيرات نفسية معقدة على الطفل الذي يدخل مرحلة المراهقة. ومن هذا المنطلق، تُبرز أهمية المرافقة النفسية لهذه التحولات بطريقة تُعزز الإحساس بالاستمرارية والتكامل النفسي.

وهذا ما يدعّمه فرويد، في كتابه *ثلاث رسائل حول النظرية الجنسية*، على أن عدم الإستقرار المرتبط بالبلوغ يلعب دوراً أساسياً في تشكيل خبرات عاطفية شديدة التأثير يمر بها المراهق. هذه الأزمان تتيح بقاء الوظائف النفسية واستمراريتها، وتضفي معنى على التقلبات التي قد تمثل تهديداً لنموه النفسي. وعليه، فإن التعامل غير الواعي أو الرفض لهذه التغيرات قد يؤدي إلى أزمان نفسية، بما في ذلك خطر الدخول في حالة من اضطراب الهوية أو تبدد الشخصية.

حيث قام "فرويد" (S.Freud (1905 بتحديد **مراحل التطور الليبيدي لصورة الجسم**، بالاعتماد على أن

الجسد حامل للرسائل الرمزية. (Daniel Gaonach & Cardine Golder, 1995, P281)

1-1-2 مراحل التطور الليبيدي لصورة الجسم:

اعتقد "فرويد" أن تطور ونمو الشخصية إنما يتعلق بنمو مصدر الطاقة الغريزية البيولوجية والذي ينعكس على سلوك المرء وشخصيته طوال الحياة.

1- المرحلة الفموية (Oral Stage) :

تتمركز الطاقة الليبيدية في الفم باعتباره وسيلة للإشباع والاستكشاف. العلاقة بين الرضيع ومقدم الرعاية تُساهم في بناء أول تصور للجسد عبر إشباع حاجات التغذية. ومع ذلك، قد تؤدي الإحباطات في هذه المرحلة إلى صراعات لاحقة، مثل الاعتماد الزائد أو الحرمان العاطفي، مما ينعكس على صورة الجسم بوصفها مصدرًا للقلق أو الراحة.

2- المرحلة الشرجية (Anal Stage) :

تتجلى الطاقة الليبيدية في السيطرة على الإخراج، مما يعكس قدرة الطفل على التحكم في جسده وبيئته. التوتر بين التوجيهات الأبوية ورغبة الطفل في الاستقلال يبرز كمحور أساسي. إذا كانت التجربة إيجابية، فإنها تُعزز صورة الجسم كأداة للتحكم والإنجاز، بينما يؤدي القمع أو الصراع المفرط إلى مشاعر الخجل أو فقدان السيطرة.

3- المرحلة القضبية - (Phallic Stage) :

تُركز هذه المرحلة على الأعضاء التناسلية كمناطق إروتوجينية، حيث يبدأ الطفل في استكشاف هويته الجنسية وإدراك الفروق بين الجنسين. التفاعل مع عقدة أوديب أو إلكترا يصبح محوريًا لتطوير صورة الجسم. إذا تم تجاوز هذه الصراعات بشكل صحي، يتم تعزيز الثقة بالجسد والهوية. أما إذا استمرت، فقد تظهر مشاكل متعلقة بالثقة بالنفس أو الهوية الجنسية.

4- مرحلة الكمون - (Latency Stage) :

تتسم هذه المرحلة بتحويل الطاقة الليبيدية نحو الأنشطة الفكرية والاجتماعية. هنا تصبح صورة الجسم أكثر ارتباطاً بالمهارات والإنجازات، بدلاً من الاحتياجات الغريزية. رغم ذلك، قد يؤدي القمع المفرط للطاقة الجنسية إلى ظهور صراعات في المراحل اللاحقة، مثل الخجل أو الانفصال عن الجسد.

5- المرحلة التناسلية - (Genital Stage) :

يُعيد النضج الجنسي توجيه الطاقة الليبيدية نحو العلاقات الناضجة. تُصبح صورة الجسم مكتملة من خلال تكامل الوظائف الجسدية مع الجوانب العاطفية والاجتماعية. إلا أن التحديات في هذه المرحلة، مثل القلق المرتبط بالجنس أو القبول الاجتماعي، قد تؤدي إلى اضطرابات في تقدير الذات أو تشوهات في صورة الجسد.

الجدول (01): يمثل مراحل التطور الليبيدي لصورة الجسم

المرحلة	العمر	مركز الاهتمام	العلاقة بصورة الجسم
المرحلة الفموية - (Oral Stage) الميل الفموي	منذ الولادة إلى 18 شهرًا تقريبًا.	الفم	يعتمد الرضيع على الفم كوسيلة للتفاعل مع العالم، سواء عبر التغذية أو الاستكشاف. تبدأ صورة الجسم بالتشكل من خلال الشعور بالإشباع أو الإحباط المرتبط بالحاجة للطعام والراحة.
المرحلة الشرجية - (Anal Stage) الميل الشرجي	من 18 شهرًا إلى 3 سنوات.	المنطقة الشرجية	يكتسب الطفل في هذه المرحلة تحكماً أكبر في وظائف جسده، خاصة ما يتعلق بالتخلص من الفضلات. هذا التحكم يعزز الشعور بالقدرة والسيطرة على الجسد، مما يسهم في بناء صورة الذات.
المرحلة القضيبية - (Phallic Stage) الميل الجنسي الأولي	من 3 إلى 6 سنوات.	الأعضاء التناسلية	تتشكل صورة الجسم خلال هذه المرحلة عبر الوعي بالأعضاء التناسلية والاهتمام بالاختلافات بين الجنسين. هذه المرحلة ترتبط أيضاً بنمو الهوية الجنسية وظهور عقدة أوديب أو إلكترا.
مرحلة الكمون - (Latency Stage) الاستقرار المؤقت	من 6 سنوات حتى بداية البلوغ.	لا توجد منطقة محددة، إذ تتراجع الاهتمامات الجنسية الظاهرة.	يتم تحويل الطاقة الليبيدية نحو الأنشطة التعليمية والاجتماعية. تستمر صورة الجسم في التبلور من خلال التجارب الاجتماعية والإنجازات الشخصية.
المرحلة التناسلية - (Genital Stage) النضج الجنسي	من البلوغ فصاعداً.	الأعضاء التناسلية	يكتمل تطور صورة الجسم في هذه المرحلة عبر تحقيق النضج الجنسي والنفسي. يصبح التركيز على بناء علاقات عاطفية وجنسية ناضجة، مما يعزز الشعور بالذات الكاملة والمتكاملة.

من إعداد الطالبة الباحثة بالإعتماد على الطرح النظري السابق

الفصل الثاني: الصورة الجسمية

في كل مرحلة، يُسهم التفاعل بين إشباع أو إحباط الحاجات النفسية والجسدية في تشكيل صورة الجسد.

إذا كانت هناك صراعات أو إحباطات مزمنة في أي مرحلة، فقد يظهر ذلك لاحقًا على شكل مشكلات في تقدير الذات، اضطرابات في صورة الجسد، أو صراعات نفسية متعلقة بالجنس أو التحكم.

ومن خلال تحليل ما سبق نتوصل إلى أن صورة الجسم من وجهة نظر النظرية التحليلية النفسية

وبالاعتماد على نظرة "فرويد":

- صورة الجسم الناتج النفسي للجسد، وهي ليست مجرد انعكاس للمظهر الخارجي، بل تتشكل من خلال التفاعل المعقد بين الخبرات الجسدية، الليبيدية، والاجتماعية.
- صورة الجسم ليست فقط انعكاسًا بيولوجيًا، بل هي بناء نفسي واجتماعي يُعاد تشكيله باستمرار عبر مراحل الحياة.
- يعتمد تكوين صورة الجسم الصحية على التوازن بين إشباع الاحتياجات الليبيدية والتعامل مع الإحباطات، أي خلل أو تضارب في هذه المراحل يُمكن أن يظهر في شكل صراعات نفسية لاحقة تتجلى في صورة اضطرابات في الهوية الجسدية، مثل اضطرابات الأكل أو الشعور بالاغتراب عن الجسد.
- يُبرز التحليل الفرويدي التوتر المستمر بين الداخل (الحاجات النفسية والجسدية) والخارج (المجتمع والتنشئة). هذه التفاعلات تُظهر أن صورة الجسم هي انعكاس ديناميكي للمراحل النمائية، وليست مجرد تجربة ثابتة أو بيولوجية، مما يجعلها مجالاً خصباً للدراسة النفسية والاجتماعية.

2-2 صورة الجسم في النظرية المعرفية:

تشير النظرية المعرفية لبك (Beck 1976-1973) إلى أن صورة الجسم ليست ثابتة، بل تتأثر بالحالة المزاجية والضغط النفسية. فالمشاعر السلبية يمكن أن تؤدي إلى تضخيم إدراك حجم الجسم، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل مثل البوليميا، مما يجعلهم يرون أجسادهم بشكل أكثر سلبية مما هي عليه في الواقع. وهذا يؤكد على دور العوامل النفسية في تشويه صورة الجسم وتعزيز الشعور بعدم الرضا عنه.

(Reas,2002)

2-2 النظرية النمائية والثقافية لصورة الجسم:

يفسر جان بياجيه (Biajeh, 1920-1980)، كيف أن صورة الجسم تنمو وتتطور؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد على فهم لماذا تتكرر صورة الجسم السالبة لدى الأشخاص البدينين؟ ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة، وفي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسم، وأن هناك عوامل مثل: "وقت البلوغ" الذي سيهم في نمو صورة الجسم، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم. (Reas,2002)

3-2 النظرية البيولوجية:

وضع هذه النظرية طبيب الأعصاب هنري هيد (Henrey Head,1920) والذي يعد أول المؤسسين لنظرية صورة الجسم، وأول من وصف واستعمل تعبير صورة الجسم، فقد وصفها بأنها تعبر عن إتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت اللحاء الحسي للدماغ، ولاحظ "هيد" أن هذه الحركات السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمناً على الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت من خلال التعلم. (الأشرم، 2008)

ومن خلال هذا الطرح النظري والتداخل الجدلي للنظريات نجد أن:

- صورة الجسم ليست مجرد انعكاس للواقع الجسدي أو البصري، بل هي بناء نفسي واجتماعي يتشكل ويتغير باستمرار تحت تأثير عوامل معقدة ومتداخلة.
- يمكن القول إن صورة الجسم هي نتاج صراع ديناميكي بين المحددات الداخلية (كالتحولات البيولوجية والنفسية) والخارجية (كالضغوط الثقافية والاجتماعية).
- أظهرت النظريات المختلفة (كالتحليلية والمعرفية والاجتماعية) أن صورة الجسم ليست كيانًا ثابتًا أو موحدًا، بل هي انعكاس لتجارب فردية واجتماعية متشابكة. في حين تؤكد بعض الأطروحات أهمية الأبعاد البيولوجية والنفسية، تركز أخرى على التأثير الحاسم للبيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل هذا المفهوم.

ومع ذلك، يبقى الجدل مفتوحًا حول طبيعة هذا التفاعل: هل تتحدد صورة الجسم بشكل أكبر من الداخل بفعل

التجارب النفسية والفردية، أم من الخارج بفعل المعايير الاجتماعية والثقافية؟

هذا التساؤل يستدعي بحثًا متعمقة تستكشف التفاعل بين هذه العوامل بطريقة شمولية، لاختبار فرضيات متعددة قد تساهم في فهم أعمق لهذا المفهوم المعقد.

3- مفاهيم مرتبطة بصورة الجسم

3-1 الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسمي (التصور الجسدي)

يؤكد أنزيو (D. Anzieu) أن صورة الجسم تتشكل عند التقاء الجسد المادي بالذات الجسمية، حيث تُعتبر إبداعًا ذاتيًا للفرد وتنتمي إلى المجال الخيالي واللاوعي، إذ تستند أساسًا إلى المشاعر والانفعالات.

فالجسد ليس مجرد كيان مادي، بل هو وسيلة يتفاعل من خلالها الفرد مع الآخرين. ويضيف أنزيو أن هناك فرقًا بين صورة الجسم والتصور الجسدي، فالأولى تنبع من التجربة الشعورية والانفعالية، حيث يُعاش الجسد بشكل وجداني، بينما يعتمد التصور الجسدي على أسس عصبية مرتبطة بالتمثيل الإدراكي للجسم.

تعدّ التفرقة بين مفهوم صورة الجسم ومفهوم المخطط الجسمي من التمييزات الأساسية في الأدبيات النفسية والعصبية. فقد أشار شيلدر (Schilder Paul, 1968) إلى أن صورة الجسم تمثل "الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسده"، وهي بناء نفسي يتضمن إدراكات الفرد لشكل جسده وحجمه، إضافة إلى مشاعره واتجاهاته نحوه. وبالتالي فإن صورة الجسم ذات طابع وجداني-معرفي، وتتأثر بالخبرات الاجتماعية والثقافية والتفاعلات مع الآخرين.

في المقابل، يشير مفهوم المخطط الجسمي (Body Schema) إلى نظام تمثيل عصبي-حسي حركي يسمح للفرد بتنظيم حركاته وتوجيهها في الفضاء. ويُعدّ هذا المفهوم أكثر ارتباطًا بالوظائف العصبية الحسية الحركية منه بالبناء النفسي الوجداني. (Gallagher, 2005)

فالمخطط الجسمي يعمل غالبًا على مستوى غير شعوري، ويسهم في ضبط الوضعية والتوازن وتنسيق الحركة دون الحاجة إلى تمثيل تأملي للجسد.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن صورة الجسم ذات بعد نفسي-اجتماعي يرتبط بتقييم الفرد لذاته الجسدية، في حين أن المخطط الجسمي يمثل نظامًا وظيفيًا حركيًا يساهم في التنظيم العصبي للحركة والإحساس بالوضعية.

الجدول(02): يبين الفرق بين صورة الجسم والتصور الجسدي

المظهر	التصور الجسدي (body schema)	صورة الجسم (body image)
الجانب النمائي	يتموضع التصور الجسدي على مستوى النظام العصبي المعرفي من حيث استعماله للحواس. وبالأخص تلك النقاط التي تتوزع على مستوى الجانب الاشباعي، يضاف اليها عملية التعلم وما تتطلبه.	تتموضع صورة الجسم ضمن الجانب النفس-اجتماعي، حيث تؤثر وتتأثر بالمفاهيم التي يعطيها المجتمع، لكنها تعتمد كوسيلة على الجانب العصبي.
موضعية التحليل النفسي	بالنسبة للموضعية التحليلية في مستواها الأول يستقر التصور الجسدي ضمن مجال ما قبل الشعور.	أما صورة الجسم فهي صورة لا شعورية خيالية.
الجانب العلائقي	بالنسبة للجانب العلائقي يكون التصور الجسدي علاقة جسد-فضائية من خلال التبادل بين المعطيات الفضائية والامكانات الجسمية المتعلمة.	أما في صورة الجسم فتكون العلاقة جسد-اجتماعية ذلك أن المجتمع يؤثر في هذه الصورة، فيوجهها بنسبة ويترك الباقي لآليات الفرد النفسية.
المكونات البنائية	بالنسبة للمكونات البنائية ينطوي التصور الجسدي على مكون وحيد وهو المكون الادراكي المفاهيمي، والذي يكتسبه الفرد من خلال التعلم.	أما صورة الجسم فتحوي مكونان، مكون ادراكي مفاهيمي ويضاف اليه المكون الانفعالي الذي يتضمن خبرات الرضا، أو عدم الرضا عن هذه الصورة الجسمية.
متغير الجنس	بالنسبة للجنس لا يتأثر التصور الجسدي بعامل الجنس الا من حيث أن القدرات العصبية تختلف بين الجنسين في جانب طفيف.	أما بالنسبة لصورة الجسم فالتأثر يكون فيها واضحا بين الجنسين، فأغلب الدراسات أظهرت أن الاناث أكثر تأثرا لصورة أجسامهن من الذكور.
قابلية التغيير	ان التصور الجسدي ليس صعب التغيير إلا اذا تعلق الأمر بخلل عصبي، فالتصور الجسدي يمكن تغييره عن طريق التدريب والتعلم.	أما صورة الجسم فهي أصعب في التغيير فعند الرضا عن الجسم مثلا يلزم لتغييره تدهلا ارشاديا ونفسا، أقل ما يقال عنه أنه مكثف ووفق نظام متكامل بين أطراف المجتمع والحالة المتعامل معها.

الدكتور سعد الحاج بن جخل، التصور الجسدي أي مصطلح لأي مفهوم، مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 1، العدد 1، 2021، ص 79-80.

2-3 الفرق بين صورة الجسم والذات:

يُعد كل من **صورة الجسم والذات** مفهوميين مركزيين في الدراسات النفسية والاجتماعية، يرتبطان ارتباطًا وثيقًا ولكنهما يمثلان أبعادًا مختلفة في فهم الهوية الإنسانية. في حين يُركز مفهوم صورة الجسم على العلاقة بين الفرد وجسده، يُعنى مفهوم الذات بتصوير الفرد عن كيانه ككل، بما يشمل من جوانب نفسية، اجتماعية، وجسدية.

يربط "كوتشمر" بين الأسس الفيزيولوجية والطباع النفسية. كذلك قام الطبيب "شلدون" بحذا حذو زميله الألماني "كوتشمر" وقال بأن المكونات الجسدية غالبا ما تكون مصحوبة بصفات سيكولوجية ثابتة في الارتباط بين الصورة عن الذات و الصورة عن الجسد قوي في حالة كل من الذكور والإناث، وفي المجتمعات المعاصرة وجد أن قوام الجسد إذا كان مناسباً هو جزء هام في عملية تقويم الذات. (خليل، 1987، الصفحات 199-200)

الجدول (03): يمثل الفرق بين صورة الجسم والذات على مستوى عدة أبعاد والتداخل بينهما

الأبعاد	صورة الجسم	الذات
العرفي-النفسي	ترتكز على البعد الحسي والمعرفي المتعلق بالجسد. تشمل الإدراك الحسي للجسد والتقييم العاطفي المرتبط به، مما يجعلها متأثرة بالصورة الظاهرية والمعايير التي يضعها المجتمع.	تتضمن الإدراك الأوسع للهوية، بما في ذلك الشعور بالقيمة الذاتية، القدرات، الانتماءات الاجتماعية.
	في حين أن التشوهات في صورة الجسم قد تؤدي إلى تدهور مفهوم الذات (مثل اضطرابات الأكل أو انخفاض تقدير الذات)، فإن الذات المتماكة قد تخفف من تأثير التقييم السلبي لصورة الجسم.	
الثقافي-الاجتماعي	تتأثر بصورة أساسية بالمعايير الثقافية والمجتمعية المرتبطة بالجمال والجسد المثالي. هذه التأثيرات تظهر دور المقارنة الاجتماعية والمواقف المجتمعية في تشكيل صورة الجسم.	بينما تتأثر الذات بالمعايير الاجتماعية أيضًا، فإن هذا التأثير يمتد إلى أبعاد تتجاوز الجسد.
	تُظهر صورة الجسم مدى قوة تأثير المعايير الخارجية على الفرد مقارنة بالذات، التي يمكن أن تتسم باستقلالية أكبر وتُشكل مقاومة للضغوط الثقافية إذا كانت قوية ومتماكة.	
النمائي	تمر صورة الجسم بتغيرات ديناميكية عبر مراحل النمو المختلفة، وخاصة في فترات البلوغ والمراهقة، حيث تصبح التحولات الجسدية محورًا أساسيًا في تكوين هذه الصورة.	تتطور الذات بشكل أكثر شمولًا عبر المراحل العمرية، إذ تتأثر بالتجارب الحياتية المتنوعة، بما في ذلك العلاقات، الإنجازات، والأزمات الشخصية.
	يُبرز هذا البعد كيف يمكن أن تتأثر صورة الجسم بالتغيرات الفيزيولوجية اللحظية، بينما تتسم الذات بمرونة أكبر في التكيف مع التغيرات الزمنية والبيئية.	
الصحي-النفسي	تلعب دورًا أساسيًا في تحديد السلوكيات المرتبطة بالجسد، مثل ممارسة الرياضة، التغذية. تشوه صورة الجسم قد يؤدي إلى اضطرابات مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات الأكل.	تؤثر الذات في الصحة النفسية العامة، حيث ترتبط بتقدير الذات، الشعور بالإنجاز، والقدرة على مواجهة التحديات. الذات الإيجابية تُعزز الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي.
	في حين أن صورة الجسم تركز على الجسد المادي، فإن الذات تجمع بين الجسد والذات، مما يجعل تأثيرها أكثر شمولًا على الصحة النفسية والاجتماعية.	

(من إعداد الطالبة الباحثة بالإعتماد على الطرح النظري)

4-الإختلافات بين الجنسين في صورة الجسم

تشير الأدبيات النفسية إلى أن صورة الجسم تُعد ظاهرة ذات طابع جندي واضح، إذ تختلف أنماط عدم الرضا الجسمي، وعوامل الخطورة، والنتائج النفسية والسلوكية المصاحبة له بين الذكور والإناث. فالدراسات توضح أن الإناث يُظهرن مستويات أعلى من القلق المرتبط بالوزن والمظهر الخارجي، ويرتبط ذلك بالسعي نحو النحافة والامتثال لمعايير الجمال الثقافية السائدة، في حين يميل الذكور إلى التركيز بدرجة أكبر على البنية العضلية والقوة البدنية بوصفهما مؤشرين على القبول الاجتماعي والهوية الذكورية. (Smolak, 2004)

كما تؤكد الأدلة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية في معايير تقييم الجسد بين الجنسين، حيث ترتبط صورة الجسم لدى الإناث بمقاييس النحافة وضبط الوزن، بينما ترتبط لدى الذكور بمعايير الكتلة العضلية والكفاءة البدنية (Brennan, 2010)

ولا يقتصر هذا التباين على محتوى التمثيلات الجسدية فحسب، بل يمتد إلى مسارها النمائي، إذ يتأثر كل جنس بسياقات اجتماعية وثقافية مختلفة تسهم في تشكيل معايير الإدراك الجسدي وتثبيت أنماط التقييم الذاتي المرتبطة به.

5-طبيعة صورة الجسم وديناميتها

ولا تُعد صورة الجسم بنية جامدة أو ثابتة، بل تمثل بناءً إدراكياً-انفعالياً دينامياً يتشكل عبر التفاعل المستمر بين المدخلات الحسية الخاصة بالجسد، والتقييمات المعرفية، والخبرات الانفعالية المرتبطة به. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن صورة الجسم تتضمن مكونات إدراكية ومعرفية وانفعالية وسلوكية، وتتأثر بالسياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد (Cash & Pruzinsky, 2002) (Grogan, 2016). كما تعمل على مستويين متداخلين: مستوى سمة يعكس الاتجاه العام للفرد نحو جسده، ومستوى حالة يتأثر بالمواقف الآنية والخبرات اليومية والتعليقات الاجتماعية. وتزداد ديناميتها بوضوح خلال مرحلة المراهقة نظراً للتغيرات البيولوجية السريعة

الفصل الثاني: الصورة الجسمية

المصاحبة للبلوغ، وما يرافقها من إعادة تنظيم للهوية الجسدية وإعادة تقييم الذات (Smolak, 2004). ومن ثم فإن فهم صورة الجسم يقتضي النظر إليها كبناء تفاعلي يتقاطع فيه البيولوجي بالمعرفي والاجتماعي، لا كمجرد انعكاس لشكل خارجي.

6-العوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسم

1-7 العوامل البيولوجية

تمثل التغيرات البيولوجية، خاصة خلال مرحلة البلوغ، أحد المرتكزات الأساسية في تشكل صورة الجسم. فالتغيرات السريعة في الطول، الوزن، توزيع الدهون، وبروز الخصائص الجنسية الثانوية تفرض على الفرد إعادة بناء تمثله لجسده. وتُظهر الدراسات أن توقيت النضج (المبكر أو المتأخر) يرتبط بدرجة الرضا الجسمي، حيث قد يزيد النضج المبكر لدى الإناث من احتمالية عدم الرضا بسبب الابتعاد عن نموذج النحافة الثقافي، بينما قد يعزز لدى الذكور الإحساس بالقوة الجسدية. (Ricciardelli & McCabe, 2000)

وعليه، فإن التحولات العضوية لا تؤثر بذاتها فقط، بل من خلال إدراك الفرد لها ومقارنتها بالمعايير السائدة.

2-7 العوامل النفسية

تلعب المتغيرات النفسية دورًا حاسمًا في بناء صورة الجسم، إذ ترتبط هذه الصورة بمستوى تقدير الذات، والكمالية، والحساسية للنقد، وأنماط التفكير المقارن. فالأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض أكثر عرضة لتضخيم العيوب الجسدية المتصورة. كما أن الميل إلى المقارنة الاجتماعية يؤدي إلى تعزيز الفجوة بين "الجسد الواقعي" و"الجسد المثالي" (Cash & Pruzinsky, 2002)

وتشير النماذج المعرفية إلى أن صورة الجسم ليست انعكاسًا موضوعيًا للواقع، بل بناءً معرفيًا يتأثر بطريقة تفسير الفرد لخبراته الجسدية.

3-7 العوامل الأسرية

تؤثر الأسرة منذ الطفولة في تشكيل الاتجاهات نحو الجسد. فتعليقات الوالدين حول الوزن أو المظهر، وأنماط الدعم أو النقد، ورسائل القبول المشروط بالمظهر، كلها عوامل تترك أثرًا طويل المدى. كما أن نمذجة الوالدين لسلوكيات متعلقة بالحمية أو القلق حول الوزن قد تُرسخ لدى الأبناء أن الجسد معيار أساسي للقيمة الذاتية. (Jones, 2004)

وتزداد أهمية هذا العامل في المراحل المبكرة قبل اتساع دائرة التأثيرات الاجتماعية.

4-7 العوامل الاجتماعية والثقافية

الإنسان اجتماعي بطبعه، وذلك نتيجة دائرة التأثير والتأثر التي يلزمها المجتمع. حيث تعد الضغوط الاجتماعية لتحقيق الجمال والنحافة من العاقل المسؤولة عن الإستهاء الذي يضعر به الفرد تجاه أجسامهم. (بشرى، 2006، ص145).

تعد العوامل الثقافية من أقوى المؤثرات في نمو صورة الجسم، إذ تحدد المجتمعات معايير الجمال المقبولة وتعيد إنتاجها عبر وسائل الإعلام التقليدية والرقمية. وتؤكد الدراسات أن التعرض المتكرر لنماذج الجسد المثالي — سواء نحافة الإناث أو عضلية الذكور — يرتبط بارتفاع مستويات عدم الرضا الجسدي (Grabe, Ward & Hyde, 2008)

كما تلعب جماعة الأقران دورًا محوريًا في مرحلة المراهقة من خلال المقارنة الاجتماعية والتعليقات المباشرة وغير المباشرة حول المظهر، يوضح "شيلدر" وذلك بقوله: "أن صورة الجسد لا تبقى أبدا معزولة إنما هي دائما محاطة بصور أجساد الآخرين. وهذا ما يجعل صورة الجسد مرتبطة بالإستهاء وتتكون على أساس الإسقاط والتقمص أي على أساس خيالي ومحركها هو حب وإعتراف الغير لنا". (حمزاوي زهية، 2016، ص34)

5-7 التفاعل بين العوامل

لا تعمل هذه العوامل بصورة منفصلة، بل ضمن إطار تفاعلي متكامل. فالعامل البيولوجي يهيئ الأرضية، والعامل النفسي يمنح التفسير، والعامل الاجتماعي يحدد المعايير المرجعية. وتشير النماذج التكاملية إلى أن صورة الجسم تتطور تدريجيًا عبر مسار الحياة، وتخضع لإعادة تشكيل مستمرة تبعًا للخبرات الفردية والسياقات الثقافية (Ricciardelli & McCabe , 2000)

7-علامات ضعف الرضا عن صورة الجسم

يعد ضعف الرضا عن صورة الجسم ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تتجلى في تقييم سلبي مستمر للمظهر الجسدي، سواء تعلق الأمر بالوزن أو الشكل العام أو بعض الأجزاء المحددة من الجسم، وهو لا يقتصر على عدم الإعجاب العابر بالمظهر، بل يرتبط ببنية معرفية وانفعالية وسلوكية متكاملة تؤثر في التكيف النفسي والاجتماعي للفرد. فعلى المستوى المعرفي، يظهر من خلال الانشغال المفرط بالمظهر، وتضخيم العيوب الجسدية أو إدراكها بصورة مشوهة، والمقارنة الاجتماعية المتكررة التي تُربط فيها القيمة الذاتية بدرجة القرب من المعايير الجمالية السائدة (Cash & Pruzinsky, 2002) (Grogan, 2016)

أما انفعاليًا، فيرتبط بمشاعر الخجل والقلق الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات، وقد يتطور في بعض الحالات إلى أعراض اكتئابية، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بحساسية مرتفعة تجاه التغيرات الجسدية (Stice & Shaw, 2002)

وينعكس هذا الضعف سلوكيًا في تجنب المواقف التي يُحتمل فيها تقييم المظهر، أو اللجوء إلى ممارسات غذائية غير متوازنة أو تمارين مفرطة بدافع تعديل الشكل الجسدي، وهي سلوكيات قد تشكل عوامل خطر لاضطرابات الأكل إذا استمرت دون تدخل (Neumark-Sztainer et al., 2006)

الفصل الثاني: الصورة الجسمية

كما تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا محوريًا في تكريس عدم الرضا الجسدي، من خلال الضغوط الإعلامية ومعايير الجمال المثالية التي يصعب تحقيقها، مما يعزز الحساسية تجاه تعليقات الآخرين ويؤثر في التفاعل الاجتماعي (Tiggemann, 2011)

وبذلك يُفهم ضعف الرضا عن صورة الجسم باعتباره مؤشرًا نفسيًا مركبًا يمس البناء الإدراكي والانفعالي والسلوكي والاجتماعي للفرد، ويستدعي اهتمامًا تربويًا خاصًا في البيئة المدرسية، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي.

بناءً على ما تم عرضه في هذا الفصل، أنّ الصورة الجسمية ليست مجرد انعكاس خارجي للجسد، بل بناء نفسي-اجتماعي معقد يتشكل عبر تفاعل العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية وما تحمله الخبرة الذاتية من إدراكات ومشاعر وسلوكيات. وقد بيّنت المقاربات النظرية المختلفة أنّ هذا البناء دينامي، يتأثر بالعمر والجنس والضغوط الاجتماعية، ويُعدّ محددًا جوهريًا للصحة النفسية والتكيف الاجتماعي. وتبرز أهمية هذا المفهوم بصفة خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يصبح إما منبعًا للثقة والرضا أو مصدرًا للهشاشة والمعاناة.

من هنا، فإن النظر إلى الصورة الجسمية ينبغي أن يكون ضمن منظور جدليّ يجمع بين البيولوجيا والثقافة، والذات والآخر، بما يفسّر الاهتمام العلمي المتزايد بها ويدعو إلى دعم صورة إيجابية لدى المراهقين تعزيزًا لصحتهم النفسية وتكيفهم الاجتماعي.

وفي هذا السياق، يصبح من الضروري الإهتمام بتعزيز صورة جسمية إيجابية لدى المراهقين كونهم محل الدراسة. هذا الأمر يتطلب إهتماماً من المجتمع الأكاديمي والتربوي والصحي من خلال برامج تربوية وصحية تركز على قبول الجسم وإختلافاته لتعزيز الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد

تُعدّ مرحلة المراهقة من أكثر المراحل تعقيدًا في مسار النمو الإنساني، حيث تشهد تحولات جوهرية على المستويات البيولوجية، النفسية، والاجتماعية، مما يجعلها محط اهتمام واسع في البحوث العلمية. وتكمن أهمية هذه المرحلة في كونها فترة انتقالية حاسمة بين الطفولة والرشد، يتم خلالها إعادة تشكيل الهوية الشخصية، وتطوير الاستقلالية، وبناء التصورات الذاتية والعلاقات الاجتماعية.

وقد تناولت الدراسات النفسية والتربوية المراهقة من زوايا متعددة، حيث ركزت بعض النظريات على التغيرات الفسيولوجية وتأثيراتها على الإدراك الذاتي، فيما اهتمت أخرى بالجوانب المعرفية والانفعالية وديناميكيات التفاعل الاجتماعي. كما أن التحولات التي تطرأ على المراهق خلال هذه المرحلة لا تقتصر على الجانب الفردي فقط، بل تتأثر بالسياقات الأسرية، الثقافية، والمؤسسية، مثل المدرسة التي تلعب دورًا محوريًا في تشكيل اتجاهاته وسلوكياته.

1- المراهقة

1-1 لغة

ورد في معجم لسان العرب أن المراهقة هي الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد، ويقال (راهق) الغلام أي قارب الحلم، ويقال أيضا راهق الغلام الحلم. (منظور، 1990، صفحة 257)

معجم ويبستر، كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل Adolescerre، ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والإنفعالي. (خطاب، 2020، صفحة 15)

2-1 إصطلاحا

- ستانلي هول (Stanley Hall): "فترة من العمر تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف والإنفعالات الحادة والتوترات العنيفة".
- هوروكس (Horox): "الفترة التي يكسر فيها المراهق شرتقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه". (الخلف، 1995، صفحة 10)
- صلاح مخيمر: "المراهقة هي الميلاد النفسي والميلاد الوجودي للعالم الجنسي وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فريدة". (زهران، 1994، صفحة 326)
- " التدرج وأصلها في اللغة رهق، ويقال راهق أي قارب البلوغ أو اقترب من الشيء أو اقترب من الاحتلام. وهو هنا يشير إلى الاقتراب من النضج أو الرشد. فالمراهقة تعتبر الفترة الممتدة بين النضج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم. والمراهقة كمصطلح علمي تعني التدرج والاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي". (رشيد الأعظمي سعيد، 2007)
- يعرفها كذلك "بارسونز" بأنها مرحلة انتعاش الحوافز الجنسية ومرحلة الانفتاح والانخراط على الأنساق الاجتماعية الثلاث: الأسرة، المدرسة والرفاق. وأنها خطوة نحو المجتمع وطور التمرد على ميراثه.

الفصل الثالث: المراهقة

- ليس من السهل تحديد مفهوم المراهقة تحديدا دقيقا، فهي عملية نضج وتغير أما أحمد أوزي فيري أن مستمر أكثر منها مرحلة محددة وثابتة. وهذا النمو يشمل جميع جوانب شخصية المراهق، الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي والتأثير المتبادل بين هذه الجوانب. (المعطي، 2001)

3-1 من منظور الطب النفسي

يعرف (الزين عباس عمارة، 1986، 395-396) المراهقة على أنها "مرحلة زمنية تقع ما بين الثانية عشر وحتى العشرين تنقص أو تزيد عام أو عامين، ما بين حالة وأخرى، ولا تعني أكثر من قنطرة عبور من الطفولة للرشد ولها مميزات خاصة ومشاكل خاصة، ولذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فإن المراهقة تاريخ بداية الرجولة عند الذكر، أو الأنوثة عند الأنثى ولها خصائص تظهر في: التغيرات العضوية والفسولوجية، والتغيرات النفسية والإنفعالية، والتغيرات الاجتماعية والفكرية".

"تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي وحتى الوصول للنضج وهي مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ويحدث فيها الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية". (محمود، 2016، صفحة 10)

4-1 من المنظور النفسي

المراهقة في علم النفس تعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والإنفعالي، ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات. (العيسوي، 2002)

- تعريف فرويد: "فترة نهاية التحول، أي المرحلة التي تقرب كثيرا من النضج عندما تقوى القوى الداخلية للفرد بتأثير قلق النمو بتغيرات كيفية في مسارات الأنا". (Ludwing, 1968, p. 139)

أيضا: "بأنها فترة تمتد من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي". (الحافظ، 1981، ص28)

- تعريف مولي وروسل: " (بداية القدرة على الحب والعمل)، بالإضافة لكونها مقياس صادق لما حصله الفرد قبل دخوله لمرحلة المراهقة والتي تتميز بتغيرات جسمية ونفسية وإجتماعية". (Mollie, 1977, p. 488)

سنحاول الإجابة على الصفات الشائعة التي لطالما كانت مرجعا لمفهوم المراهقة

1- مرحلة أزمة وصراع:

تحمل المراهقة في طياتها مؤشرات معقدة تدل على ماهيتها، فهي مرحلة مرور Période de passage من حالة الطفولة إلى الرشد، وهي مرحلة أساسية في عملية النمو تؤهل (الطفل-ذكر) ليصبح رجلا و(الطفل-أنثى) لتصبح امرأة وهذا بالأساس على الصعيد الجسدي، وكذا تعتبر جسرا لمساعدة الطفل على إستيعاب الجانب الإجتماعي من المعادلة الحياتية التي هو بصدد مواجهتها وهو جزء لا يتجزأ منها، كل هذه التغيرات تؤدي إلى زعزعة شخصية المراهق والتي تظهر في مجموعة أعراض تتجمع لتعطي لنا مصطلح الأزمة، أين يجد نفسه في مهمة لمحاولة إكتساب وإستحقاق هويته الشخصية، بطابع أكثر أصالة. (Coslin, 2010, p. 14)

والتغيرات التي تطرأ في هذه المرحلة لدى المراهق على مستوى التوازن بين العالم النفسي الداخلي والعالم الخارجي العلائقي من شأنها أن تؤدي إلى هشاشة على المستوى النفسي. وأهم ما يميز هذه المرحلة هو العنف الموجه نحو الذات أو نحو الآخر. (Philippe, 2001, p. 1)

2- مرحلة طبيعية:

ينفي علم النفس الحديث أن تكون المراهقة بهذا الوصف المبالغ فيه لأنها مرحلة أزمة وصراع، بل هي مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان في نمو الجسدي والنفسي والإجتماعي والإنفعالي، إستعدادا للإنتقال إلى مرحلة الرشد،

الفصل الثالث: المراهقة

يقول محمد أيوب شحيمي: "يرفض علم النفس الحديث مقولة أن المراهقة ثورة وعاصفة، غالباً ما تكون مصحوبة بمظاهر سلوكية تدل على الانحراف أو سوء التوافق، ويرى أنها حالات عارضة، وما يلاحظ من تمرد وثورة ليس سوى نتيجة لما يصادفه الفتى من مواقف صلبة من الأهل والمدرسين، تصطدم برغباته، وتحول دون تحقيقها، وبذلك تكون هذه العاصفة نتيجة مواقف غحابطية من البيت والمدرسة والمجتمع.

ويمكن إستغلال طاقة النمو في هذه المرحلة لصالح المراهق نفسه، وإستخدامها في تنمية قدراته وكيانه وشخصيته. (شحيمي، 1994، صفحة 204)

تهدف هذه المرحلة إلى التكيف مع النمو المحقق والتوافق مع الحياة الجديدة، بعد مرحلة طفولة تميزت بالإعتمادية، ليجد الفرد نفسه أمام إستقلالية أكبر، ويعبر التطور النسقي والعلائقي الذي يطبعها عن إختلال مؤقت يتم تعديله من خلال ميكانزميات محددة. (Raymond, 1998, p. 10)

ومنه فالمراهقة ليست دائماً فترة أزمة وإضطراب وتوتر في المجتمعات الحديثة المعقدة والمركبة، بل قد يجتازها المراهقون بشكل عادي وطبيعي.

3- المراهقة فترة نمائية مستقلة:

يرى عدد من المنظرين الكلاسيكيين في علم النفس أن المراهقة تمثل مرحلة نمائية نوعية يمكن النظر إليها بوصفها "ميلاداً نفسياً جديداً". فقد اعتبر ستانلي هول هذه المرحلة انتقالاً حاداً يتسم بإعادة تنظيم شاملة في البناء الانفعالي والمعرفي، بينما أشار بعض المفكرين، من بينهم روسو، إلى خصوصية هذه الفترة من حيث بروز الوعي بالذات وتبلور الإحساس بالهوية. ووفق هذا الطرح، لا تُعدّ المراهقة مجرد امتداد تدريجي للطفولة، بل تمثل قطيعة نسبية معها، نظراً لما يشهده الفرد خلالها من تحولات بيولوجية سريعة، وتغيرات نفسية عميقة، وإعادة تعريف لعلاقته بالمحيط الاجتماعي. فالمرهق يبدأ في تأمل ذاته وجسده بصورة أكثر نقداً ووعياً، ويعيد

تقييم موقعه في العالم، مما يجعل هذه المرحلة بمثابة انتقال فعلي من الاعتمادية الطفولية إلى بناء استقلالية تمهّد لعالم الرشد

4- المراهقة فترة نمائية متصلة:

إذا كان بعض المنظرين قد نظروا إلى المراهقة بوصفها مرحلة نوعية تمثل "ميلادًا نفسيًا جديدًا"، كما هو الحال عند ستانلي هول وبعض التصورات الكلاسيكية، فإن اتجاهًا آخر يرى أنها لا تشكّل مرحلة مستقلة أو منقطعة عما سبقها، بل تمثل امتدادًا طبيعيًا لمسار النمو. ففي التحليل النفسي، يؤكد فرويد أن الكثير من مظاهر الاضطراب أو الصراع التي تظهر في المراهقة لا يمكن فهمها إلا بالرجوع إلى خبرات الطفولة وبنيتها النفسية، مما يعني أن هذه المرحلة تعيد تنظيم ما سبق تأسيسه، ولا تنشئ بناءً نفسيًا منفصلًا عنه. ومن هذا المنظور، تُفهم المراهقة كسيرورة نمائية متصلة الحلقات، تتكامل فيها الخبرات السابقة مع التحولات الراهنة استعدادًا لما يليها. ويعزز هذا الطرح منظور سيكولوجيا دورة الحياة، الذي يؤكد ترابط المراحل العمرية وتداخلها، بحيث لا يمكن دراسة المراهقة بمعزل عن الطفولة أو الرشد أو الشيخوخة، بل في إطار استمرارية نمائية شاملة تحكم تطور الفرد عبر الزمن.

2-مراحل المراهقة

1-2 بداية المراهقة:

ما بين 10 و12 عامًا للفتيات و11 إلى 13 عامًا للفتيان - تمثل مرحلة انتقالية حاسمة بين الطفولة والبلوغ، حيث يخرج المراهق من مرحلة الكمون ويحدث إعادة تنشيط للدوافع الأوديبيّة. يبدأ الفرد في التخلي عن الأنشطة والاهتمامات السابقة، ويبحث عن الانعزال والخصوصية. وفي هذه المرحلة، يبدأ المراهق في عملية الانفصال عن الذات الفردية، ويتجه نحو تقوية علاقاته مع الأقران. من الناحية العاطفية، تزداد صعوبة التعبير عن المشاعر بالكلمات، حيث تقتصر التعبيرات في الغالب على الأفعال. وتظهر في هذه الفترة اهتمامات متزايدة

الفصل الثالث: المراهقة

بصورة الجسد، بالتزامن مع ظهور أولى علامات البلوغ. كما أن تسارع وتيرة النمو الجسدي يؤدي إلى تغيير العلاقة مع العالم المحيط، حيث يصبح بعض المراهقين أقرب في مظهرهم إلى البالغين، رغم أنهم لم يكتملوا بعد من الناحية النفسية. وقد تقضي الفتيات ساعات أمام المرآة، محاولات استعادة السيطرة على أجسادهن المتغيرة، بينما يطرح الفتیان تساؤلات حول طبيعة تطور خصائصهم الجنسية.

من الناحية المعرفية، تتسع اهتمامات المراهق الفكرية، إذ ينتقل من الذكاء العملياتي الملموس إلى الذكاء العملياتي الرسمي، الذي يتعامل مع التصريحات اللفظية ويكتسب مهارات التفكير الاستدلالي الاستنباطي. كما يتزايد مستوى تجريده العقلي، ويبدأ في ممارسة تفكير مجتمعي أكثر تعمقاً.

2-2 منتصف المراهقة:

ما بين 13 و16 عامًا للفتيات و14 إلى 17 عامًا للفتيان - تمثل مرحلة تجريبية تتسم بالتحمل للمخاطر. على الصعيد الجسدي، يستمر المراهق في استيعاب التحولات الأخيرة للبلوغ. من الناحية النفسية، يدخل المراهق مرحلة التفرد حيث يكتمل تكوين هويته عبر عملية الانفصال عن الأفراد الآخرين. هذه الفترة تتميز بتناقضات نفسية، سواء تجاه الوالدين أو الأقران أو المجتمع، حيث يسعى المراهق إلى تحديد هويته الشخصية: "من خلال التشبه بالآخرين، أستطيع أن أعرف من أنا، ولكن لا يمكنني أن أكون نفسي إلا إذا تميزت عنهم." تبدأ هذه المرحلة أيضًا بالبحث عن استثمار نفسي في اهتمامات جديدة، حيث يجب على المراهق أن يكون موضوعًا لاهتمامه الذاتي وتقديره الشخصي.

في هذه الفترة، يتم إعادة استثمار الطاقة العاطفية والحيوية في الأنشطة المتنوعة، سواء كانت بدنية أو فكرية أو فنية، مما يوفر للمراهق منصات للتعبير العاطفي ويساعده في مواجهة التحديات النفسية لهذه المرحلة. من الناحية المعرفية، تواصل قدرة المراهق على التجريد النمو، ويبدأ في استخدام منطق العبارات، ما يفتح أمامه آفاقًا واسعة للقيام بعدد غير محدود من العمليات العقلية. كما يبدأ في التفكير في قضايا فلسفية وأخلاقية، ويسعى لفهم معنى الحياة.

3-2 نهاية المراهقة:

(17-21 عامًا) تمثل المرحلة التي يتم فيها استكمال آخر مراحل النمو الجسدي. يصبح المراهق أكثر استقرارًا عاطفيًا، ويبدأ في إظهار اهتمام أكبر بالآخرين واحتياجاتهم، مما يساهم في استقرار علاقاته العاطفية والجنسية. وتصبح هويته أكثر وضوحًا، لا سيما على مستوى الهوية الجنسية. تظل العلاقات مع الأقران ذات أهمية، ولكنها تقتصر على العلاقات الثنائية العميقة. يمتلك المراهق القدرة على إجراء تفكير عقلاني شامل، ويبدأ في الاهتمام بالمستقبل، مستكشفًا مكانه في المجتمع، مع التركيز على الثقافة والأصول.

من الجدير بالذكر أن بعض العوامل البيئية أو الأسرية، مثل التاريخ من الحرمان أو الإفراط أو الارتباك في الروابط الأسرية، قد تعيق تطور النمو النفسي خلال فترة المراهقة، ما قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات إشكالية مثل الاعتداء الذاتي أو اضطرابات في السلوك الغذائي. كما قد يستبدل المراهق الاعتماد على الآخرين، الذي يصبح غير محتمل بالنسبة له، بإدمان على منتجات أو سلوكيات قد يظن أنه قادر على التحكم فيها، ما يؤدي إلى ظهور أعراض اكتئابية. (M. DEVERNAY, S. VIAUX-SAVELON، 2014، صفحة 2)

الجدول(04): يمثل مراحل المراهقة

مراحل المراهقة	التطور الجسمي	التطور المعرفي	التطور النفسي
بداية المراهقة (11-13 سنة)	العلامات الأولية للبلوغ : -الفتيات: نمو الثديين، الشعر الزائد، بداية الدورة الشهرية، النمو الطولي. -الفتيان: زيادة حجم الخصيتين والقضيب، الشعر الزائد، أول قذف، تغير الصوت، زيادة الكتلة العضلية، النمو الطولي.	الاهتمامات العقلية تتطور: -ظهور الذكاء العملياتي المجرد، التفكير الاستنتاجي الافتراضي، وزيادة القدرة على التجريد. -التفكير المجرد الآن يشمل العبارات اللفظية. -تفكير اجتماعي أكثر عمقاً.	الاهتمامات المتعلقة بصورة الجسم، وتساؤلات حول طبيعية التحولات البلوغية: -بداية عملية الانفصال/التفرد مما يؤدي في بعض الأحيان إلى صراعات مع الوالدين. الحاجة إلى مساحة خاصة جسدية ونفسية. -تأثير أكبر لمجموعة الأقران. -تقلب بين سلوكيات الطفولة و سلوكيات البلوغ. -التقلبات المزاجية، والتغيرات العاطفية أكثر تعبيراً منها لفظياً. -اختبار القواعد والحدود. -اهتمام متزايد بالفروق بين الجنسين.
منتصف المراهقة (13-17 سنة) مرحلة التجربة والتفرد (الذاتية)	المراحل الأخيرة من التحولات الجسدية في سن البلوغ: -اكتمال التغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ. -استمرار نمو الطول وتطور بنية الجسم. -استقرار الخصائص الجنسية الثانوية مثل توزيع العضلات والدهون ونضج الأعضاء التناسلية.	- تواصل تنامي القدرة على التفكير التجريدي. - تطور منطق المقترحات، مما يتيح إمكانية إجراء عدد غير محدود من العمليات الذهنية. - تأثر القدرة على التركيز نتيجة التقلبات العاطفية. - إزدياد الاهتمام بالتفكير النقدي والقضايا المجتمعية. - تأمل في مفاهيم الحياة ومعناها.	- تباين بين مشاعر الحصانة المطلقة والقوة الكاملة وبين انعدام الثقة بالنفس الكامن. -مرحلة التجربة والمغامرة في مختلف المجالات، بهدف بناء الهوية الذاتية (عملية التكوين الذاتي)، مع ردود فعل اندفاعية تجاه المواقف المثيرة للقلق أو الاكتئاب. - ميل إلى الابتعاد عن الوالدين والسعي إلى الاستقلالية. - تكيف مستمر مع التغيرات الجسدية الناتجة عن النمو. - أهمية تحقيق الاندماج في مجموعة الأقران، مع تساؤلات حول معايير الطبيعية والقبول الاجتماعي. - تحسن في القدرة على التعبير العاطفي. - استكشاف المشاعر العاطفية والرومانسية، وزيادة الاهتمام بالجوانب الجنسية.
نهاية المراهقة (17-21 سنة) ترسيخ الهوية / الإستقرار الهوياتي	إكتمال النمو الجسدي في مرحلة البلوغ	-القدرة على إجراء استدلال منطقي شامل من البداية إلى النهاية. -القدرة على استدامة العلاقات العاطفية والجنسية -تزايد الاهتمام بمسائل المستقبل. -استمرار الاهتمام بالتحليل الفكري والاجتماعي.	- تأكيد أقوى للهوية الشخصية، لا سيما الهوية الجنسية. - تحسن ملحوظ في الاستقرار العاطفي. - زيادة الاهتمام برغبات الآخرين واحتياجاتهم. -تعزيز الثقة بالنفس وزيادة الاستقلالية. - تستمر العلاقات مع الأقران في كونها ذات أهمية كبيرة، مع تطور علاقات شخصية أكثر عمقاً. - تجدد الاهتمام بالقيم الثقافية والتقاليد.

Étapes du développement physique, cognitif et psychologique à l'adolescence. Inspiré de figure du Lancet, Sawyer 2012;379:1630-1640.

3-المشكلات التي تواجه المراهق

مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة أزمات وتعتبرها الكثير من المشكلات. والمشكلة كما تعرفها منيرة حلمي (1965): "شيء يشعر به الفرد ولا يجد له حلا مباشرا". وكما يعرفها فايز الأسود (1990) بأنها: "موقف حرج أو عرض ناتج عن عدم إشباع حاجات ورغبات الفرد وتتطلب حلا". (المعطي، 2001)

إن لمرحلة المراهقة مشكلاتها الخاصة، وإن كانت لا تختلف كثيرا عن مشكلات مرحلة الطفولة، فأیضا المراهق يعاني من بعض المشاكل الإنفعالية والإجتماعية، والنفسية والجنسية، التعليمية والأسرية، تعزى هذه المشكلات إلى التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب مرحلة المراهقة. (موسى رشاد علي عبد العزيز، الدسوقي مديحة منصور سليم، 2002، الصفحات 27-28)

1-3 المشكلات الأسرية والإجتماعية:

يواجه المراهقون الكثير من المشكلات الأسرية خاصة في مرحلة النضج، ومن أبرز المشكلات الأسرية وجود آباء ذوي سلوك سيئ مما يجعل الأبناء يقلدون هذا السلوك السيئ وبالتالي تقديم نماذج سيئة للمجتمع، وقد يمتلك المراهقين أبوان عصبيان مما يؤثر سلبا على العلاقة بين الأبوين بعضهم البعض وبين الآباء والأطفال مما يفسد التنشئة الإجتماعية السليمة مما يخلق حالة من عدم الثقة بين الآباء والأبناء. (عوض، 2020، صفحة 14)

2-3 المشكلات الدراسية والتحصيلية:

رغبة المراهق في الحصول على القبول داخل المدرسة، وقد يفشل المراهق في تكوين علاقة إيجابية جيدة مع معلمه، فالمعلم الذي يتعامل بنديه مع الطلاب في المرحلة الثانوية يسهم في غرس التحدي الشديد والقلق في نفوسهم مما يؤثر على تركيزهم الدراسي.

3-3 المشكلات الجنسية:

أبرز المشكلات الجنسية التي يواجهها المراهقون هو عدم قدرتهم على التحدث مع الوالدين عن الأمور والحاجات الجنسية، ومن هذه المشكلات الجهل بالأمراض الجنسية التي قد يتعرضون لها ويتعاملون معها بطريقة خاطئة. (السماني، 2017، صفحة 26)

4-3 المشكلات السلوكية:

من أبرزها هو المعارضة العدائية المستمرة والغضب الدائم، وظهور شعور الكراهية وعدم الصبر، وقد تصل بعض هذه المشكلات لعدم الانتماء لمجتمعاتهم وبالتالي عدم التصرف وفقا لقوانين المجتمع وعدم إحترام هذه القوانين وعندما يتبنى المراهق هذه المشكلات يجب بذل الجهد الكبير مع المراهق والتعامل معه بالكثير من الصبر. (نزيه، 2007، الصفحات 55-57)

5-3 المشكلات النفسية:

يواجه المراهق العديد من المشكلات النفسية نتيجة تعدد المتغيرات التي يمر بها، ومن أبرزها الشعور بالقلق والتوتر، والعصبية الدائمة ويرغب دائما في الجلوس منفردا. (الشافعي، 2009، صفحة 44)

4-مطالب وحاجات المراهق

حسب هافجهرست (Havighurst) فقد تم تحديد المطالب والمسؤوليات التي يسعى المراهق إلى وصولها كالتالي:

1-4 مطالب نفسية:

أهمها تقبل الذات وخاصة تقبل التغيرات الجسمية الجديدة، وتحقيق الإستقلال الإنفعالي، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الآخرين وعلى الأخص نحو الأقران ونحو الوالدين والمجتمع، وتحقيق الأمان النفسي، والولاء للقيم الإجتماعية، والخلقية والدينية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.

2-4 مطالب ثقافية ومدنية:

فهم أدواره ومسؤولياته في المستقبل والتزود بالمهارات الضرورية لأداء هذه الأدوار والنجاح فيها.

3-4 مطالب إجتماعية:

تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والتخطيط للمستقبل تربويا ومهنيا، وتحقيق التكيف الإجتماعي.

(العبيسي، 1998، الصفحات 41-42)

وقد وجد علماء النفس ان تكوين الإنسان وعملياته الديناميكية تتطلب إشباع حاجات معينة في ظروف خاصة، وبأساليب معينة حتى يتمكن من أن ينشأ صحيحا من الناحيتين النفسية والجسمية، فالحاجات هي أساس مشكلات التكيف التي تواجه الإنسان في مراحل عمره المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة.

4-4 الحاجات الجسمية:

وهي التي تتعلق بسلامة الجسم من الجوع والعطش والتب والتوتر الجنسي والأرق والشعور بالبرد أو الحر والتخلص من الفضلات. فالمراهق يحتاج للأمن الجسدي والصحة الجسمية، كما يحتاج إلى تجنب الألم والخطر، خاصة أن توقع الخطر يثير في نفسه القلق والشعور بالخوف، كما يحتاج إلى الراحة والإسترخاء، فلا بد من تنظيم أوقات الراحة للمراهق وذلك تحقيقا لحاجة جسمه إلى السكون والإستجمام وإستعادة النشاط، كما يحتاج إلى الشفاء من الأمراض والجروح، كما يحتاج المراهق أيضا إلى الحماية من الحرمان من إشباع الدوافع. (الزعبلاوي،

1997، الصفحات 50-53)

الفصل الثالث: المراهقة

ويعتبر الدافع الجنسي الذي يظهر في مرحلة البلوغ من بين الحاجات الجسمية عند المراهقين، وهو من الحاجات التي على المراهقين والقائمين عليهم إعلانها وتهذيبها وإستبدالها بما يستهلك طاقتهم، ويخفض التوتر لديهم، أي بمزاولة الأنشطة المدرسية والأنشطة الإجتماعية، من ألعاب ومسابقات وفرق رياضية. (دسوقي، د.ط، 133-135)

وعدم القدرة على إشباع الحاجات الجسمية قد يؤدي بالمراهق إلى سوء التوافق، وقد يسبب له توترا يسعى إلى التخلص منه ضمانا لصحته الجسمية. (دسوقي، د.ط، 134)(العراشي، 26، 1413)

والمراهق يحتاج إلى فهم طبيعة وحقيقة التغيرات الجسمية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة عى أنها مظهر طبيعي من مظاهر النمو. (عقل، 1997، صفحة 404)

ومن أهم المشكلات الجسمية التي قد يعاني منها المراهق: فقدان الشهية، النحافة، البدانة. (الزعلابي، 1997، الصفحات 40-43) ، ويحتاج المراهق إلى معرفة الأمراض التي قد تنتابه في مرحلة المراهقة، مثل: الصداع، التعب، الإجهاد. (عقل، 1997، صفحة 405)

4-5 الحاجة إلى الأمن:

مرحلة المراهقة مرحلة حرجة، فهي فترة إنتقالية مؤقتة يعترىها الكثير من التغيرات السريعة، ولهذه التغيرات تأثير على الإستقرار النفسي للمراهق، فيفقد الأمن والطمأنينة. فالمراهق يتسأل عما يعترى جسده من تغيرات، وما يدرأ على مشاعره وإنفعالاته من تبدل واضح، وما يواجهه من مواقف إجتماعية جديدة عليه. ونتيجة لذلك قد يدرك المراهق الخوف والشعور بعدم الأمن، فعلى البيئة التربوية المحيطة له أن تبث الطمأنينة في كيانه وتشبع حاجته إلى الأمن، وأن تعمل على توعيته بنفسه بصورة عفوية واضحة. (النغيمشي، 1995، الصفحات 45-46)

6-4 الحاجة إلى الحب والقبول:

والحاجة إلى القبول تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والتقبل الاجتماعي، فالقبول مطلب نفسي واجتماعي لا يستغني عنه الإنسان، فيسعى الفرد للحصول على الرضا والمحبة والتقدير من الآخرين، ويكره أن يستهان له، ويحس بالأم وضيق نتيجة لذلك فيسعى لتلافيه. والمراهق رغم إنتقاله من مجتمع الطفولة إلى مجتمع الكبار، إلا أنه في أحيان كثيرة يتم التعامل معه كالطفل، فهو يتلقى الأمر والنواهي مباشرة، وقد يتم التشديد عليه. فلا بد من إشباع حاجة المراهق للقبول حتى يستطيع هو بالتالي أن يتقبل الآخرين ويأخذ بتوجيهاتهم. (الزعبلاوي، 1997، صفحة 58)

7-4 الحاجة إلى تحقيق الذات:

إن السعي لتحقيق الذات وظيفة يمارسها الإنسان في شتى مراحله العمرية، كل مرحلة بما يناسبها، فالإنسان يقوم بالوظائف الملائمة لقدراته، ويمارس الأدوار المناسبة له والمتوقعة منه، ويضعر جراء ذلك بالقيمة والأهمية، أو ما يسمى بتحقيق الذات. والمراهق يعيش مرحلة إنتقال من الطفولة إلى الرشد، مما يتطلب تغير وظيفته الأسرية والاجتماعية، لتتماشى مع طبيعة المراهق الجديدة. فالمراهق يريد تحقيق ذاته عن طريق إختبار قدراته، وتفريغ طاقاته، وبممارسة دوره الاجتماعي. (النجيمشي، 1995، صفحة 30)

فالحاجة إلى تحقيق الذات مطلب نفسي مهم للمراهق، حيث ينبع من داخله، من أحاسيسه وأفكاره المدعومة بالتحويلات

العضوية والمعرفية والإنفعالية التي يمر بها جسده وعقله وإنفعالاته، وهو لا يحس بالتنفيس عنها إلا إذا

قام بدور

اجتماعي مناسب يتحمل المسؤولية من خلاله حسب مؤهلاته وطاقاته. (الناصر وآخرون، 1997، 49)

5- المراهقة بين التنظير والتطبيق

1-5 نظرية التحليل النفسي "فرويد":

بين فرويد أن المراهقة مرحلة من حياة الفرد، وأنها متصلة بأزمة نرجسية وتقمصه مع اضطرابات القلق الحادة، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لها هو صراع التوازن بين مطالب "الهو" ومطالب "الأنا الأعلى"، وأن "الأنا الأعلى" والضمير ينمو مع المراهق بطريقة أفضل، ويصبح قادرا على التحكم والسيطرة على السلوك.

كما بين أن "الأنا" هو القدرة على تقويم الذات، أو الفرق بين الطفل والمراهق، ويعتبر هذا مبدأ عليا في ميدان دراسة المراهقة، كما أوضح أيضا أن "الهو" مصدر كل طاقة نفسية، وهو ناتج عن الغرائز البيولوجية عند الفرد، وأن غرائز الجنس والعدوان توده سلوك الإنسان أكثر، و"الهو" يمثل غريزيا بدائيا ويمثل الجانب غير العقلي، بينما "الأنا الأعلى" يمثل الجانب العقلي، والاتجاهات الخلقية تنبع من "الأنا الأعلى".

فرويد في نظريته إلى المراهقة يتوقف عند البعد التاريخي لهذه الظاهرة، فهو لا يرى أن المراهقة هي ولادة جديدة كما يقول "هول" بل هي إعادة تنشيط لبعض العمليات التي حدثت في الطفولة وخصوصا في المرحلة الأوديبية (معاليقي، 2007، صفحة 49)

وتعتمد معظم الدراسات في هذا المجال على الصراعات المختلفة التي تمت في حياة الفرد، لفهم مختلف أنماط سلوكه خلال هذه الفترة، فالنمو عبارة عن سلسلة متصلة، تمتد جذوره من الطفولة إلى الرشد، وهذا قد حدد "فرويد" مراحل النمو بتقسيم تكوين الشخصية إلى مراحل أولا: المرحلة الفمية، ثم السادية الفمية ثم الشرجية، ثم الأوديبية، ثم تأتي مرحلة الكمون، وكل هذه المراحل تبدأ من ميلاد الطفل حتى مرحلة المراهقة وبعد ذلك النضج والرشد. (سيد غنيم، 1975، ص18)

2-5 النظرية المعرفية لبياجيه (السيكولوجيا التكوينية):

ظهرت السيكولوجيا التكوينية في منتصف القرن العشرين، متأثرة في ذلك بالبنوية اللسانية، حيث يرى كل من جان بياجيه (Jean Piaget) وشريكته إينهيلدر (Inhelder) أن مرحلة المراهقة تتسم بتطور القدرة على التفكير التجريدي، حيث يصبح المراهق قادرًا على معالجة الأفكار المجردة والمنطقية بشكل أكثر تطورًا.

- السيكولوجيا التكوينية تأثرت بالبنوية اللسانية وأثرت لاحقًا في البنوية التكوينية.

- جان بياجيه يرى أن المراهقة تتميز بقدرة الفرد على التجريد الفكري، مما يعني أن التفكير يصبح أكثر منطقية ومرونة.

- التفكير في هذه المرحلة يصبح أكثر استقلالية عن المحسوسات، مما يسمح للفرد بمعالجة الأفكار المجردة والتفكير في الاحتمالات والفرضيات.

ركز جان بياجيه في دراساته على تطور التفكير لدى الطفل عبر مراحل عمرية متتابعة، حيث يرى أن النمو المعرفي يتحقق من خلال التفاعل البنوي التكويني بين الذات والموضوع، أي بين الذكاء والبيئة، مما يؤدي إلى تحقيق التوازن بين الفرد والعالم الخارجي.

كما أنه يعتمد على الملاحظة العلمية المنهجية لرصد مراحل تطور التفكير لدى الأطفال حتى وصولهم إلى المراهقة. كما استلهم من فلسفة إيمانويل كانط فكرة أن التعلم لا يعتمد فقط على الحواس، بل يتطلب أيضًا قدرات عقلية فطرية ومنطقية، مما يمكن الطفل من إدراك المفاهيم الأساسية مثل السببية، والزمان، والمكان، واستمرارية الأشياء.

والذكاء من وجهة نظر بياجيه يتمثل في أنه نتاج التفاعل بين الخبرة والنضج، حيث يُعد مجموعة من العمليات العقلية التي تساعد الطفل على التكيف مع بيئته. ويتم ذلك عبر استراتيجيتين رئيسيتين:

الفصل الثالث: المراهقة

- التمثيل (الاستيعاب): ويعني إدماج الخبرات البيئية عبر محاولة فهمها أو تعديلها جزئياً أو كلياً لتحقيق التوازن مع الواقع.
- الملاءمة (المشابهة): وتعني تعديل الخبرات السابقة لملاءمة الوقائع الجديدة، مما يعزز التكيف مع البيئة.

الجدول(05): يمثل مراحل النمو المعرفي لدى بياجيه

مراحل النمو المعرفي لدى بياجيه		
المرحلة	الفترة السنية	خصائصها
المرحلة الحسية الحركية	من الميلاد حتى سنتين	يعتمد فيها الطفل على الإدراك الحسي والحركة لاكتشاف العالم
مرحلة ما قبل العمليات	من سنتين إلى سبع سنوات	يبدأ الطفل في تطوير التفكير الرمزي لكنه يظل متمركزاً حول ذاته
مرحلة العمليات المادية (الملموسة)	من 7 إلى 11 سنة	يصبح التفكير أكثر منطقية لكنه يظل مرتبطاً بالأشياء الملموسة
مرحلة العمليات المجردة	من 12 سنة فما فوق	تتطور القدرة على التفكير التجريدي والمنطقي، حيث يصبح المراهق قادراً على استخدام الخيال والإبداع والاستدلال المعقد

Piaget J: La psychologie de l'enfant, Que sais-je? P.U.F, Paris, 1973

3-5 نظرية المجال:

ترى نظرية المجال — كورت لوين Kurt Lewin أن فهم سلوك المراهق يتطلب النظر إليه في إطار ديناميكي شامل، حيث لا يمكن عزله عن السياق الذي ينشأ فيه. فالمراهق لا يتصرف بمعزل عن البيئة الاجتماعية والنفسية والبيولوجية، بل يخضع لتفاعل مستمر بين عوامل داخلية (مثل السمات الشخصية، والاحتياجات، والصراعات النفسية) وعوامل خارجية (مثل الأسرة، المدرسة، الثقافة، والأقران).

الفصل الثالث: المراهقة

حيث يدرس المراهقة في ضوء نسقي كلي على غرار النظرية الجشططية، على أساس وجود مجموعة من العوامل القريبة والبعيدة التي تتفاعل كليا بشكل نسقي، فتؤثر في حياة المراهق سلباً أو إيجاباً بمراعاة العوامل النفسية والعضوية والذهنية والاجتماعية والفسولوجية.

يُشبه لوين المراهق بـ "جهاز نفسي موحد"، تتحكم فيه عوامل داخلية وعوامل خارجية، في إطار ثنائية التأثير والتأثر، حيث يكون في حالة صراع داخلي نتيجة للتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تحدث في هذه المرحلة. ويرى أن المراهق يعيش داخل "فضاء الحياة" (Life Space)، وهو مفهوم يشير إلى البيئة التي يتفاعل معها الفرد، والتي تشمل:

- الأسرة :حيث تشكل القيم والعادات الاجتماعية أول مصادر التنشئة.
- الأقران :الذين يؤثرون بشكل كبير على اتخاذ القرار والانتماء الاجتماعي.
- المدرسة :التي تلعب دوراً محورياً في تشكيل الهوية المعرفية والسلوكية.
- الثقافة والمجتمع :حيث تحدد القيم المجتمعية طبيعة التوقعات السلوكية من المراهق.

كذلك التفاعل بين العوامل الداخلية والخارجية: التأثير والتأثر وفقاً للوين، فإن أي تغيير في أحد هذه العوامل يؤثر على السلوك الكلي للمراهق. فمثلاً، إذا كان هناك دعم إيجابي من الأسرة، فقد يؤدي ذلك إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهق، بينما إذا واجه قيوداً مجتمعية صارمة، فقد يُنتج ذلك مشاعر الإحباط أو الاغتراب النفسي. وفقاً لنظرية المجال لكورت لوين، يمر المراهق بمرحلة حاسمة في اتخاذ القرارات المستقلة، حيث يصبح أكثر وعياً بمسؤولياته وخياراته. يتأثر هذا ببيئته النفسية والاجتماعية؛ فإذا كان -المجال- الذي يعيش فيه يعزز الاستقلالية والتفكير النقدي، فإنه يطور مهارات اتخاذ القرار والتكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة. أما إذا كان المجال مليئاً بالضغط الأسرية والاجتماعية دون مساحة كافية للاستقلالية، فقد يؤدي ذلك إلى التردد في اتخاذ القرارات أو سلوكيات متمردة كرد فعل على الشعور بفقدان السيطرة. (Lewin, 1939)

4-5 الاتجاه البيولوجي في تفسير المراهقة:

يركز هذا الاتجاه على المحددات الداخلية للسلوك "المحددات البيولوجية"، وظهر هذا الاتجاه على يد "ستانلي هول" 1904 والذي إعتبر المراهقة مرحلة عواصف وضغوط تولد فيها شخصية الإنسان من جديد، وقد إعتبر التغيرات السلوكية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد. (عسيري، 1993، صفحة 30)

كما إعتبر "هول" المراهقة ميلادا جديدا يحدث في شخصية الفرد، فالتغيرات السريعة التي تحدث في هذه المرحلة تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة مختلفة تماما عما كانت عليه، ويعزو "هول" هذه التغيرات للنضج الجنسي، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد، والنتائج النفسية لهذه التغيرات تكون متشابهة عند جميع المراهقين. ولكون هذه التغيرات سريعة ومفاجئة فقد وصفها "هول" بأنها فترة عواصف وتوتر، فالمراهق يكون فيها شارد الذهن، سريع الإنفعال، ومن الصعب التنبؤ بسلوكه. (حسين وآخرون، 1982، صفحة 126)

وبناء على ماسبق، يقول (جان جاك روسو) (Jean-Jacques Rousseau، 1762) في كتابه (إميل أو التربية) سنة 1762م: "يتجاوز البلوغ إطار الحدث الفيزيولوجي. ومن ثم، ليست المراهقة مجرد مرحلة انتقالية عابرة للوصول إلى مرحلة الرشد، بل يتجاوز هذا المفهوم ما هو بيولوجي إلى ما هو اجتماعي. وأكثر من هذا، فالمراهقة بمثابة ولادة ثانية.

ومن الباحثين الفرنسيين الذين مثلوا المقاربة العضوية أو البيولوجيا التطورية نذكر (Mendousse، 1909)

(ميندوس) ، (Maurice Debesse، 1943) (دوبيس) ، (Gesell A، 1972) (جيزل).

5-5 نظرية ستانلي هول Stanely Hall:

تعد أطروحة ستانلي هول (Hall، 1904) من أوائل التصورات النفسية التي قدمت المراهقة كمرحلة نوعية مميزة في النمو، ووصفها بأنها فترة "العاصفة والضغط"، حيث إعتبر المراهقة مرحلة طبيعية حتمية مرتبطة بالنضج البيولوجي وهذا ما يدعم حتمية الصراع الإنفعالي بوصفه نتيجة طبيعية للنمو.

الفصل الثالث: المراهقة

وبمعنى آخر ركز هول أن المراهقة ليست مجرد إمتداد للطفولة، بل مرحلة تتضمن إعادة تنظيم داخلية واسعة ترتبط بالنضج الجسمي وبروز مطالب جديدة للهوية والاستقلال.

يرتكز تصور ستانلي هول للمراهقة على تأثره بنظرية "التلخيص" التطورية، التي تفترض أن نمو الفرد يعيد بصورة مختصرة المراحل التي مر بها تطور الجنس البشري. ووفقاً لهذا التصور، تمثل الطفولة مرحلة تتسم بغلبة النزعات الغريزية، في حين تُعد المراهقة مرحلة انتقالية تشبه من الناحية الرمزية التحول التاريخي من البدائية إلى التحضر، حيث يسعى الفرد إلى إعادة تنظيم ذاته والارتقاء نحو أشكال أكثر تعقيداً من السلوك الاجتماعي.

5-6 نظرية ألبورت Alport:

لم يهتم ألبورت بتطور الجانب الجنسي لدى الطفل والمراهق كما فعل فرويد، ولكن ما يهمه هو تتبع تطور الذات أو الأنا أو تطور الشخصية، بمعنى أن الأنا هي التي تساهم في تطوير الشخصية من الطفولة نحو المراهقة، ولذلك فالفرد يهتم لذاته كثيراً حين وصوله إلى فترة البلوغ والمراهقة، في محاولة منه لإثباتها أو تأكيدها أو الدفاع عن إستقلاليتها بكافة السبل المتاحة والممكنة، وقد رصد "ألبورت" تطور الذات عبر المراحل المختلفة إبتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة المراهقة والشباب، إذ يتحدث في البداية عن الذات الجسمية، فمرحلة هوية الذات، ثم مرحلة تأكيد الذات وتثبيتها، ثم مرحلة تعميق الذات وتوسيعها في المدى، ثم مرحلة صورة الذات، ثم مرحلة الذات العقلية أو الذات العارفة، ثم مرحلة المراهقة الإستقلالية، كما أن دورة النمو في مرحلة المراهقة تعيد هاجس الذات من جديد وتضعه في بؤرة الإهتمام أو الصدارة، وإذا كان العامل البيولوجي والعضوي هو الذي أيقظ لدى الطفل في شهوره الأولى الشعور بالذات، فإن هذا العامل نفسه وبسبب ما يضيفه من تغيرات مفاجئة على الشخص في سن البلوغ يشكل من جديد عاملاً مهماً في إثارة الإهتمام بالذات وتقصي جوانبها ومكوناتها، كما يضاف إليه نمو القوى والقدرات العقلية لدى الفرد والتي أصبحت قادرة على ممارسة أشد العمليات العقلية قوة وتقيداً وتجريداً. (أحمد، 2000).

5-7 الإتجاه الإجتماعي "الأنثربولوجي":

يركز هذا الإتجاه على المحددات الخارجية للسلوك "المحددات الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة"، وقد تزعمت "روث بندكت وميد" (Benedict and Mead) هذا الإتجاه. (عقل، 1997، صفحة 321)

فالأنماط الخاصة بالسلوك تختلف باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافات، حيث ظهرت أهمية البيئة والثقافة في تنوع دوافع السلوك التي تم تحديدها بيولوجيا في ميدان الدراسات الأنثربولوجية، فالدراسات التي قامت بها "مارجريت ميد" 1925 على قبائل السامو أوضحت أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة إلى أخرى، لذلك لابد من التفكير بمشكلات المراهق على ضوء بيئته الاجتماعية والثقافية. (حسين وآخرون، 1982، الصفحات 126-127)

الإتجاه الإجتماعي يرى أن المراهقة مرحلة نمو عادية وليست بالضرورة أزمة في كل المجتمعات، وأن المراهقين في سلوكهم وتصرفاتهم ومشكلاتهم يعكسون أثر البيئة الاجتماعية التي نشأوا فيها، كما أن المراهقة ليست لها نمط عام، بل قد تتخذ أنماطا متعددة تختلف باختلاف البيئة المحيطة بالمراهق. (عقل، 1997، الصفحات 322-323)

5-8 التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والإجتماعية:

يركز هذا الإتجاه على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك، وقد تزعم هذا الإتجاه (ليفين L. eivin.K) حيث أرجع المشكلات التي يعاني منها المراهق إلى ان فترة المراهقة تشكل تغيرا في الإنتماء الإجتماعي لدى المراهق، فبعد أن كان ينتمي إلى جماعة الأطفال أصبح ينتمي إلى جماعة الراشدين من حيث السلوك، وأن هذا الإنتقال يشكل صعوبة بالنسبة للمراهق، لأنه ينتقل من عالم معروف إلى عالم جديد غير معروف لديه من الناحية النفسية. ولذلك يشعر المراهق بالحيرة، لا يستطيع اللعب كما اعتاد أو التحرك كما يشاء، بل إنه أصبح مرتبطا بقيم وعادات جماعة جديدة تمثل مستوى أرقى من المستوى الطفولي الذي كان

الفصل الثالث: المراهقة

ينتمي إليه. كما يشير "ليفين" إلى أن جسم المراهق وما يتناوله من ثورة في النمو والتغيرات الكيميائية تجعل المراهق حائرا لا يدري كيف يستجيب لها خصوصا تلك التي تتصل بالنضج الجنسي. فالمراهق يتعرض إلى موقف مجهول يحله مترددا وحائرا مما يسبب له المشكلات، كما يتعرض المراهق إلى مجال جديد مجهول بالنسبة إليه حيث يبدأ مجاله الزمني بالإتساع وينطلق في التفكير إلى مستقبله البعيد ففي الطفولة لا يهتم إلا في الحاضر ومطالبه. (الطحان، 1981، الصفحات 8-9) (عقل، 1997، صفحة 323)

ويرى (هافجهرست Hvighurst) أن مطالب النمو تشغل مركزا متوسطا بين حاجة الفرد وحاجة المجتمع، حيث يقتضي القيام بالمطالب وإنجازها مهارة ومعرفة، وجميع ذلك يتوقف على إكتسابها كما ونوعا على عدة شروط مثل: النضج الجسمي، والتوقعات الاجتماعية، وحرص من الفرد على بذل الجهد. (عسيري، 1993، صفحة 23)

"سولن" يرى بأن مرحلة المراهقة تتميز بالنضج الجسمي والعقلي، كما أن العديد من الخبرات والعادات تكتسب في هذه المرحلة، وبقدر ما تكون هذه الخبرات مفيدة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إلا أنها تكون أيضا مبعثا لبعض مشكلات المراهق النفسية والاجتماعية. (اللزاه، 1997، صفحة 20)

6- صورة الجسم والمراهق

تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية كالإعتداد بالنفس والإهتمام بالمظهر الخارجي. (الداهري، 2005، 248)

إذا كان الجسد يلعب دورا أساسيا طيلة حياة الانسان، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي للفرد من الناحية الفيزيولوجية، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد، فهذه الاهمية 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 سفيان، 2001، ص 68)

الفصل الثالث: المراهقة

حيث تعتبر سنوات البلوغ والمراهقة قاسية خاصة على صورة الجسم بسبب تغيرات الجسم، وأن عدم الرضا عن صورة لجسم المدرك قد يتأسس جيدا في الفترة التي يصل فيها الفرد للمراهقة، وأن مستويات تقدير الذات والقلق والإكتئاب تتعلق إيجابيا بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك. (القاضي، 2009، صفحة 41)

ويختلف الأمر كلية في مرحلة المراهقة، إذ ينظر المراهق إلى كل عضو من أعضاء جسمه وكأنه جزء قائم بذاته. فهي مرحلة الفحص الجزئي المدقق ويبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة التغيرات المفاجئة التي تعتري جسمه. وغالبا ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم. وربما يشعر بالقلق للبدانة التي حلت على بعض اجزاء جسمه. وتتأثر صورته الجسم لدى المراهق بتعليقات وتقييمات الآخرين. ويتحدد معيار الجاذبية كما أشار "ديون وآخرون" في مرحلة المراهقة من خلال اقبال الآخرين على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع المراهق. وبعبارة أخرى فإنه من ضمن العوامل التي تحدد جاذبية المراهق الاجتماعية مدى او درجه جاذبيته الجسمية. (كفاي، 1995، صفحة 24)

إن مسألة صورة الجسم لدى المراهقين لها أهمية بالغة ومهمة جداً ، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي الى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، لأن الجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين، كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الأمراض النفسجسمية التي تؤدي الى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير الفرد. (القاضي، 2009، صفحة 37)

إن تركيز الفرد المراهق والاهتمام بتغيرات صورته الجسدية يمثل جزءا أساسيا من عملية تشكيل الهوية الشخصية، والدور الجنسي والاجتماعي الذي سيلعبه لاحقا، فضلا عن أن الكثير من استجابات المراهق، وأنماط تفاعله مع محيطه تتأثر بالفكرة التي يحملها عن مظهره وشكله، سواء كان ذلك في أسلوب تعامله مع والديه أو سلوكه الاجتماعي، أو حلقات الرفاق والأصدقاء، أو في الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات.

الفصل الثالث: المراهقة

حيث تعمل هذه الفكرة كمؤشر على درجة تقبله من الآخرين كما يفسرها هو، ويربطها بخصائصه الجسدية وحكمه الشخصي، وفيما اذا كانت هذه الخصائص تتوفر فيها صفات تجعلها مقبولة ومرحب بها وفقا لمعيار اجتماعي سائد في أوساط الرفاق والأقران أم لا، وهذا بصرف النظر عما يقتضيه تلبية هذا المعيار من جهود مضنية. (زكرياء، 2007، 3)

وتعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدى المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة. (Hilderbrandt, 2007, p. 27)

فمقارنة المراهق جسده بالنماذج التي تعرض له تؤدي إلى رسم صورة سلبية لجسده. (Winwelar2005)

ولهذا فان المظهر الجسمي والعضوي للمراهق ورأي المراهق بهذا المظهر يؤثران في صورة المراهق عن ذاته بحيث أن اتجاهه العام نحو ذاته يؤثر في اتجاهه نحو مظهره العضوي ويتأثر به. (ميخائيل، 1991، صفحة 269)

ويهتم المراهق بمظهر جسمه بعد أن يمر بفترة من الدهشة والاستغراب على جسمه في بداية المرحلة فيبدأ في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك تناسق بين الطول والوزن، فهو حساس جدا لرأي الآخرين في قوامه وشكله كما يظهر في تعبيراتهم وملاحظاتهم وتفهمهم لجسمه، ويظهر من ذلك أن المراهق يكون فكرة عن جسمه أو تصورا خاصا به يكون رمزا نفسيا لديه، وإذا كان المراهق يهتم بلفت انتباه الجنس الآخر، فإن الجسم يلعب دورا رئيسا في هذه العملية، فهو يريد أن يكون له جسم جذاب يحوز على انتباه الجنس الآخر. (خليفة، 2005، صفحة 81)

الفصل الثالث: المراهقة

إذ يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي، حيث ينظر إلى جسمه كمركز للذات ويصبح لديه حساسية شديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية، ويسهم الآخرون في نمو مفهوم صورة الجسم، وإِذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي عن المتوسط، فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإِذا أخفق ينتابه الضيق والقلق، وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب من النشاط الاجتماعي خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص. (محمود صفاء، 2011، صفحة 9).

ويشير زهران أن الفرد يعلق أهمية كبيرة على صورة الجسم إذ يكون صورة ذهنية للجسم، وهذه الأخيرة تتغير بكبيرة الحال مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، وتتطلب نوعاً من التوافق وتكزين إيجابي عن الجسم، والمجتمع المحيط بالمراهق يسهم في تطور فهم صورة الجسم لديه، إذ أنه متعارف على أن المراهق يهتم بتعليقات أقرانه والجنس الآخر. (زهران، 1995، الصفحات 371-372)

إن تطور المراهق أمر تابع للمفهوم الذي يصبغه المجتمع على المراهقة، فلكل مجتمع خصوصيات ومميزات تنعكس على المراهق، حيث أن هناك إختلاف في تحديد المرحلة العمرية للمراهقة ، وطريقة مواجهة هذه المرحلة، ولأفرك الموجود بين مراهق وآخر، بين ثقافة وأخرى، يظهر في شدة الأزمة وفي الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطى لها، فالمراهقة لها طابع خاص يتعلق بالبيئة والوسط الاجتماعي الذي يحتضنها. (Reymond- Rivier, 1980, p. 119).

خلاصة

لا يصل الإنسان إلى مرحلة النضج والتوازن النفسي والاجتماعي بسهولة، بل يمر بمراحل نمو متتابعة، تُعد المراهقة إحداها وأكثرها حساسية وتعقيدًا. فهذه المرحلة الانتقالية ليست مجرد جسر زمني بين الطفولة والرشد، بل هي مرحلة مليئة بالتغيرات الجسدية، النفسية والاجتماعية، مما يجعلها حافلة بالتحديات والصراعات التي يواجهها المراهق في سعيه لتكوين هويته الخاصة.

وبالرغم من أن جميع المراهقين يمرون بهذه التغيرات، إلا أن استجاباتهم لها تختلف من فرد لآخر، حيث تلعب الفروق الفردية دورًا حاسمًا في تحديد كيفية تعاملهم مع هذه التحولات. فبينما قد يتكيف بعضهم بسهولة مع متطلبات النمو والتوقعات الاجتماعية، قد يواجه آخرون صعوبات تعيق اندماجهم وتوازنهم النفسي.

ومع ذلك، تظل المراهقة الجسر الذي يربط الفرد بمستقبله الاجتماعي، إذ تشكل هذه المرحلة الأساس لتطوير مهاراته، وتحديد مدى تقبله لما سيحدث، مما يستدعي تفهم مرور الفرد بعملية تكيف مع التغيرات الجسدية، حيث يبدأ بتكوين صورة عن جسده متأثرة بالمعايير الثقافية ومفهوم الجسم المثالي في بيئته. بعد مرحلة من الدهشة تجاه هذه التغيرات، يصبح تقبل الجسد مشروطًا بتناسقه مع تلك المعايير، مما يجعل هذه المرحلة أساسية في تشكيل صورة الجسم والتكيف النفسي.

الفصل الرابع

منهجية الإجراءات

الميدانية للبحث

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الإطار النظري للدراسة، والذي شمل المفاهيم الأساسية المتعلقة بصورة الجسم، مرحلة المراهقة، والنشاط البدني المنتظم، يأتي هذا الفصل ليُسلط الضوء على الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها من أجل تحقيق أهداف الدراسة والتأكد من صحة الفرضيات. فصل يُلخص لنا إجراءات الدراسة الميدانية بما فيها الدراسة الإستطلاعية لموضوع البحث، وكذا اختيار المنهج المناسب للدراسة الميدانية، واختيار مجتمع ومجموعة الدراسة بالطرق الإحصائية المناسبة، وكذا تحديد الأدوات المستعملة في العمل الميداني بهدف جمع المعلومات والبيانات عن مجموعة الدراسة وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة.

1. الدراسة الإستطلاعية

هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ثابت، 2000، صفحة 74)

وتسمى أيضا بالبحث الكشفي أو الصياغي وفيه يلجأ الباحث لإجراء دراسة استطلاعية ويقوم الباحث في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة صغيرة تختار بطريقة صحيحة وعدد ملائم من نفس المجتمع وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد. ومن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات حيث أن هناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار وتتضمن شرحا وافيا للتجربة وإجراءاتها بالتفصيل. والثانية لتوجيه المختبرين وتتضمن فكرة مبسطة عن الاختبار والهدف من وراء تطبيقه.

كذلك هدفت المرحلة الاستطلاعية الأولية إلى اختبار مدى صلاحية أدوات القياس واستكشاف خصائص العينة قبل الشروع في المرحلة الميدانية الأساسية. وتم اختيار المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرات المدروسة (صورة الجسم، الممارسة الرياضية، إدراك الصورة الذاتية والاجتماعية...).

وقد إقتصرت في بحثنا هذا على:

- الاطلاع على الطرح النظري الذي مكننا من اختيار أدوات البحث المعتمدة، والتي تلائم طبيعة بحثنا.
- التأكد من مناسبة مكان وزمان الدراسة.
- التأكد من خصائص المجتمع الأصلي، وهذا ما تم تسهيله من قبل الطاقم الإداري للمؤسسات التعليمية.
- تمت المصادقة على الإجراءات الميدانية من قبل إدارة الجامعة، حيث زودتنا بوثيقة "تسهيل المهمة" التي تسمح لنا بالشروع في مراحل الدراسة.

- التوجه إلى مديرية التربية التي منحتنا بدورها الإذن الرسمي لتوزيع المقاييس، بعد الاطلاع والموافقة عليها.
- زيارة المؤسسات التعليمية وإجراء دراستين استطلاعتين في كل واحدة على حدة، مما أتاح لنا فهمًا أعمق لخصوصيات البيئة المدرسية وتيسير التنسيق.
- التنسيق مع المؤسسات حول اختيار عينة الدراسة، وهو ما سهّل انتقاءها بطريقة قصدية، حيث تم استبعاد التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية.
- تحديد أفراد العينة بناءً على المعيار الأساسي للدراسة، وهو عامل "الانتظام" في ممارسة النشاط البدني الرياضي سواء داخل المدرسة وخارجها، أو داخل المدرسة فقط؛ إذ لا يُعدّ الاكتفاء بالممارسة داخل إطار حصة التربية البدنية والرياضية — التي تُبرمج مرة واحدة أسبوعيًا بمعدل ساعتين فقط — انتظامًا فعليًا يُعتدّ به في سياق أهداف الدراسة.
- التأكد من مدى تكافؤ وصلاحية أدوات الدراسة والعينة المختارة (التوزيع الطبيعي).
- تحديد الاختبارات الإحصائية المناسبة لاختبار الفروض.
- التأكد من الشروط السيكمترية للمقاييس (الثبات، الصدق).
- تحديد الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء البحث ومحاولة إيجاد البدائل أو استبعادها.
- ✓ حددت العينة الإستطلاعية بـ 50 فرد (مراهق) من مجتمع البحث ولا ينتمون لعينة الدراسة المختارة.

2. تعريف المنهج العلمي

مفهوم «المنهج» في حد ذاته يعني الطريق الواضح والطريقة الناجزة، "المنهج العلمي" تمثيلٌ وتجريد للعقلية العلمية والتفكري العلمي، لطريق العلماء في بحوثهم وطريقتهم في إنجاز كشوفهم.

كذلك بأنه طريقة تفكيرية يعتمدها الباحث في ترتيب أفكاره حول إحدى الظواهر وتحليل تلك الأفكار وعرضها بهدف التوصل إلى معلومات ونتائج حول تلك الظاهرة، ويتم ذلك من خلال إتباع مراحل متسلسلة ومتربطة، أي أن كل مرحلة تقود إلى مرحلة لاحقة، فالمنهج العلمي يبدأ بمرحلة تحديد مشكلة الدراسة وبعدها يتم الانتقال إلى المرحلة التالية والتي تتمثل بوضع الفرضيات وصياغتها علمياً، ثم اختبارها وتحليلها والانتقال بعدها إلى المراحل النهائية والمتمثلة في التوصل للنتائج وكتابة التوصيات اعتماداً على عليها. (ربحي، غنيم، 2000، الصفحات 33-36)

"هو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في معالجة مشكلة البحث بقصد الوصول إلى حلول لها". (العابدين، 2005، صفحة 36).

"كما أنه أسلوب علمي منظم يتبعه الباحث من أجل التوصل إلى حل إشكالية ما، ويمكن تشبيهه بالطريق الذي يؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة والنتائج المطلوبة، وذلك من خلال التقيد بالأسس والعناصر التي يقوم عليها المنهج وإتباع خطواته، لذا يجب على الباحث أن يتأكد من تطابق المنهج من موضوع البحث، وإرتباطه بمشكلة الدراسة وأهدافها. (لطاد وآخرون، 2019، صفحة 115)

يُعدّ اختيار المنهج العلمي المناسب من الركائز الأساسية في بناء أي بحث أكاديمي، إذ يُسهم في تحقيق الأهداف البحثية بدقة، ويُوفّر إطاراً موضوعياً لجمع البيانات وتحليلها واستنباط النتائج. وفي هذا السياق، جاءت هذه الدراسة ضمن التوجهات الوصفية التحليلية، نظراً لطبيعة الموضوع المرتبط بصورة الجسم وإدراكها في مرحلة المراهقة، وهي مرحلة تشهد العديد من التحولات النفسية والجسمية والاجتماعية.

1.2 التعريف بالمنهج المعتمد في البحث

نظرًا لطبيعة موضوع الدراسة، والذي يسعى إلى توصيف وتحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المنتظم وصورة الجسم لدى المراهقين، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي كإطار منهجي رئيسي للبحث. ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخدامًا في العلوم الإنسانية، لا سيما في ميادين التربية، وعلم النفس، والعلوم الاجتماعية والرياضية، نظرًا لقدرته على تقديم صورة علمية دقيقة للظواهر كما هي في واقعها الراهن، من خلال جمع البيانات وتحليلها ومقارنتها واستنتاج دلالاتها.

وهو "طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها". (المحمودي، 2019، صفحة 46) وهو ما أكدته أيضا "مصطفى حسن باهي" يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا و كافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة. (باهي، 2000، صفحة 83)

وانطلاقًا من ذلك، فإن تبني المنهج الوصفي في هذه الدراسة ينسجم مع طبيعة الأهداف المسطرة، خاصة ما يتعلق بتحديد خصائص الظاهرة (ممارسة النشاط البدني المنتظم) وفهم أبعادها وعلاقتها بصورة الجسم من خلال المؤشرات الكمية والنوعية التي تم اعتمادها.

3. مجتمع البحث

ويعرف أيضا بالمجتمع الأصلي للبحث.

يُقصد بمجتمع الدراسة، أو ما يُعرف بالمجتمع الأصلي للبحث، جميع العناصر أو الأفراد الذين يشتركون في خصائص معينة تُتيح تعميم نتائج البحث عليهم.

وهو "كل العناصر المراد دراستها، إن سحب جزء من مجتمع الدراسة يطلق عليه اسم العينة Sample والعملية التي تتم بهذا الشكل يطلق عليها المعاينة "Sampling". (الضامن، 2007، صفحة 160)

✓ قمنا بالدراسة الإستطلاعية وتم إختيار ثانويتين تنتميان لمديرية التربية الجزائر-غرب.

مجتمع البحث (تلاميذ السنة الثانية ثانوي)	عدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي		العدد الكلي	الثانوية
	إناث	ذكور		
796	182	137	1060	ثانوية العقيد لطفي - أولاد فايت -
	320			
	260	216	1577	ثانوية سعيد موزارين - دالي إبراهيم -
	476			

الجدول(06): يمثل مكان إجراء الدراسة الإستطلاعية

من الجدول(06): نجد أن مجتمع البحث في هذه الدراسة يتكوّن من تلاميذ السنة الثانية ثانوي المنتمين إلى ثانويتين هما: ثانوية العقيد لطفي - أولاد فايت و ثانوية سعيد موزارين - دالي إبراهيم .بلغ عدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي في ثانوية العقيد لطفي 320 تلميذاً، منهم 137 ذكورا و 182 إناثاً، من أصل 1060 تلميذاً ممتدرسين في المؤسسة ككل. أما في ثانوية سعيد موزارين، فقد بلغ عدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي 476، منهم 216 ذكورا و 260 إناثاً، من أصل 1577 تلميذاً بالمؤسسة.

وبذلك، بلغ العدد الإجمالي لتلاميذ السنة الثانية ثانوي عبر المؤسسات 796 تلميذاً، وهو ما يُمثّل مجتمع البحث الأساسي الذي استُخرجت منه العينة المشاركة في الدراسة الميدانية .

4. عينة البحث

" العينة هي جزء معيّن أو نسبة مُعيّنة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تُعمّم نتائج الدراسة على المجتمع كلّهُ".
(الشافعي، دون سنة، صفحة 203)

وهي التي يتم اختيارها بناء على حُكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيّرات الدخيلة لإلغاء مصادر التّعريف المتوقّعة، لكن لا بد من الوقوع في التّحريف الناتج إما من التحيز الشخصي أو بسبب الجهل ببعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريق المعاينة أو المتغيّر الذي يسعى الباحث لدراسته. (الغربي، 2006، صفحة 141)

✓ تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية بعد حساب حجمها.

قمنا بالإعتماد على ثلاث طرق علمية.

1- معادلة ستيفن ثامبسون.

2- معادلة ريتشارد جيجر.

3- برنامج Raosoft.

وقد أسفرت جميع الطرق الثلاث عن نفس النتيجة، وهي أن حجم العينة المناسب هو 260 تلميذاً ($n = 260$)، من مجتمع بحث يتكوّن من 796 تلميذاً متدرسين في السنة الثانية ثانوي.

وقد تم اعتماد العينة القصدية لسببين أساسيين:

1. استهداف الفئة العمرية المعنية بالدراسة بدقة، أي تلاميذ السنة الثانية ثانوي، والذين يُمثلون فئة المراهقة الوسطى، وهي المرحلة الأكثر حساسية من حيث التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية المرتبطة بصورة الجسم.

2. ضمان تمثيل فئتي الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي بانتظام، باعتبار أن متغير "الانتظام في الممارسة" يُعد من المتغيرات المستقلة الأساسية في الدراسة. وقد تم الحرص على اختيار أفراد من كلا الفئتين لتمكين المقارنة بينهما وتحقيق هدف الدراسة المتمثل في تحليل أثر الانتظام من عدمه على إدراك صورة الجسم.

1.4 خصائص العينة

	السن			الجنس		الممارسة		نوع النشاط للممارسين			
	15	16	17	ذكر	أنثى	ممارس		غير ممارس		فردي	جماعي
						أ	ذ	أ	ذ		
العدد	12	215	33	120	140	90	40	30	100	56	74
النسبة المئوية %	4.6	82.7	12.7	46.2	53.9	34.6	15.4	11.5	38.5	43.1	56.9
المجموع	260									130	

الجدول (07): يمثل خصائص العينة من حيث السن، الجنس، الممارسة، نوع النشاط الممارس

تشير بيانات الجدول إلى أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً في العينة هي فئة 16 سنة، حيث بلغ عدد أفرادها 215، أي بنسبة 82.7%، تليها فئة 17 سنة بنسبة 12.7%، ثم فئة 15 سنة بنسبة 4.6%، مما يدل على أن العينة متمركزة بشكل كبير حول سن 16 وهذا راجع أن العينة المستهدفة هم تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وهو ما يعكس مرحلة حرجة من المراهقة.

أما من حيث الجنس، فقد توزعت العينة بشكل متوازن نسبياً، إذ بلغ عدد الإناث 140 بنسبة 53.9%، مقابل 120 من الذكور بنسبة 46.2%، ومنه فإن التوزيع بين الجنسين متوازن نسبياً وهذا يجنبنا تحيزاً كبيراً عند دراسة الفروق في متغير الجنس.

وفيما يتعلق بالممارسة الرياضية، فإن نصف أفراد العينة تقريباً يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً، بعدد إجمالي بلغ 130 ممارساً، منهم 90 من الذكور و40 من الإناث، بينما بلغ عدد غير الممارسين 130 أيضاً، منهم 30 من الذكور و100 من الإناث، وهو ما يشير إلى تفوق عددي للذكور ضمن فئة الممارسين.

وبخصوص نوع النشاط لدى الممارسين، تبين أن 74 فرداً يمارسون نشاطاً جماعياً بنسبة 56.9%، مقابل 56 فرداً يمارسون نشاطاً فردياً بنسبة 43.1%، ما يعكس ميلاً أكبر نحو الأنشطة الجماعية ضمن فئة الممارسين.

5. مجالات البحث

1.5 المجال البشري: يتمثل في تلاميذ المرحلة العمرية 15-16-17 بالسنة الثانية ثانوي.

2.5 المجال المكاني: تم توزيع إستمارات المقاييس على مستوى ثانويتين تنتميان لمديرية التربية الجزائر-غرب،

- ثانوية العقيد لطفي -أولاد فايت-.

- ثانوية سعيد موزارين -دالي إبراهيم-.

3.5 المجال الزمني:

- الدراسة الإستطلاعية في جانفي 2024.

- الدراسة الوصفية الميدانية: تم توزيع الإستمارات بداية من يوم 11 فيفري 2024 على مدار أسبوع،

بسبب الظروف الداخلية للمؤسسات.

6. متغيرات البحث

1.6 المتغير المستقل

"هي المتغيرات التنبؤية التي لها تأثير إيجابي أو سلبي على المتغير أو المتغيرات التابعة". (خونده، 2019، صفحة 4)

- تحديد المتغير المستقل: الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة.

2.6 المتغير التابع

وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يُطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. (الشافي وآخرون، 2009، صفحة 74)

- تحديد المتغير التابع: أبعاد صورة الجسم.

7. أدوات جمع البيانات

- مقياس صورة الجسم: من إعداد الباحث "نافع سفيان": أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- مقياس صورة الجسم: من إعداد الباحثة " سامية محمد صابر محمد عبد النبي": أستاذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بنها.

- توزيع إستبيان مساعد بغرض تحديد ممارسة النشاط البدني والرياضي بصفة منتظمة.

8. الإجراءات الإحصائية:

1.8 التعريف بالمقاييس والشروط الستكيومترية الخاصة بها:

✓ المقياس الأول: الخاص بالأستاذ "نافع سفيان".

وصف المقياس:

تم إعداده من قبل الدكتور "نافع سفيان"، وهذا بالإعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم الذات ومنها مقياس الذات الجسمية "جسمي كما أراه" من إعداد "علاوي حسن محمد"، ومقياس تنيسي "Tennessee" لمفهوم الذات، ومقياس "نيلسون وآلن" "Nelson-Allen" للرضا الحركي، وإنطلاقاً من الأبعاد الثلاث لصورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة). فقد تم إختبار هذه المقاييس لصفات تهدف للتعرف على خصائص عينة البحث والتي تصلح من 12 سنة فما فوق.

- يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها، وهي مصاغة على "طريق ليكرت الثلاثي"، حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة كبقا لدرجة إنطبعا على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح.

أبعاد المقياس وعدد العبارات:

أرقام العبارات ونوعها		الأبعاد
1، 2، 10، 16، 17، 20، 21، 25.	موجبة	البعد الأول: المظهر الخارجي
3، 9، 12.	سالبة	
4، 5، 6، 18، 23.	+	البعد الثاني: الأداء الحركي
15، 19.	-	
8، 11، 13، 14، 22.	+	البعد الثالث: الصحة
7، 24.	-	

الجدول(08): يمثل أبعاد المقياس الأول الخاص بالباحث نافع سفيان

طريقة التصحيح:

نوع العبارة	أوافق	محايد	لا أوافق
موجبة	3	2	1
سالبة	1	2	3

الجدول(09): يمثل طريقة تصحيح المقياس الأول

1- الثبات:

قمنا بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين علميتين (التجزئة النصفية، معامل ألفا كرونباخ) وذلك بتوزيعه على العينة الإستطلاعية.

المؤشر	القيمة
معامل ألفا كرونباخ	0.818
الجزء الأول	
الجزء الثاني	0.532
الإرتباط بين النصفين	0.685
معامل سبيرمان براون	0.813
أطوال متساوية	
أطوال غير متساوية	0.813
معامل غوثمان	0.788

أولاً- طريقة التجزئة النصفية:

الجدول(10): يبين قيمة ثبات المقياس الأول(التجزئة النصفية)

للتأكد من ثبات مقياس صورة الجسم، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split-half reliability عبر برنامج SPSS، حيث قُسمت عبارات المقياس إلى جزأين، وتم حساب معاملات الثبات باستخدام مؤشرات: ألفا كرونباخ، سبيرمان-براون، وغوثمان.

وقد أظهرت النتائج أن معامل غوتمان بلغ 0.788، وهي قيمة تقع ضمن المستوى المقبول علميًا والذي يبدأ من 0.70، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. كما بلغ معامل سبيرمان-براون للطولين المتساوي وغير المتساوي 0.813، مما يعزز من موثوقية الأداة.

ورغم أن الجزء الأول من المقياس سجّل قيمة ثبات مرتفعة بلغت 0.818، فإن الجزء الثاني كان أقل حيث بلغ 0.532، وهو ما يشير إلى وجود تفاوت بسيط في تجانس بعض العبارات ضمن القسم الثاني. ومع ذلك، ونظرًا لكون معامل الثبات الكلي في حدود المقبول علميًا، فقد تم اعتماد المقياس بصيغته النهائية لاستخدامه في الدراسة الميدانية.

ثانيا - معامل ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد الفقرات	الثبات
البعد الأول (المظهر الخارجي)	11	0.787
البعد الثاني (الأداء الحركي)	7	0.703
البعد الثالث (الصحة)	7	0.822
الدرجة الكلية	25	0.829

الجدول (11): يبين قيمة ثبات المقياس الأول (ألفا كرونباخ)

تشير النتائج إلى أن جميع أبعاد المقياس الثلاثة تتمتع بدرجة مقبولة إلى جيدة من الثبات الداخلي، وفقًا لمعامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت القيم بين 0.703 و 0.822. ويُعتبر هذا مؤشرًا إيجابيًا على تجانس الفقرات المكونة لكل بُعد، وقدرتها على قياس السمة المستهدفة بدقة.

وسجل البعد الثالث (المظهر الخارجي) أعلى درجة ثبات بـ 0.822، ما يدل على تجانس قوي بين فقراته، يليه بُعد الصحة بـ 0.787، ثم بُعد الأداء الحركي بـ 0.703، وهي قيمة تقع في الحد الأدنى المقبول لكنها تبقى ضمن المستوى المعتمد علميًا.

أما الثبات العام للمقياس فقد بلغ 0.829، وهي قيمة مرتفعة نسبياً، تدعم صلاحية الأداة ككل لاستخدامها في الدراسة الميدانية.

2- الصدق:

أولاً- صدق الاتساق الداخلي:

تم الاعتماد على حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية له.

عدد العبارة (المفردة)	معامل الارتباط	عدد العبارة (المفردة)	معامل الارتباط
1	"0.638	13	"0.608
2	"0.298	14	"0.604
3	"0.187	15	"0.567
4	"0.536	16	"0.766
5	"0.677	17	"0.464
6	"0.586	18	"0.575
7	"0.631	19	"0.338
8	"0.657	20	"0.391
9	"0.393	21	"0.582
10	"0.802	22	"0.817
11	"0.286	23	"0.256
12	"0.681	24	"0.461
' دال عند 0.05		25	"0.353

"دال عند 0.01

الجدول (12): يبين قيم معاملات ارتباط المقياس الأول (مفرداته بالدرجة الكلية له)

نلاحظ من الجدول (12) معامل ارتباط مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً حيث أن معظم مفردات المقياس دالة عند 0,001 وبالتالي المقياس لديه درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

ثانيا - الصدق الذاتي:

لحسابه قمنا بالإعتماد على المعادلة التالية: $\sqrt{\text{الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات}}$

المقياس	عدد الفقرات	الصدق الذاتي	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
البعد الأول (الصحة)	11	0.89	48	0.273
البعد الثاني (الأداء الحركي)	7	0.84		
البعد الثالث (المظهر الخارجي)	7	0.91		
الدرجة الكلية	25	0.91		

الجدول (13): يبين قيم الصدق الذاتي للمقياس الأول

يُلاحظ من خلال النتائج المُدَوَّنة في الجدول أعلاه (13) أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا تبين أن المقياس (أبعاده - درجته الكلية) صادقة فيما وضعت لقياسه، وهذا ما تُبَيِّنُهُ مُعَامِلَات الصدق المَحْصُورَة بَيْن 0.84 و 0.91. وَ هي أكبر من القيمة الجَدُولِيَّة لمعامل الارتباط 0.273 عند درجة الحرية $n = 2 - 48$ ومستوى الدلالة 0.05.

3- الوسيط:

الوسيط المحسوب لمقياس صورة الجسم هو ($\mu = 57$). وتشير الدرجات الأعلى من 57 إلى صورة جسم إيجابية، بما يعكس إدراكًا دقيقًا وواضحًا للجسم مصحوبًا بالرضا. في المقابل، فإن الدرجات الأقل من 57 تدل على صورة جسم سلبية، مما يعكس إدراكًا مشوهًا للجسم وشعورًا بعدم الرضا. وتتراوح درجات المقياس بين حد أدنى قدره 25 وحد أقصى قدره 75، بما يمثل مدى صورة الجسم.

4- مستويات المقياس:

المجال	$25 + 16 = 41$	$42 + 16 = 58$	$59 + 16 = 58$
	(25-41)	(42-58)	(59-75)
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

الجدول (14): يبين مستويات المقياس الأول

تُظهر نتائج الجدول (14) أن مقياس صورة الجسم قد تم تقسيمه إلى ثلاث مستويات: منخفض (25-41)، متوسط (42-58)، ومرتفع (59-75)، وذلك اعتمادًا على مدى الدرجات الكلية للمقياس. هذا التصنيف يسمح بتقدير موقع كل فرد من العينة على متصل صورة الجسم، حيث تمثل الفئة المتوسطة النطاق الأكثر شمولًا، في حين تعكس الفئة المرتفعة وجود صورة جسم إيجابية، والفئة المنخفضة تشير إلى تمثّل سلبي للجسم. ويُتيح هذا التوزيع إمكانية المقارنة بين الأفراد وتحليل الفروق المحتملة بين المجموعات وفقًا لمتغيرات الدراسة (مثل الجنس، نوع النشاط، أو الانتظام في الممارسة)، كما يُساعد في تحديد الفئات التي قد تكون أكثر عرضة لتشوه صورة الجسم أو عدم الرضا عنها.

هذا التقسيم يُستخدم لتسهيل تفسير نتائج المقياس، وتمييز الفروق بين الأفراد أو المجموعات في مستوى إدراكهم لصورة أجسامهم. كما أنه يُعد أساسًا مهمًا في اختبار الفرضيات المتعلقة بالعوامل المرتبطة بصورة الجسم، مثل الجنس أو نوع النشاط البدني أو انتظام الممارسة.

✓ المقياس الثاني: الخاص بالأستاذة "سامية محمد صابر محمد عبد النبي"**وصف المقياس:**

تم إعداد المقياس من قبل الباحثة " سامية محمد صابر محمد عبد النبي": أستاذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بنها، 2008. (عبد النبي، 2008، الصفحات 187 - 235)، وذلك بالاعتماد على:

(أ) **قياس صورة الجسم:** إعداد إبرامويتز وآخرين (Abramowitz Offer & Jarcho (1984)، قياس صورة الجسم إعداد: زينب شقير (1998).

(ب) **النسخة المعدلة لقياس صورة الجسم:** إعداد: مندلسون وآخرين (Mendelson, White & (2001) Mendelson.

(ج) **استخبار تجنب صورة الجسم:** إعداد روزين وآخرين (Rosen et al (1991). وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2001).

(د) **استخبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعددة الأبعاد:** إعداد: كاش (Cash (1994 وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2003).

(هـ) **استخبار شكل الجسم:** إعداد: كوبر وآخرين (Cooper et al . (1987). وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2004)، ومقياس اضطراب صورة الجسم إعداد: مجدي الدسوقي (2004).

أبعاد المقياس وعدد العبارات:

الأبعاد	أرقام العبارات ونوعها
البعد الأول: ادراك الفرد لجسمه	موجبة 1، 2، 7، 10، 16، 23، 24، 25.
	سالبة 4، 5، 6، 9، 12، 13، 17، 19، 20، 21، 26.
البعد الثاني: ادراك الفرد لجسمه من خلال اراء الاخرين.	+
	-
	11، 22، 27.
	3، 8، 14، 15، 18.

الجدول(15): يبين أبعاد المقياس الثاني(سامية محمد صابر محمد عبد النبي)

طريقة التصحيح:

نوع العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
موجبة	3	2	1
سالبة	1	2	3

الجدول(16): يبين طريقة تصحيح المقياس الثاني

1-الثبات: قمنا بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين علميتين (التجزئة النصفية، معامل ألفا كرونباخ).

أولا- طريقة التجزئة النصفية:

الجدول(17): يبين قيمة ثبات المقياس الثاني (التجزئة النصفية)

المؤشر	القيمة
معامل ألفا كرونباخ	الجزء الأول 0.653
	الجزء الثاني 0.766
الإرتباط بين النصفين 0.549	
معامل سبيرمان براون	أطوال متساوية 0.709
	أطوال غير متساوية 0.709
معامل غوتمان 0.707	

للتأكد من ثبات مقياس صورة الجسم، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية *Split-half reliability* عبر برنامج SPSS، حيث قُسمت عبارات المقياس إلى جزأين، وتم حساب معاملات الثبات باستخدام مؤشرات: ألفا كرونباخ، سبيرمان-براون، وغوتمان.

وقد أظهرت النتائج أن معامل غوتمان بلغ 0.707، وهي قيمة تقع ضمن المستوى المقبول علميًا والذي يبدأ من 0.70، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. كما بلغ معامل سبيرمان-براون للطولين المتساوي وغير المتساوي 0.709، مما يعزز من موثوقية الأداة.

ورغم أن الجزء الثاني من المقياس سجل قيمة ثبات جيدة بلغت 0.766، فإن الجزء الأول كان أقل حيث بلغ 0.653، وهو ما يشير إلى وجود تفاوت بسيط في تجانس بعض العبارات ضمن القسم الأول. ومع ذلك، ونظرًا لكون معامل الثبات الكلي في حدود المقبول علميًا، فقد تم اعتماد المقياس بصيغته النهائية لاستخدامه في الدراسة الميدانية.

ثانيا - معامل ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد الفقرات	الثبات
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	19	0.742
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	8	0.725
الدرجة الكلية	27	0.811

الجدول (18): يبين قيمة ثبات المقياس الثاني (ألفا كرونباخ)

تشير النتائج إلى أن بعدي المقياس تتمتع بدرجة مقبولة إلى جيدة من الثبات الداخلي، وفقًا لمعامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت القيم بين 0.742 و 0.725. ويُعتبر هذا مؤشرًا إيجابيًا على تجانس الفقرات المكونة لكل بُعد، وقدرتها على قياس السمة المستهدفة بدقة.

أما الثبات العام للمقياس فقد بلغ 0.811، وهي قيمة مرتفعة نسبياً، تدعم صلاحية الأداة ككل لاستخدامها في الدراسة الميدانية.

2- الصدق:

أولاً- صدق الاتساق الداخلي:

تم الاعتماد على حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية له.

عدد العبارة (المفردة)	معامل الارتباط	عدد العبارة (المفردة)	معامل الارتباط
1	"0.470	14	"0.401
2	"0.318	15	"0.595
3	"0.480	16	"0.428
4	"0.285	17	"0.433
5	"0.418	18	"0.490
6	"0.481	19	"0.560
7	"0.319	20	"0.405
8	"0.371	21	"0.467
9	"0.746	22	"0.506
10	"0.413	23	"0.620
11	"0.293	24	"0.275
12	"0.507	25	"0.564
13	"0.340	26	"0.444
		27	"0.493

' دال عند 0.05 "دال عند 0.01

الجدول (19): يبين قيم معاملات ارتباط المقياس الثاني (مفرداته بالدرجة الكلية له)

نلاحظ من **الجدول (19)** معامل ارتباط مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً حيث أن معظم مفردات المقياس دالة عند 0,001 وبالتالي المقياس لديه درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

ثانياً - الصدق الذاتي:

لحسابه قمنا بالإعتماد على المعادلة التالية: $\sqrt{\text{الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات}}$

المقياس	عدد الفقرات	الصدق الذاتي	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	19	0.86	48	0.273
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	8	0.85		
الدرجة الكلية	27	0.90		

الجدول (20): يبين قيم الصدق الذاتي للمقياس الثاني

يُلاحظ من خلال النتائج المُدَوَّنة في الجدول أعلاه (20) أن كل القيم المتحصل عليها حسابياً تبين أن المقياس (أبعاده - درجته الكلية) صادقة فيما وضعت لقياسه، وهذا ما تُبَيِّنُهُ مُعَامِلَاتُ الصدق المَحْصُورَةِ بَيْنَ 0.85 و 0.90. وَ هِيَ أكبر من القيمة الجَدُولِيَّة لمعامل الارتباط 0.273 عند درجة الحرية $n-2 = 48$ ومستوى الدلالة 0.05.

3- الوسيط:

قمنا بحساب قيمة الوسيط لمقياس صورة الجسم فكانت $ط = 72$ وبذلك تصبح الدرجات الأعلى من 72 تشير الى صورة الجسم الموجبة وإدراك الفرد الحقيقي والواضح لصورة جسمه ورضاه عنها، وتشير الدرجات الأدنى من 72 الى صورة الجسم السالبة وإدراك الفرد الخاطئ عن صورة جسمه وعدم رضاه عنها، وبذلك تتراوح قيمة الدرجات على المقياس من 27 درجة كحد أدنى الى 81 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم.

4- مستويات المقياس:

قمنا بتحديد مستويات مقياس صورة الجسم حيث يعتمد على مقياس ليكارت الثلاثي الموسوم بثلاث درجات (دائماً، أحياناً، أبداً)، وبعد حساب كل من أدنى درجة وأكبر درجة وجدناها كالتالي:

الجدول (21): يمثل مستويات صورة الجسم للمقياس الثاني

65+18=83	46+18=64	27+18=45	المجال
(83-65)	(64-46)	(27-45)	
مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى

من خلال الجدول (21) نرى أنه تم توزيع درجات مقياس إدراك صورة الجسم (الذاتي والاجتماعي) إلى ثلاث مستويات رئيسية: **منخفض (27-45)** ، **متوسط (46-64)** ، و**مرتفع (65-83)** ، وذلك وفقاً لتقسيم ليكارت الثلاثي المعتمد في تصنيف درجات المقاييس النفسية. وقد تم تقسيم المجال الكلي للدرجات (من 27 إلى 83) إلى ثلاث فئات متساوية تقريباً، بمدى 18 نقطة لكل فئة. يشير المستوى **المنخفض** إلى إدراك سلبي لصورة الجسم من منظور الذات أو الآخرين، وهو ما قد يعكس عدم رضا وتشوه في التمثيل الجسدي. أما المستوى **المتوسط**، فيدل على إدراك معتدل يتراوح بين القبول الجزئي والتذبذب في التقدير. في حين أن المستوى **المرتفع** يعبر عن إدراك إيجابي وواضح لصورة الجسم، يتسم بالقبول والثقة في التقدير الذاتي والاجتماعي للمظهر.

ويمثل هذا التصنيف أداة مهمة لتحليل استجابات الأفراد، ودراسة الفروق بين المجموعات وفقاً لمتغيرات مثل الجنس، نوع النشاط البدني، أو انتظام الممارسة الرياضية.

2.8 اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل الشروع في تطبيق الاختبارات المختلفة يجب فهم طبيعة البيانات، هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، فإذا كانت تتبع التوزيع الطبيعي فإن الاختبارات المعلمية سوف تستخدم وتطبق، أما إذا كانت لا تتبع التوزيع الطبيعي فإن الاختبارات غير المعلمية سوف تستخدم. (التميمي، داود، 2016، صفحة 323)

يشير "إيهاب عبد السلام" أنه إذا كان حجم العينة أكبر من 50 نعتمد على اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Smirnov-Kolmogorov)، أما إذا كان حجم العينة أقل من 50 نعتمد اختبار شايفرو-ويلك) - Shapiro-Wilk، في تشخيص عدم الإعتدالية . (محمود، 2011، صفحة 235)

وبما أن عينة بحثنا تساوي 260 مفردة قمنا باعتماد اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Smirnov-Kolmogorov).

المتغير	الإختبار المستخدم	الإحصائيات	n	sig
البعد الأول (المظهر الخارجي)	Kolmogorov-Sminrov	0.127	260	0.000
	Shapiro-Wilk	0.918		
	K.S	0.213		
	S.W	0.832		
	K.S	0.189		
	S.W	0.883		
	K.S	0.158		
	S.W	0.935		
البعد الثاني (الأداء الحركي)				
البعد الثالث (الصحة)	K.S	0.102	260	0.000
	S.W	0.945		
	K.S	0.151		
	S.W	0.889		
	K.S	0.096		
	S.W	0.952		
	K.S	0.151		
	S.W	0.889		
الدرجة الكلية للمقياس				

الجدول (22): يمثل التوزيع الطبيعي للمقاييس

وقد أظهرت نتائج كلا الاختبارين المبينة في الجدول (22) أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) كانت أقل من 0.05 في أغلب أبعاد المقاييس، مما يدل على أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. وبناءً على ذلك، تم اعتماد اختبارات لا بارامترية في تحليل الفرضيات بما يتناسب مع طبيعة البيانات.

3.8 الإختبارات الإحصائية

بعد التأكد من أن البيانات تتبع توزيعاً غير طبيعي، يمكن أن نحدد أن الإختبارات اللابرامترية هي المناسبة لإختبار صحة الفرضيات والتي تتمثل في:

✓ إختبار مان-ويتني للمقارنة الثنائية:

هو إختبار إحصائي غير بارامتري يستخدم للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين من البيانات. يُستخدم بشكل رئيسي لفحص ما إذا كان هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين في حالة عدم وجود شروط التوزيع الطبيعي أو في حال كانت البيانات غير متوازنة أو غير متماثلة.

يتشابه إختبار مان ويتني مع إختبار "ت" (t-test) في استخدامه لمقارنة مجموعتين، ولكنه لا يعتمد على افتراضات التوزيع الطبيعي. لذلك يُعد خياراً مثالياً عندما تكون البيانات ليست موزعة بشكل طبيعي أو عندما تكون هناك مشاكل في تمثيل البيانات بشكل رياضي تقليدي.

✓ إختبار كروسكال-واليس للمقارنة بين ثلاث مجموعات:

إختبار كروسكال واليس هو إختبار إحصائي غير معلمي يُستخدم لمقارنة ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات المستقلة عن بعضها البعض. يتم تطبيق هذا الإختبار عندما تكون البيانات غير موزعة توزيعاً طبيعياً، أي عندما لا يمكننا استخدام الإختبارات المعلمية التقليدية مثل إختبار تحليل التباين (ANOVA). ويعتمد الإختبار على ترتيب البيانات ضمن المجموعات بدلاً من مقارنة المتوسطات الحسابية.

✓ معامل الارتباط للظواهر غير المقاسة (معامل سبيرمان للرتب):

هناك بعض الظواهر لا يمكن قياسها عددياً، وقد تكون على شكل صفات أو على رتب ومن هذه الظواهر، الحالة الصحية للأفراد والتدخين فلا يوجد مقياس كمي لقياس الحالة الصحية أو عادة التدخين وكل ما

نستطيع ان نقوم بة هو تصنيف الافراد من حيث الحالة الصحية الى أصناف متدرجة ابتداء من السيئة وانتهاء بالحالة الجيدة او الممتازة وهكذا ينطبق على بقية الظواهر المماثلة مثل الرتب أي تحويل القيم الرقمية الى رتب، ويقسم إلى عدة أنواع وأكثرها شيوعا هو معامل ارتباط الرتب لسبيرمان. فاذا كان لدينا متغيرين X و Y، وكانت قيم كل منهما عددها n ، فان معامل ارتباط سبيرمان بينهما هو:

$$R = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2-1)}$$

✓ الإنحراف المعياري:

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n f_i (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

✓ الوسيط Median:

بأنه المقياس الذي يستخدم لقياس القيمة المتوسطة التي تكون القيم الأكثر منها تساوي القيم الأقل منها، أو بعبارة أخرى: هو المقياس الذي يقوم بعملية فصل متساو للنصف الأعلى من البيانات عن النصف الأدنى، بحيث يأخذ بالاعتبار ترتيب البيانات، ويختلف حساب الوسيط في حالة البيانات غير المبوبة عنها في المبوبة.

✓ الوسط الحسابي Mean:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد معالجة بيانات الدراسة ميدانياً، وذلك للتحقق من صحة الفرضيات العامة والجزئية التي تمت صياغتها. نظراً لطبيعة البيانات المرتبطة بمقاييس الدراسة، فقد تم استخدام أساليب إحصائية غير معلمية أكثر ملاءمة لطبيعة المتغيرات. اعتمد التحليل الإحصائي على اختبار مان ويتي (Mann-Whitney U) للمقارنة بين متوسطات الرتب بين مجموعتين، واختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis H) للمقارنة بين أكثر من مجموعتين، إضافةً إلى معامل الأثر (Effect Size) لتقدير حجم الفروق وأهميتها العملية.

كما تم استخدام متوسطات الرتب لتوضيح اتجاه الفروق، إلى جانب عرض معاملات الارتباط بين أبعاد الصورة الجسمية ومتغيرات الإدراك الذاتي والاجتماعي. وقد تم تقديم النتائج في شكل جداول إحصائية مرفقة بقراءة وصفية مختصرة، تمهيداً لتفسيرها ومناقشتها بشكل تفصيلي في الفصل الموالي.

الفرضية الأولى (الجزء الأول):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة).

أبعاد المقياس الأول	العينة (الانتظام في الممارسة)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	sig	الدلالة
البعد الأول (المظهر الخارجي)	ممارسين	189.31	24.19	4.87	-12.9	0.000	لصالح الممارسين
	غير ممارسين	70.08					
البعد الثاني (الأداء الحركي)	ممارسين	163.80	16.06	1.78	-7.37	0.000	لصالح الممارسين
	غير ممارسين	97.20					
البعد الثالث (الصحة)	ممارسين	184.32	16.29	3.88	-11.64	0.000	لصالح الممارسين
	غير ممارسين	76.68					

(درجة الحرية = 258)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (23): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة)

أبعاد المقياس الأول	Z	N	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (المظهر الخارجي)	-12.9	260	0.80	أثر كبير جدا
البعد الثاني (الأداء الحركي)	-7.37		0.46	أثر متوسط
البعد الثالث (الصحة)	-11.64		0.72	أثر كبير جدا

الجدول (24): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) بالنسبة للممارسين وغير ممارسين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (23)، (24) أعلاه أنّ :

بالنسبة للبعد الأول (المظهر الخارجي):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ممارسين/غير ممارسين) بلغت **24.19** والانحراف المعياري قدر بـ: **4.87**.

وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت **12.9** - عند مستوى دلالة $\alpha \text{ Sig} > 0.000$ (**0.05**) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بانتظام، إذ أن متوسط رتبهم قدر بـ **189.31** أعلى بكثير من متوسط رتب غير الممارسين المقدر بـ **70.08**، وهو ما يعكس إدراكًا أكثر إيجابية للمظهر الخارجي لديهم، وهذا ما يؤكد حجم الأثر الذي قدرت قيمته الموجبة بـ **0.80** حيث يمكن وصفه بأنه كبير جدا.

البعد الثاني (الأداء الحركي):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ممارسين/غير ممارسين) بلغت **16.06** والانحراف المعياري قدر بـ: **1.78**.

وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت **7.37** - عند مستوى دلالة $\alpha \text{ Sig} > 0.000$ (**0.05**) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الممارسين، إذ أن متوسط رتبهم **163.80** أعلى بكثير من متوسط رتب غير الممارسين **97.20**، وهذا يعكس إدراكًا ذاتيًا أكبر للكفاءة الحركية والقدرة على الإنجاز البدني لدى الممارسين، وهذا ما يؤكد حجم الأثر الذي قدرت قيمته الموجبة بـ **0.46** والذي أظهر أثرًا متوسطًا.

البعد الثالث (الصحة):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ممارسين/غير ممارسين) بلغت **16.29** والانحراف المعياري قدر بـ: **3.88**، وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت **11.64** - عند مستوى دلالة $\alpha \text{ Sig} > 0.000$ (**0.05**) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الممارسين، إذ أن متوسط رتبهم **184.32** أعلى

بكثير من متوسط رتب غير الممارسين **76.68**، وهذا يشير إلى أنهم أكثر رضا عن حالتهم الصحية العامة، وهذا ما يؤكد حجم الأثر الذي قدرت قيمته الموجبة بـ **0.72** حيث يمكن وصفه بأنه كبير جدا.

الفرضية الأولى (الجزء الثاني):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الجنس).

أبعاد المقياس الأول	العينة (الجنس)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	sig	الدلالة
البعد الأول (المظهر الخارجي)	ذكر	163.85	24.19	4.87	-7.06	0.000	لصالح الذكور
	أنثى	98.48					
البعد الثاني (الأداء الحركي)	ذكر	141.79	16.06	1.78	-2.31	0.021	لصالح الذكور
	أنثى	120.83					
البعد الثالث (الصحة)	ذكر	160.09	16.29	3.89	-5.92	0.000	لصالح الذكور
	أنثى	105.14					

(درجة الحرية = 258)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (25): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الجنس)

أبعاد المقياس الأول	Z	N	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (المظهر الخارجي)	-7.06	260	0.44	أثر متوسط إلى كبير
البعد الثاني (الأداء الحركي)	-2.31		0.14	أثر صغير
البعد الثالث (الصحة)	-5.92		0.37	أثر متوسط

الجدول (26): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) بالنسبة للجنس (ذكور، إناث)

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (25)، (26) أعلاه أنّ :

البعد الأول (المظهر الخارجي):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ذكور/إناث) بلغت 24.19 والانحراف المعياري قدر بـ: 4.87، وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت -7.06 عند مستوى دلالة $\alpha \text{ Sig} = 0.000 >$ (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الذكور، إذ أن متوسط رتبهم 163.85 أعلى بكثير من متوسط رتب الإناث 98.48، وهو ما يبين أن تأثير الجنس على المظهر الخارجي قوي نسبياً، وأن الفروق بين الذكور والإناث ذات دلالة علمية وهذا ما يدعمه حجم الأثر المحسوب والذي بلغ 0.44.

البعد الثاني (الأداء الحركي):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ذكور/إناث) بلغت 16.06 والانحراف المعياري قدر بـ: 1.78، وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت -2.31 عند مستوى دلالة $\alpha \text{ sig} = 0.021 >$ (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الذكور، إذ أن متوسط رتبهم 141.79 أعلى من متوسط رتب الإناث 120.83، وهذا يعكس إدراكاً ذاتياً أكبر للكفاءة الحركية والقدرة على الإنجاز البدني لدى الذكور، وبالرغم أن الفروق ذات دلالة إحصائية إلا أن قيمة الأثر المحسوبة قدرت بـ 0.14 وهي قيمة ضعيفة، وهو ما يبين أن تأثير الجنس على الأداء الحركي محدود.

البعد الثالث (الصحة):

قيمة المتوسط الحسابي عند المجموعة (ذكور/إناث) بلغت 16.29 والانحراف المعياري قدر بـ: 3.89، وبعد استخدام "إختبار مان ويتني" تبين أن قيمة "Z" قد بلغت -5.92 عند مستوى دلالة $\alpha \text{ Sig} = 0.000 >$ (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح الذكور، إذ أن متوسط رتبهم 160.09 أعلى من متوسط رتب الإناث 105.14، وهذا يشير إلى أنهم أكثر رضا عن حالتهم الصحية العامة، كذلك سجلنا قيمة أثر متوسطة قدرت بـ 0.37 والتي تبين أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الإدراك العام للصحة.

الفرضية الأولى (الجزء الثالث):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (نوع النشاط الممارس) خاص بالممارسين فقط.

أبعاد المقياس الأول	العينة (نوع النشاط)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	K ²	sig	الدلالة
البعد الأول (المظهر الخارجي)	فردى	21.73	27.94	2.15	3.53	0.171	لا توجد فروق
	جماعى	15.33					
	كلاهما	14.92					
البعد الثانى (الأداء الحركى)	فردى	18.10	16.89	1.26	3.47	0.177	لا توجد فروق
	جماعى	28.83					
	كلاهما	23.42					
البعد الثالث (الصحة)	فردى	19.42	18.91	1.87	1.72	0.423	لا توجد فروق
	جماعى	28.67					
	كلاهما	20.71					

(درجة الحرية = 129)، ($k^2 =$)، (مستوى الدلالة = 0.05).

الجدول (27): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجى، الأداء الحركى، الصحة) تعزى إلى (نوع النشاط الممارس)

أبعاد المقياس الأول	N	K ²	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (المظهر الخارجى)	130	3.53	0.012	أثر صغير
البعد الثانى (الأداء الحركى)		3.47	0.012	أثر صغير
البعد الثالث (الصحة)		1.72	00	لا أثر

الجدول (28): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجى، الأداء الحركى، الصحة) بالنسبة للممارسين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (27)، (28) أعلاه أنّ :

في البعد الأول (المظهر الخارجي):

بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة (فردى/جماعى/كلاهما) **27.94** بانحراف معيارى قدره **2.15**. أما متوسطات الرتب، فقد كانت على التوالى **21.73** للنشاط الفردى، **15.33** للنشاط الجماعى، و**14.92** للنشأطين معاً. بلغت قيمة كاي مربع حسب اختبار كروسكال واليس **3.53**، وكانت القيمة الاحتمالية ألفا تساوى **0.171**، وهى أكبر من **0.05**، مما يدل على أن الفروق بين المجموعات الثلاث غير دالة إحصائياً فى هذا البعد. ومع ذلك، يُلاحظ أن الممارسين لكلا النوعين سجّلوا متوسطاً أعلى، سواء فى المتوسط الحسابى أو متوسط الرتب، مما قد يُشير إلى إدراك بصري خارجى أفضل لديهم.

فى البعد الثانى (الأداء الحركى):

بلغ المتوسط الحسابى للمجموعة (فردى/جماعى/كلاهما) **16.89** بانحراف معيارى قدره **1.26**. أما متوسطات الرتب فبلغت **18.10** للنشاط الفردى، و**28.83** للنشاط الجماعى، و**23.42** للنشأطين معاً. بلغت قيمة كاي مربع **3.47**، وقيمة ألفا **0.177**، وهى أيضاً أكبر من **0.05**، مما يدل على غياب الفروق الدالة إحصائياً بين الأنواع الثلاثة من النشاط البدنى المنتظم فى هذا البعد. غير أن التفوق العددى المسجل لصالح ممارسى النشأطين قد يُفهم كبداية مؤشر إيجابى، يفتح المجال لتفسير دينامىكية الأثر التفاعلى لنوع النشاط على الإحساس بالكفاءة البدنية والقدرات الحركية.

فى البعد الثالث (الصحة):

بلغ المتوسط الحسابى للمجموعة (فردى/جماعى/كلاهما) **18.91** بانحراف معيارى قدره **1.87**. أما متوسطات الرتب فكانت على التوالى **19.42** للنشاط الفردى، **28.67** للنشاط الجماعى، و**20.71** للنشأطين

معاً. سجل اختبار كروسكال واليس قيمة كاي مربع بلغت 1.72 ، وكانت القيمة الاحتمالية ألفا تساوي 0.423 ، وهي أكبر من 0.05، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد حسب نوع النشاط، وتشير هذه النتائج إلى تقارب تقديرات المجموعة حول بعد الصحة بغض النظر عن نوع النشاط البدني الممارس، وهو ما قد يوحي بأن هذا البعد يتأثر بعوامل أخرى غير نوع النشاط.

الفرضية الثانية (الجزء الأول)

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة).

أبعاد المقياس الثاني	العينة (الانتظام في الممارسة)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	sig	الدلالة
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	ممارسين	157.43	50.71	4.52	-5.795	0.000	لصالح الممارسين
	غير ممارسين	103.57					
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	ممارسين	145.11	20.87	2.59	-4.066	0.000	لصالح الممارسين
	غير ممارسين	108.21					

(درجة الحرية = 258)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (28): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة)

أبعاد المقياس الثاني	Z	N	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	-5.795	260	0.35	أثر متوسط
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	-4.066		0.25	أثر متوسط

الجدول (29): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) بالنسبة للممارسين والغير ممارسين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (28)، (29) أعلاه أن :

في البعد الأول (الإدراك الذاتي)

بلغ متوسط الرتب لدى الممارسين 157.43 مقابل 103.57 لدى غير الممارسين، مع متوسط حسابي قدره 50.71، وانحراف معياري يساوي 4.52. أظهر الاختبار قيمة Z بلغت -5.795، ودلالة إحصائية عالية جدًا $\alpha \text{ Sig} = 0.000 > (0.05)$ لصالح الممارسين، مما يشير إلى فروق جوهرية في هذا البعد لصالح الأفراد الممارسين للنشاط البدني والرياضي بانتظام، وهذا ما يدعمه حجم الأثر والذي قدرت قيمته بـ 0.35 وهو أثر متوسط يمكن إعتماده.

في البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)

فقد بلغ متوسط الرتب لدى الممارسين 145.11 مقابل 102.81 لدى غير الممارسين، بمتوسط حسابي 20.87، وانحراف معياري قدره 2.59. كذلك أظهر الاختبار قيمة Z بلغت -4.066، ودلالة إحصائية قوية $\alpha \text{ Sig} = 0.000 > (0.05)$ لصالح الممارسين. مما يدل على وجود فروق واضحة في الإدراك الاجتماعي الأفراد الممارسين للنشاط البدني والرياضي بانتظام. هذه النتائج توحي بأن الانتظام في النشاط البدني يرتبط

بارتفاع مستويات الإدراك الاجتماعي لصورة الجسم، وهذا ما يدعمه حجم الأثر والذي قدر بـ 0.25 وهي قيمة متوسطة.

الفرضية الثانية (الجزء الثاني)

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (نوع النشاط).

أبعاد المقياس الأول	العينة (نوع النشاط)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	K ²	sig	الدلالة
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	فردى	20.22	52.43	3.29	0.057	0.972	لا توجد فروق
	جماعى	20.17					
	كلاهما	21.17					
البعد الثانى (الإدراك الاجتماعى)	فردى	18.90	21.67	1.73	4.147	0.126	لا توجد فروق
	جماعى	32.83					
	كلاهما	20.75					

(درجة الحرية = 129)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (30): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتى، الإدراك الاجتماعى) تعزى إلى

(نوع النشاط)

أبعاد المقياس الأول	N	K ²	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (الإدراك الذاتى)	130	0.057	00	لا يوجد أثر
البعد الثانى (الإدراك الاجتماعى)		4.147	0.017	أثر صغير

الجدول (31): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتى، الإدراك الاجتماعى) بالنسبة للممارسين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (30)، (31) أعلاه أنّ :

في البعد الأول (الإدراك الذاتي):

سجلت الفئة الممارسة للنشاط الفردي متوسط رتب قدره 20.22، بينما بلغ المتوسط 20.17 لدى الفئة التي تمارس النشاط الجماعي، و 21.17 لدى من يمارسون كلا النوعين، مع متوسط حسابي بلغ 52.43، وانحراف معياري قدره 3.29. أظهر الاختبار قيمة K^2 صغيرة بلغت 0.057 مع دلالة غير معنوية ($\text{sig}=0.972$) ، ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنواع النشاط المختلفة، حيث لا يوجد أثر محسوب، مما يعني أن نمط النشاط لا يفسر إلا نسبة ضئيلة جدا من التباين في إدراك صورة الجسم.

في البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي):

بلغ متوسط الرتب للنشاط الفردي 18.90، وللنشاط الجماعي 23.82، و 20.75 لمن يمارسون كلا النوعين، مع متوسط حسابي بلغ 21.67، وانحراف معياري 1.73. كانت قيمة K^2 مساوية لـ 4.147 ودلالة إحصائية غير معنوية ($\text{sig}=0.126$) ، ما يؤكد عدم وجود فروق جوهرية بين الأنواع الثلاثة للنشاط، كذلك حجم الأثر المحسوب ضئيل جدا قدر بـ 0.017، تشير هذه النتائج إلى أن نوع النشاط البدني الممارس لا يبدو أنه يحدث فروقا جوهرية في مستويات الإدراك الذاتي أو الاجتماعي لصورة الجسم، مما قد يعكس أن عوامل أخرى، مثل شدة الممارسة أو الانتظام، قد تكون أكثر تأثيرا، وهو ما سيتم تناوله لاحقا في المناقشة.

الفرضية الثانية (الجزء الثالث)

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الجنس).

أبعاد المقياس الثاني	العينة (الجنس)	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	sig	الدلالة
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	ذكور	152.9	50.71	4.52	-4.462	0.000	لصالح الذكور
	إناث	111.3					
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	ذكور	141.30	20.87	1.54	-3.004	0.003	لصالح الذكور
	إناث	113.87					

(درجة الحرية = 258)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (32): يوضح دلالة الفروق في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) تعزى إلى (الجنس)

أبعاد المقياس الثاني	Z	N	حجم الأثر r	التفسير
البعد الأول (الإدراك الذاتي)	-4.462	260	0.28	أثر متوسط
البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي)	-3.004		0.17	أثر متوسط

الجدول (33): يوضح حجم الأثر في أبعاد صورة الجسم (الإدراك الذاتي، الإدراك الاجتماعي) بالنسبة (ذكور، إناث)

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (32)، (33) أعلاه أنّ :

في البعد الأول (الإدراك الذاتي):

بلغ متوسط الرتب لدى الذكور 152.9 مقابل 111.3 لدى الإناث، مع متوسط حسابي 50.71 وانحراف معياري قدره 4.52. أظهر الاختبار قيمة Z بلغت -4.462 ودلالة إحصائية قوية جداً ($\text{sig}=0.000$) ، ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، أي أن الذكور لديهم مستويات أعلى من الإدراك الذاتي لصورة الجسم مقارنة بالإناث، كذلك قيمة الأثر قد بلغت 0.28 وهي قيمة متوسطة وبالتالي فان عامل الجنس يؤثر في الإدراك الذاتي لصورة الجسم.

في البعد الثاني (الإدراك الاجتماعي):

فقد بلغ متوسط الرتب لدى الذكور 141.30 مقابل 113.87 لدى الإناث، بمتوسط حسابي 20.87 وانحراف معياري قدره 1.54. أظهر الاختبار قيمة Z بلغت -3.004، ودلالة إحصائية عند مستوى 0.003، مما يشير أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة لصالح الذكور، كذلك قيمة الأثر المحسوبة قدرت بـ 0.17 وهي قيمة متوسطة. تشير هذه النتائج بوضوح إلى أن الجنس يلعب دوراً مؤثراً في مستوى كل من الإدراك الذاتي والاجتماعي لصورة الجسم، حيث يميل الذكور إلى تسجيل مستويات أعلى في كلا البعدين، وهو ما يمكن تفسيره لاحقاً في ضوء الفروق الاجتماعية والثقافية والنفسية بين الجنسين.

الفرضية الثالثة

يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إدراك صورة الجسم (ذاتي/ إجتماعي) وكل من أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) للممارسين.

العلاقة	P سبيرمان	sig	الدلالة
إدراك صورة الجسم ذاتيا	0.305"	0.000	دال عند 0.01
	0.055	0.375	غير دال
	0.249"	0.000	دال عند 0.01
إدراك صورة الجسم إجتماعيا	0.198"	0.002	دال عند 0.01
	0.101	0.109	غير دال
	0.189"	0.003	دال عند 0.01

(درجة الحرية = 129)، (مستوى الدلالة = 0.05)

الجدول (34): يوضح العلاقة بين إدراك صورة الجسم (ذاتي/ إجتماعي) وكل من أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) للممارسين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجداول (34) أعلاه أن :

أظهرت نتائج معامل سبيرمان وجود علاقات ارتباط موجبة ودالة إحصائية بين إدراك صورة الجسم الذاتي وكل من بُعدي المظهر الخارجي والذي بلغت قيمة ب سبيرمان 0.305 و sig 0.000 والتي بدورها أصغر من 0.01 وبعد الصحة الذي بلغت قيمة ب سبيرمان 0.249 و sig 0.000، بينما لم يظهر أي ارتباط دال مع بعد الأداء الحركي والذي بلغ 0.375 و sig 0.005 والتي تعتبر أكبر من 0.01.

كما بينت النتائج أن إدراك صورة الجسم الاجتماعي يرتبط إيجابياً ببُعدي المظهر الخارجي والذي بلغت قيمة ب سبيرمان 0.198 و sig 0.002 والتي بدورها أصغر من 0.01 وبعد الصحة الذي بلغت قيمة ب سبيرمان 0.249 و sig 0.003 في حين لم يُسجل ارتباط دال مع بُعد الأداء الحركي.

وعليه، تُشير قيم معاملات الارتباط المسجلة بين 0.198 و 0.305 إلى علاقات موجبة تتراوح قوتها بين الضعيفة والمتوسطة، ما يعكس ارتباطاً واقعياً لكنه غير قوي بين إدراك صورة الجسم (الذاتي والاجتماعي) وبعض أبعاد الصورة الجسمية الأخرى. ويُحتمل أن تكون هذه العلاقات ناتجة عن عوامل وسيطة مثل درجة الرضا العام عن الجسد أو مستوى الوعي الجسدي لدى المراهقين، وهو ما يدعم أهمية دراسة المحددات النفسية والاجتماعية المرافقة للإدراك الجسدي.

الفصل السادس

تفسير نتائج البحث ومناقشة

الفرضيات

تمهيد:

بعد عرض النتائج الإحصائية وتحليلها في الفصل السابق، يأتي هذا الفصل لتفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات التي بُنيت عليها الدراسة والإطارين النظري والميداني اللذين استندت إليهما. يهدف هذا الفصل إلى تجاوز الجانب الوصفي للأرقام والمعاملات إلى تحليلها تفسيراً علمياً يُبرز دلالاتها النفسية والتربوية والاجتماعية، مع مقارنتها بما توصلت إليه الدراسات السابقة ذات الصلة.

ينطلق هذا التحليل من إدراك أن الصورة الجسمية تمثل بنية نفسية واجتماعية متعددة الأبعاد تتأثر بجملة من العوامل كالممارسة الرياضية المنتظمة، الإدراك الذاتي والاجتماعي، والجنس، إضافةً إلى طبيعة النشاط البدني ومستواه.

وعليه، فإن تفسير النتائج في هذا الفصل لا يقتصر على بيان مدى تحقق الفرضيات، بل يتناول أيضاً العلاقات الجدلية بين النشاط البدني وإدراك الجسد، وكيف تُسهم الممارسة المنتظمة في بناء صورة إيجابية متوازنة تعكس تفاعلاً صحياً بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية.

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى (الانتظام في الممارسة، الجنس، نوع النشاط).

الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى الانتظام في الممارسة.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (23)، (24)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي بشكل منتظم على مستوى أبعاد صورة الجسم الثلاث (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) كانت الفروق لصالح الممارسين المنتظمين، حيث سجلوا مستويات أعلى في إدراك المظهر الخارجي، والأداء الحركي، والإحساس بالصحة العامة عند مستوى الدلالة 0.05. كما بلغ حجم الأثر متوسطاً إلى كبير في بُعدي المظهر والصحة، ومتوسطاً في الأداء الحركي، مما يدل على أن الانتظام في الممارسة يحدث تأثيراً حقيقياً في إدراك المراهق لجسده، سواء من الناحية الجمالية أو الوظيفية أو الصحية.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء عدد من العوامل النفسية والفسولوجية. فالممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم في تحسين التناسق العضلي واللياقة العامة، مما ينعكس على إدراك **المظهر الخارجي** بصورة إيجابية، يمكن القول إن الفروق الكبيرة التي ظهرت لصالح الممارسين في البعد المتعلق بالمظهر الخارجي ($r = 0.80$) تعكس أهمية الجانب البصري في تشكيل صورة الجسد لدى المراهقين، إذ ترتبط هذه الفئة العمرية بشكل وثيق بنظرة الآخرين والمقارنة الاجتماعية. فالمراهق الذي يمارس نشاطاً بدنياً بانتظام غالباً ما يلحظ تغيراً إيجابياً في

مظهره الجسدي، مما يؤدي إلى تعزيز ثقته بنفسه وشعوره بالرضا عن مظهره، بعكس غير الممارسين الذين قد يواجهون صورة جسدية أقل إيجابية نتيجة قلة النشاط أو تدني اللياقة البدنية.

كذلك تُفسر هذه النتيجة بالاستناد إلى أن الانتظام في النشاط البدني يُعيد تشكيل العلاقة الإدراكية التي تربط الفرد بجسده. فالممارسة المنتظمة لا تغيّر فقط معالم الجسد فسيولوجيًا، بل تغيّر أيضًا التمثلات الذهنية والانفعالية المرتبطة به.

أما فيما يتعلق ببعد الأداء الحركي، فإن الفروق المسجلة لصالح الممارسين تعكس الدور المباشر للنشاط البدني في تحسين المهارة الحركية والقدرة على التحكم في الجسد. فكلما زادت خبرة الفرد الحركية، زادت ثقته بقدراته البدنية، مما ينعكس على صورته الذهنية عن نفسه. كما أن المشاركة المنتظمة في النشاط الرياضي تسهم في اكتساب مهارات جديدة، الأمر الذي يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية ويقلل من التوتر والقلق المرتبطين بالمظهر الجسدي.

وفيما يخص بعد الصحة، فإن إدراك الممارسين لصحتهم الجسدية على نحو أفضل يرتبط بتحسين المؤشرات الحيوية لديهم نتيجة الانتظام في الممارسة، مثل تحسن الدورة الدموية، وتوازن الوزن، وزيادة الطاقة الحيوية، وهي مؤشرات تدعم الإحساس العام بالصحة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (لقريدي، 2015) التي بينت أن النشاط البدني المنتظم يسهم في خفض معدلات السمنة لدى المراهقين، مما ينعكس إيجابًا على شعورهم بالرضا الجسدي والصحي. كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (خوجة، 2011) الذي أكد أن البرامج الرياضية المنتظمة تحسن من صورة الجسم وتقدير الذات لدى فئات مختلفة من المراهقين.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصل له كل من (نافع سفيان، 2007) والذي توصل أن النشاط البدني التربوي يسهم في تحقيق أبعاد الذات الجسدية لدى المراهقين (15-18 سنة)، وأن انتظام الممارسة يؤدي إلى تحسن في الكفاءة البدنية والإدراك الذاتي للجسد. كذلك (زروقي، 2021) توصل إلى أنه توجد فروق معنوية بين المراهقين الممارسين للأنشطة الصفية واللاصفية في كل من صورة الجسم وتقدير الذات وذلك لصالح المراهقين

الممارسين للأنشطة اللاصفية، وأرجع ذلك الى النشاط الرياضي الزائد والبرنامج الرياضي المنظم الذي يتعرض له المراهق في الأندية والفرق الرياضية مؤكداً أن التكرار المنتظم للنشاط يُعزز الإحساس بالرضا الجسدي والثقة بالنفس. رامز عبد الستار (2020) بين أن طلاب الثانوية الرياضيين يتمتعون بصورة جسمية أكثر إيجابية وتقدير ذات أعلى مقارنة بغير الممارسين، نجد أيضاً دراسة (غزالي عبد القادر، 2017) والذي أثبت أن ممارسة النشاط الرياضي ترتبط ارتباطاً موجباً بتقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين، وهو ما يؤكد استمرارية العلاقة عبر المراحل العمرية.

وتشير دراسة (Hauw, D., & Bilard, J., 2017) إلى أن الصورة الجسمية ليست حالة ثابتة، بل هي بناء ديناميكي يتشكل باستمرار من خلال تفاعل الفرد مع جسده وبيئته. المراهق الذي يمارس النشاط الرياضي بانتظام يعيد، عبر كل تجربة حركية، "إدراك ذاته الجسدية" في ضوء الأداء والجهد والتفاعل الاجتماعي، مما يجعله أكثر انسجاماً مع صورته الواقعية وأقل عرضة للتشوهات الإدراكية.

وهذا يدل على أن الممارسين بانتظام يتمتعون بإدراك إيجابي لصورة أجسامهم، وهذه نتيجة متوقعة لتوفر ما يجعلها كذلك، وهذا راجع إلى أن الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة بانتظام تعد متفكراً وهذا لتأثيرها المباشر على العادات الصحية والبيولوجية، فهي بذلك أداة فعالة لدعم الصحة النفسية والجسدية على حد سواء، كونها توفر للجسم التجربة المباشرة لتجسيد ما هو قادر على فعله وبصفة إختيارية ومتكررة.

حيث أكدت نتائج مؤتمر القمة العالمي للابتكار في الرعاية الصحية (2022) حول الرياضة وأثرها في تعزيز الصحة النفسية – اتباع نهج تغيير عالمي قائم على الاستفادة من مواطن القوة، أن الرياضة تمثل أحد الحلول القائمة على توظيف قدرات الإنسان ومواطن قوته الداخلية في تحسين صحته النفسية وجودة حياته. وقد أشارت توصيات المؤتمر إلى أن التمارين المتكررة عالية الكثافة، وتمارين القلب والأوعية الدموية، وتمارين المقاومة تُعدّ من أكثر الأنشطة فاعلية في تعزيز التوازن النفسي وخفض مستويات القلق والتوتر وتحسين المزاج العام.

وفي السياق نفسه، يرى (هاني وإسماعيل، 2014) أن للنشاط البدني المنتظم دوراً شاملاً في الارتقاء بصحة الفرد من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والاجتماعية، حيث يساهم في تحسين القوام، ورفع الكفاءة البدنية، وتنشيط الأجهزة الحيوية للجسم، مما ينعكس إيجابياً على نظام الحياة العام للفرد ويُعزز تفاعله الاجتماعي وإحساسه بالرضا الذاتي.

كما يؤكد (الجبور، الأطرش، 2017) أن الرياضة تُعدّ ركيزة أساسية في بناء المجتمعات السليمة، إذ لا يمكن تصور مجتمع ممتنع بالصحة والعافية دون أن تكون الممارسة الرياضية جزءاً من سلوك أفراده اليومي، يُمارسونها بانتظام وفق الأسس التربوية والعلمية الصحيحة. فالمجتمعات الواعية اليوم تنظر إلى الرياضة باعتبارها وسيلة للحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية معاً، انطلاقاً من المبدأ الكلاسيكي الذي يربط بين سلامة الجسد ونقاء الفكر.

من جهة أخرى، يوضح (الحوري، 2016) أن الانتظام في الممارسة الرياضية لا يقتصر أثره على الصحة الجسدية، بل يمتد ليشمل تحقيق التوازن النفسي والتكيف الانفعالي، من خلال إشباع حاجات الفرد إلى التقدير، والنجاح، وتحقيق الذات، والشعور بالأمان. كما تسهم الممارسة المنتظمة في تفريغ الانفعالات السلبية واستنفاد الطاقة الزائدة بطريقة بناءة، مما يساعد الفرد على التحكم في انفعالاته والتخفيف من التوتر العصبي، وبالتالي الارتقاء بقدرته على ضبط الذاتي والاستقرار النفسي.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن الفرضية الجزئية الأولى قد تم تأكيدها إحصائياً وعملياً، إذ تبين وجود فروق ذات دلالة وأثر مرتفع لصالح الممارسين في جميع أبعاد صورة الجسم، مما يدل على أن الانتظام في الممارسة البدنية يمثل عاملاً أساسياً في تحسين إدراك المراهق لجسده وصورته الذاتية عنه.

الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى الجنس.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (25)، (26) فروقاً دالة بين الذكور والإناث في الأبعاد الثلاثة للصورة الجسمية، وجاءت لصالح الذكور عند مستوى الدلالة 0.05.

كان حجم الأثر أكبر في المظهر الخارجي والإحساس بالصحة، وأصغر (لكن دال) في الأداء الحركي. هذا يدل على أن الذكور في يدركون أجسادهم بصورة أكثر إيجابية من حيث المظهر والرفاه الصحي، وبدرجة أقل لكن ملحوظة من حيث الكفاءة/الأداء.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الفروق الاجتماعية والنفسية بين الجنسين خلال مرحلة المراهقة، إذ تتأثر صورة الجسم لدى المراهقين بعوامل ثقافية ومعارية تحددها البيئة الاجتماعية. فالذكور غالباً ما يتعرضون لضغوط أقل فيما يتعلق بالمظهر الخارجي مقارنة بالإناث، كما أن المعايير الثقافية تميل إلى تعزيز الصورة الإيجابية للجسد الذكري المرتبط بالقوة والقدرة البدنية، في حين تخضع الإناث لمعايير جمالية صارمة تزيد من احتمال ظهور عدم الرضا عن الجسد. وهو ما أشار إليه Cash (2002) في أبحاثه حول "النموذج الثقافي لصورة الجسم" حيث بيّن أن الفتيات أكثر عرضة لعدم الرضا الجسدي بسبب التوقعات الاجتماعية المرتفعة المرتبطة بالنعافة والجمال المثالي. فقد بيّنت نتائج (Fischetti et al, 2020) أن الفتيات أظهرن مستويات أعلى من الحساسية تجاه المظهر الخارجي وميلاً أكبر إلى عدم الرضا الجسدي مقارنة بالفتيان، رغم استفادتهن من الممارسة الرياضية المنتظمة. وأرجع الباحثون ذلك إلى تأثير التوقعات الاجتماعية ومعايير الجمال السائدة، التي تجعل الإناث أكثر عرضة للمقارنة الاجتماعية في مرحلة المراهقة.

من جهة أخرى، تعكس الفروق المسجلة في **بعد الأداء الحركي** أن الذكور يظهرون إدراكًا أعلى لكفاءتهم البدنية وقدرتهم على الأداء، وهو ما يمكن تفسيره بكون الذكور غالبًا ما يشاركون في أنشطة بدنية أكثر كثافة وشمولًا، سواء داخل المدرسة أو خارجها، مما يمنحهم شعورًا أكبر بالتحكم في الجسد وبالقدرة على الإنجاز الحركي. بينما تميل الإناث إلى ممارسة أنشطة أقل انتظامًا، وغالبًا ذات طبيعة خفيفة أو جمالية، مما يجعل إدراك الكفاءة البدنية لديهن أقل. هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (حمزاوي، 2016) التي لاحظت وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن صورة الجسد ومستوى تقدير الذات، حيث سجل الذكور درجات أعلى في كلا المتغيرين. كما أكدت دراسة (Toselli et al, 2022) النتيجة نفسها، مشيرة إلى أن إدراك المظهر لدى المراهقين يتأثر بعامل الجنس بدرجة أكبر من تأثره بنوع النشاط الرياضي، حيث أظهرت الفتيات اهتمامًا أكبر بمظهر الجسد، مقابل تركيز الذكور على الجوانب المهارية والأداء البدني.

أما في ما يتعلق ب**بعد الصحة**، فقد أظهرت النتائج أن الذكور أكثر رضا عن حالتهم الصحية العامة من الإناث، وهو ما يمكن ربطه بتأثير النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الذكور بانتظام أكثر، مما ينعكس على مؤشرات اللياقة والتحمل، ويؤدّ إحساسًا أعلى بالرضا عن الصحة العامة. كما قد يعود هذا الفارق إلى الاختلاف في إدراك الإناث لأجسادهن من منظور صارم يركز على المظهر أكثر من الوظيفة، مما يجعل تقييمهن لصحتهن الجسدية متأثرًا بالمقاييس الشكلية أكثر من الواقعية.

وتنسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (حشايشي، 2011) التي أظهرت تفوق الذكور في إدراك الذات الجسمية وفي الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، كما أكدت أن العلاقة بين الجنس وصورة الجسم ترتبط بدرجة الانخراط في الأنشطة الرياضية وطبيعتها. كذلك تدعم هذه النتائج ما جاء في دراسة (لقريدي، 2015) التي أوضحت أن الفروق المرتبطة بالجنس في النشاط البدني ومستوى البدانة تؤثر بشكل مباشر في رضا المراهقين عن أجسامهم.

ومن منظور نفسي، يمكن تفسير هذه الفروق أيضا في ضوء النظريات التي تهتم بالمقارنة كأسلوب تعبير، حيث تميل الإناث إلى المقارنة بمعايير جمالية مثالية معروضة في وسائل الإعلام، مما يولد شعورا متزايدا بعدم الرضا عن الجسد، بينما يعتمد الذكور في تقييمهم على معايير تتعلق بالقوة أو الأداء البدني، وهي أكثر واقعية وقابلة للتحقق. وهذا ما بينته العديد من الدراسات أن الفجوة بين الصورة الواقعية والصورة المثالية تكون أوسع لدى الإناث، مما يؤدي إلى انخفاض الرضا الجسدي مقارنة بالذكور.

تدل هذه النتائج على أن الفروق بين الجنسين في صورة الجسم ليست مجرد انعكاس لفروق فسيولوجية، بل هي نتاج تفاعل معقد بين العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية. فالذكور يكتسبون ثقتهم الجسدية من خلال الأداء البدني والإنجاز، بينما تتأثر الإناث بصورة أكبر بالتمثيلات الاجتماعية للمظهر المثالي. لذا، فإن تعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى الفتيات يتطلب التركيز في البرامج التربوية على الجوانب الوظيفية والقدرات الحركية للجسد بدلاً من المظهر الخارجي وحده.

وعليه، يمكن القول إن الفرضية الجزئية المتعلقة بالجنس قد تأكدت إحصائياً، حيث وجدت فروق ذات دلالة لصالح الذكور في جميع أبعاد صورة الجسم، مما يعكس أن الجنس يمثل متغيراً مؤثراً في تشكيل الصورة الجسمية لدى المراهقين، وذلك ضمن الإطار الثقافي والاجتماعي الذي يحدد معايير الجمال والكفاءة البدنية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى نوع النشاط.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (27)، (28) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية ومن يجمعون بينهما في جميع أبعاد صورة الجسم، عند مستوى الدلالة 0.05.

يُمكن تفسير غياب الفروق نظراً إلى أن جوهر تشكيل الصورة الجسمية لدى المراهقين راجع إلى الانتظام والجرعة التدريبية (التواتر، الشدة، المدة) أكثر من كونه تابعاً لطبيعة النشاط (فردى أو جماعى). إذ تُظهر الأدلة أن ممارسة النشاط بانتظام ترتبط بصورة جسدية أكثر إيجابية وبارتفاع تقدير الكفاءة البدنية، بصرف النظر عن الصنف الرياضى الذى يختاره المراهق، وهو ما يتسق مع نتائج مراجعات ودراسات على مراهقين تؤكد علاقة النشاط البدنى الإيجابية بالصورة الجسمية وتقدير الذات. كما أن إشباع حاجات الكفاءة والانتماء والاستقلالية أثناء المشاركة، هي حاجات يمكن تلبيتها في الرياضات الفردية كما في الجماعية إذا توافرت بيئة تعليمية-تدريبية داعمة.

يتضح من النتائج أن غياب الفروق تبعاً لنوع النشاط يتفق مع ما نعتقد أنه مفسراً لها بأن "أثر الممارسة المنتظمة في الصورة الجسمية لدى المراهقين هو أثر عابر للنوع"، أي لا يقتصر على نشاط معين دون غيره. ويبدو أن عناصر مثل شدة الممارسة، وجودة التعلم في حصة التربية البدنية، والدعم الاجتماعى المصاحب للنشاط، تفسر التأثير الإيجابى بشكل أكبر من مجرد تصنيف النشاط إلى فردى أو جماعى.

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من كون الانتظام في الممارسة هو العامل الأساسى المؤثر في تحسين صورة الجسم وليس نوع النشاط. فالمراهق الذى يمارس أى نشاط بدنى بصفة منتظمة يحقق مكاسب إدراكية ونفسية وجسمية بغض النظر عن كونه نشاطاً فردياً أو جماعياً. هذا التفسير يتفق مع ما أشار إليه (نافع، 2001) الذى اعتبر أن النشاط البدنى يمثل وسيلة للمراهق للتعبير عن ذاته وإدراك جسده داخل الجماعة، إذ إن جوهر التأثير يكمن في التجربة الحركية المنتظمة التي تسمح للفرد بالتعبير الجسدى، وليس في شكل النشاط ذاته، كذلك (زروقى، 2021) والذي توصل لعدم وجود فروق معنوية بالنسبة لنوع النشاط الممارس حيث بين أن الصورة الجسمية لا تخضع له بل للهدف من النشاط والضغوطات التي يفرضها، وهي نتائج تتقاطع تماماً مع ما توصلت إليه هذه الدراسة من عدم وجود فروق جوهرية حسب نوع النشاط.

وعليه، يمكن القول إن الفرضية الجزئية المتعلقة بنوع النشاط لم تُؤكّد إحصائياً، إلا أن تفسير ذلك يحمل دلالات نفسية وتربوية مهمة. إذ يُستنتج أن البرامج الرياضية الموجهة للمراهقين ينبغي أن تركز على تحقيق الانتظام في الممارسة وتوفير بيئة مشجعة وداعمة للدافعية الذاتية، بدل التركيز على طبيعة النشاط ذاته. وهو ما ينسجم مع أهداف دراستك الرامية إلى توجيه الأنشطة التربوية نحو تحسين التقبل الجسدي وتعزيز الصحة النفسية للمراهقين عبر التربية البدنية.

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية:

الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (29)، (30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في كلّ من الإدراك الذاتي والإدراك الاجتماعي لصورة الجسم، عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الممارسين.

يمكن تفسير هذه النتائج بالاستناد إلى الطابع النفسي والاجتماعي للصورة الجسمية في مرحلة المراهقة. إذ تُعدّ الممارسة المنتظمة للنشاط البدني أحد العوامل التي تُسهم في تحسين الكفاءة البدنية المدركة، وتُعزّز بذلك تقدير الذات الجسدي، مما يؤدي إلى تكوين إدراك ذاتي أكثر إيجابية. وقد أكدته دراسة (نافع، 2001) أن النشاط البدني يمكّن المراهق من التعبير عن ذاته جسدياً، ويساعده على إدراك جسده بشكل متكامل داخل الجماعة، وهو ما ينعكس إيجاباً على إدراكه الذاتي. كما أشارت دراسة (حشايشي، 2011) إلى أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم في تحسين تقدير الذات، وفي تقليل الفجوة بين الصورة الواقعية للجسد والصورة المثالية التي يتصورها المراهق عن نفسه وبالتالي تعزيز الإدراك الذاتي للمراهق بمعنى كيف يرى نفسه.

أما بالنسبة للإدراك الاجتماعي، فيمكن القول إن الممارسة المنتظمة تجعل المراهق أكثر رضا عن مظهره وأدائه، وبالتالي أكثر ثقة في نظرة الآخرين له. هذا ما أوضحت دراسة (حمزاوي، 2016) التي بينت أن ارتفاع الرضا الجسدي لدى الذكور الممارسين يرتبط بتحسين إدراكهم الاجتماعي لصورتهم الجسدية مقارنة بغير الممارسين. كما أشارت دراسة (لقريدي، 2015) إلى أن الانتظام في النشاط البدني يعزز الإحساس بالصحة العامة ويقلل من مظاهر القلق المرتبطة بالمظهر، مما يساهم في تقليل الحساسية تجاه تقييمات الآخرين.

وتتسجم هذه النتائج أيضًا مع ما ذكره (Koppel، 2000) و (نوفل، 2016) حول أن صورة الجسم ليست مجرد إدراك ذاتي، بل هي نتاج تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية وتقييم الآخرين له. فالمراهق الذي يشارك بانتظام في النشاط البدني غالبًا ما يتلقى تغذية راجعة إيجابية من المحيط (الأسرة، الزملاء، المربين)، مما يعزز إدراكه الاجتماعي الإيجابي ويقوّي ثقته في جسده.

من الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتائج من خلال نظرية الدافعية الذاتية لـ (Edward L. Deci، 1985)، تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الإنسان يحتاج إلى إشباع ثلاث حاجات نفسية أساسية حتى يشعر بالتوازن والرضا، وهي: الكفاءة، الانتماء والاستقلالية.

فعندما يمارس المراهق النشاط البدني بانتظام في بيئة مشجّعة وذات طبيعة تربوية، يشعر بأنه قادر على الأداء والنجاح وهذا يُشبع حاجته إلى الكفاءة. كذلك تسمح له الممارسة بالتفاعل مع الآخرين، وتكوين صداقات أو شعور بالانتماء للمجموعة، وهو ما يُشبع حاجته إلى العلاقات الاجتماعية. وبالتالي تمنحه الممارسة المنتظمة إحساسًا بالتحكم في جسده وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وهو ما يُعزز إحساسه بالاستقلالية.

هذه الخبرات الصغيرة والمتكررة داخل النشاط الرياضي تُساعد المراهق على رؤية جسده بطريقة أكثر إيجابية وواقعية. فبدأً في تقدير نفسه وجسده من خلال ما يستطيع إنجازه، لا من خلال مقارنته بالآخرين أو بمقاييس الجمال السائدة.

كما تفسّر في ضوء دراسة (Festinger, L, 1954) والتي تتناول النظرية الاجتماعية حيث ترى أن الأفراد يميلون بشكل طبيعي إلى تقييم أنفسهم من خلال مقارنة قدراتهم أو مظاهرهم بالآخرين، ففي مرحلة المراهقة، تصبح هذه المقارنات أكثر حضورًا، لأن المراهق يكون في طور بناء هويته الشخصية والجسدية، فيلجأ إلى مقارنة نفسه بأقرانه أو بالشخصيات التي يراها مثالية. ومن هنا، تتأثر الصورة الجسمية والإدراك الذاتي والاجتماعي للجسد بدرجة كبيرة بنوعية هذه المقارنات واتجاهها.

من هذا المنطلق، يمكن القول إن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تُخفّف من حدة المقارنة السلبية، لأنها تخلق لدى المراهق معايير داخلية للتقييم مبنية على التطور الشخصي والتقدم الذاتي، لا على المقارنة الخارجية بالآخرين. فالمراهق الممارس بانتظام يقيس تحسنه من خلال قدرته على الإنجاز، والتحكم في جسده، والشعور بالتطور، مما يجعله أقل تأثرًا بالصور النمطية أو المعايير المثالية المنتشرة في المجتمع.

تدل هذه النتائج على أن الانتظام في النشاط البدني يُحدث تحولًا إدراكيًا نوعيًا لدى المراهق، إذ ينتقل من إدراك قلق وغير متصلح مع الجسد إلى إدراك إيجابي متقبل لذاته ومطمئن إلى نظرة الآخرين له. وهذا ما يعكس الدور النفسي البناء للنشاط البدني المنتظم بوصفه وسيلة تربوية لإعادة تشكيل صورة الجسد من الداخل والخارج.

وعليه، يمكن القول إن الفرضية الجزئية المتعلقة بالانتظام في الممارسة قد تأكدت إحصائيًا، حيث أثبتت

النتائج أن الممارسة المنتظمة تحسّن الإدراك الذاتي والاجتماعي للصورة الجسمية. وتنسجم هذه النتيجة مع

الدراسات السابقة المحلية والعالمية التي بيّنت أن النشاط البدني المنتظم يُعزز الثقة الجسدية، ويخفف من

الحساسية تجاه تقييمات الآخرين، ويسهم في بناء صورة جسدية إيجابية ومتوازنة لدى المراهقين.

الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى الجنس.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (31)، (32) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإدراك الذاتي (الطريقة التي يرون بها أنفسهم جسدياً) والإدراك الاجتماعي (الطريقة التي يعتقدون أن الآخرين يرونهم بها)، وكانت الفروق لصالح الذكور.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة الفروق الإدراكية بين الجنسين خلال مرحلة المراهقة، إذ تُعد الإناث أكثر حساسية للمؤثرات الاجتماعية والإعلامية المرتبطة بالمظهر، بينما يميل الذكور إلى تبني معايير واقعية ترتبط بالأداء والقوة أكثر من الشكل الخارجي. وهذا يدل على أن إدراك الذكور لذواتهم الجسدية يكون أكثر استقراراً، بينما يتعرض إدراك الإناث لاضطراب نسبي نتيجة المقارنة بمعايير الجمال المثالية التي تروجها البيئة الثقافية.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (حمزوي، 2016) التي لاحظت وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات والرضا الجسدي، حيث سجل الذكور مستويات أعلى من الثقة الجسدية مقارنة بالإناث، وبيّنت أن الفتيات أكثر عرضة لعدم الرضا بسبب الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالمظهر. كما تتوافق مع ما ذكره (حشايشي، 2011) الذي أكد أن المراهقين الذكور يتمتعون بإدراك ذاتي واجتماعي أكثر إيجابية لصورة الجسد، في حين تميل الإناث إلى التركيز على أوجه النقص في المظهر، مما يؤثر سلباً في تقديرهن الذاتي.

أما (نافع، 2001)، (نافع سفيان، 2007) فقد أوضح أن الممارسة الرياضية تمثل أداة للتعبير عن الذات الجسدية، وأنها تساعد المراهقين على بناء إدراك أكثر واقعية لأجسامهم. غير أن استفادة الذكور من هذا الجانب تكون غالباً أكبر، نتيجة حرية المشاركة والدعم الاجتماعي الأكبر الذي يتلقونه في الوسط المدرسي، مما يفسر

جزئيًا تفوقهم في الإدراك الذاتي والاجتماعي. كذلك دراسة (زروقي، 2021) وجد فروقًا لصالح الذكور في صورة الجسد وتقدير الذات، وأرجع ذلك إلى ارتفاع مستويات المشاركة والاحتكاك الاجتماعي لديهم في الأنشطة الرياضية. أما (Hauw, D., & Bilard, J., 2017) فيدعم هذه النتائج في دراسته بأن الصورة الجسدية هي نتاج تفاعل إدراكي مع البيئة الاجتماعية، وأن حساسية التفاعل تختلف باختلاف النوع، إذ تستجيب الإناث للمؤثرات الاجتماعية بدرجة أعلى، ما يزيد من احتمال ظهور إدراك اجتماعي أقل استقرارًا.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن الفرضية الجزئية المتعلقة بالجنس قد تأكدت إحصائيًا، حيث وُجدت فروق ذات دلالة لصالح الذكور في بعدي الإدراك الذاتي والإدراك الاجتماعي. وتُظهر هذه النتيجة اتساقًا مع الدراسات السابقة المحلية والعالمية التي أكدت أن الذكور يحتفظون بإدراك جسدي أكثر إيجابية مقارنة بالإناث، وهو ما يعكس أثر العوامل الثقافية والاجتماعية في تشكيل إدراك صورة الجسم لدى المراهقين.

الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى نوع النشاط.

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (32)، (33) أن الفروق في الإدراك الذاتي والإدراك الاجتماعي تبعًا لنوع النشاط لم تكن دالة إحصائية. تدل هذه النتيجة على أن النوع الرياضي لا يمثل محددًا مباشرًا للإدراك الجسدي، بل إن "الخبرة الحركية" و"الانتظام" هما العاملان الأكثر تأثيرًا. ذلك لأن الإدراكين الذاتي والاجتماعي يتكوّنان من تجارب الاحتكاك الحركي المتكررة وما ينتج عنها من شعور بالتحكم والثقة، وهي عمليات إدراكية يمكن تحقيقها في أي نشاط رياضي بغض النظر عن طبيعته. في الرياضات الفردية، يتعمق الإحساس بالسيطرة الذاتية والإنجاز الشخصي، بينما في الرياضات الجماعية ينمو الإحساس بالانتماء والتفاعل

الاجتماعي. لكن في كلا الحالتين، تُفَعِّل الأنشطة المنتظمة العمليات الإدراكية نفسها التي تُعيد تشكيل علاقة الفرد بجسده.

وهذا يتشابه والنتائج المتوصل إليها وتفسيرها في الفرضية الأولى (الجزئية الثالثة).

3- مناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة:

تبين من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول (34) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) وكل من أبعاد الصورة الجسمية (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) لدى المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة.

أظهرت نتائج معامل سبيرمان للارتباط أن الإدراك الذاتي ارتبط إيجابياً بكل من بعد المظهر الخارجي وبعد الصحة لدى الممارسين. في المقابل، لم يظهر ارتباط دال بين الإدراك الذاتي وبعد الأداء الحركي.

أما بالنسبة للإدراك الاجتماعي، كانت هناك ارتباطات موجبة ودالة مع المظهر الخارجي ومع الصحة بينما لم توجد ارتباطات دالة مع الأداء الحركي.

العلاقة الإيجابية بين الإدراك الذاتي والاجتماعي من جهة، وبين بُعدين من أبعاد الصورة الجسمية (المظهر الخارجي والجسد/الصحة) من جهة أخرى، تدلّ على أن كيف يرى المراهق نفسه وكيف يعتقد أن الآخرين يرونه يرتبطان مباشرة بتمثّل المظهر الخارجي لجسده وإحساسه بصحته، أكثر منه بتمثّل أدائه الحركي.

من وجهة نظر معرفية-نفسية، يمكن تفسير ذلك بأن "المظهر الخارجي" يشكّل محوراً إدراكياً سريعاً وواضحاً في علاقتنا بالجسد، إذ يراه الفرد أولاً، ويعتقد أن الآخرين يرونه أيضاً، بينما "الأداء الحركي" يتطلب خبرة حركية، تقييم مهاري، وربما بيئة تغذية راجعة، مما يجعله صعب الإدراك على الصعيدين الجسدي.

توضح العلاقة بين "الصحة" وإدراك الصورة الجسمية أن شعور الفرد بعافيته وقدرته على الحركة هو جزء من تصويره لذاته وجسده، أي أن الصحة الذاتية تعد جانبًا من الإدراك الجسدي والنفسي أكثر مما هي مجرد مسألة أداء بدني.

وهذا ما أوضحت دراسة (Passarello et al, 2022) أن الانتظام في النشاط البدني لا يقتصر أثره على القدرات الجسدية، بل يشمل أيضًا الجوانب المعرفية والانفعالية، إذ يُحسن التنظيم الانفعالي والإحساس بالعافية، مما ينعكس إيجابيًا على تكوين إدراك ذاتي وصحي متكامل.

من جهة أخرى، فسّرت دراسة (Hauw, D., & Bilard, J., 2017) الصورة الجسمية ضمن إطار تفاعلي تجسدي، معتبرة أن إدراك الفرد لجسده هو نتاج تفاعل مستمر بين الذات الجسدية وبيئتها الاجتماعية، لا مجرد انعكاس لمعايير خارجية. ومن هذا المنظور، يمكن فهم ارتباط الإدراك الاجتماعي بالصورة الجسمية في ضوء التفاعل الإيجابي بين المراهق وجسده ومحيطه الرياضي، وهو ما يدعم الاتجاه نحو تكوين صورة جسمية متوازنة وأكثر اتساقًا.

إن المعنى الذي يُستخلص من هذه النتائج هو أن الإدراك الذاتي والاجتماعي ليسا متساويين في ارتباطهما بكل بُعد من أبعاد الصورة الجسمية، إذ يبدو أن أكثر تقاربًا مع ما يُشاهد ويُشعر به بسهولة (المظهر الخارجي، الصحة) وأقل ارتباطًا مع ما يحتاج تجربة ومهارة (الأداء الحركي).

من هذا المنطلق، يمكن القول إن المراهق الذي يمارس النشاط البدني بانتظام يطور إدراك جسدي متوازن يجمع بين الإحساس بالمظهر الجيد والرضا الصحي الداخلي، دون أن يركز على الأداء المهاري وحده. فالصحة والإدراك الجسدي الإيجابي هنا يمثلان بعدين إدراكيين ونفسيين مترابطين يكمل أحدهما الآخر، ويشكلان مع قاعدة لبناء مفهوم الذات الجسدية لدى المراهقين الممارسين للرياضة. ما يعزز ثقته الذاتية وصورته أمام

الآخرين، لكن هذا لا يعني تلقائياً أن يشعر بقدرة خبرة عالية في الأداء الحركي. فالأداء يتطلب أبعاداً إضافية من الخبرة، التغذية الراجعة، والتدريب المهاري.

هذا التفسير يُكمل ما توصلنا إليه في الفرضيات السابقة بأن الانتظام والتفاعل الصحي مع الجسد هما المحور الأساسي، وليس مجرد نوع النشاط أو الجنس وحده.

وبناءً على النتائج الإحصائية لمعامل سبيرمان، تبين وجود علاقات ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإدراكين الذاتي والاجتماعي وكلٍ من بعدي المظهر الخارجي والصحة، في حين لم تُسجل علاقات دالة مع بعد الأداء الحركي. وبذلك تتحقق الفرضية العامة الثالثة جزئياً، حيث وُجدت علاقات ارتباطية دالة مع بعض أبعاد الصورة الجسمية دون غيرها.

ويدل تحقق الفرضية جزئياً على أن تأثير النشاط البدني المنتظم في الصورة الجسمية لا يكون متساوياً عبر جميع أبعادها، إذ يبدو أوضح في بعدي المظهر الخارجي والصحة مقارنة بالأداء الحركي. وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني تُسهم بدرجة أكبر في تعزيز الإحساس الإيجابي بالمظهر والصحة، أي في الجوانب الإدراكية والانفعالية، أكثر من الجوانب المهارية التي تتطلب خبرة ومهارة متخصصة.

الاستنتاجات:

في ضوء ما تم عرضه، يمكن القول إن نتائج الدراسة بينت أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم في تحسين إدراك المراهقين لصورتهم الجسمية، خاصة في ما يتعلق بالمظهر الخارجي والصحة، كذلك أن هذا الأثر لا يرتبط بنوع النشاط أو بجنس الممارس بقدر ما يعتمد على درجة الانتظام في الممارسة وطبيعة التجربة البدنية نفسها، وتؤكد هذه النتائج أن النشاط البدني المنتظم يساعد المراهق على تطوير علاقة أكثر إيجابية وتوازناً مع جسده، ما يعزز ثقته بنفسه وتوافقه النفسي والاجتماعي. وبناءً على ذلك، يشكل هذا الفصل أساساً للانتقال إلى

عرض أهم الاستنتاجات والتوصيات التي يمكن أن تدعم الممارسة الرياضية كوسيلة لتعزيز الصورة الجسمية الإيجابية لدى فئة المراهقين.

أما بالنسبة لفرضيات البحث فقد توصلنا إلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى الإنتظام في الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد صورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة) تعزى إلى نوع النشاط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى الإنتظام في الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك صورة الجسم (الإدراك الذاتي، والإدراك الاجتماعي) تعزى إلى نوع النشاط.
- وجود علاقات ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإدراكين الذاتي والاجتماعي وكلٍ من بعدي المظهر الخارجي والصحة، في حين لم تُسجَل علاقات دالة مع بعد الأداء الحركي.

التوصيات والإقتراحات:

❖ التوصيات:

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات العلمية والعملية التي تهدف إلى تعزيز الصورة الجسمية الإيجابية لدى المراهقين من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية والرياضية:

- ضرورة إدماج التربية البدنية والأنشطة الرياضية المنتظمة ضمن البرامج التعليمية بوصفها وسيلة لتنمية الصحة النفسية والجسدية وليس كمجرد نشاط ثانوي.
- تنويع الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية لتلائم الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث الميول والقدرات والجنس، بما يعزز التقبل الذاتي للجسد.
- تكوين المربين وأساتذة التربية البدنية في الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بالصورة الجسمية، لتمكينهم من دعم المراهقين تربوياً أثناء مراحل النمو الجسدي والنفسي والخروج من مظلة أن حصة التربية البدنية والرياضية هي متنفس للتلاميذ ولكن بدون توجيه علمي ورقابة حقيقية.
- تفعيل دور الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المؤسسات التعليمية لمرافقة المراهقين الذين يعانون من اضطرابات في إدراك أجسامهم أو ضعف في الثقة بالنفس، ويكون بمد جسور الربط بين الأهداف المشتركة لهؤلاء المختصين وأساتذة المادة.
- تشجيع التلاميذ على المشاركة في النوادي الرياضية لكي تحرص على الإستمرارية، التكرار، الإعتدال والإنتظام في ممارسة النشاط البدني والرياضي لأنه عادة يمكن إكتسابها لتصبح دعامة صحيحة ووقائية لهم.

- تعزيز الوعي الصحي والنفسي من خلال برامج توعوية وإرشادية تُبرز العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والرضا الجسدي، ولربط الاعتدال والإستمرارية في الممارسة بالعامل الوقائي، وتشجع على تقبل الذات بعيدًا عن ضغوط المقارنة الاجتماعية.
- تشجيع الأسر والمجتمع المحلي على دعم المراهقين لممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام، باعتبار الدعم الاجتماعي أحد العوامل الأساسية في تكوين صورة الجسد.
- تصميم برامج وطنية تربوية وصحية تُشجع على الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، مع التركيز على البعد الوقائي والنفسي أكثر من التنافسي.
- إطلاق حملات إعلامية تسهم في نشر ثقافة ممارسة الرياضة بوصفها وسيلة لتحسين الصحة النفسية وتعزيز الثقة بالجسد كإجراء تحفيزي.
- دعم البحث العلمي في مجالات علم النفس الرياضي والتربية البدنية، وتوجيه البحوث المستقبلية نحو دراسة العلاقة بين النشاط البدني ومتغيرات نفسية أخرى كالثقة بالنفس والرضا عن الذات والتكيف الاجتماعي.
- تشجيع المقاربة متعددة التخصصات التي تجمع بين علم النفس، التربية، والرياضة، من أجل فهم أعمق للعلاقة بين الممارسة البدنية وبناء الذات الجسدية لدى المراهقين

❖ الإقتراحات:

انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة، التي أبرزت الأثر الإيجابي للممارسة المنتظمة للنشاط البدني والرياضي في بناء صورة جسدية متوازنة لدى المراهقين، يمكن اقتراح مجموعة من الاتجاهات البحثية المستقبلية التي تهدف إلى توسيع الفهم العلمي حول العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية والاجتماعية، داخل المدرسة وخارجها:

- اقتراح وتصميم برامج تدخل تربوية ونفسية تعتمد على الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، تهدف إلى الوقاية من اضطرابات الصورة الجسمية وتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين.
- تطوير بحوث ميدانية متعددة التخصصات تجمع بين علم النفس، علوم التربية، علم الاجتماع، وعلوم الحركة، من أجل بناء نموذج شامل يفسر أثر النشاط البدني في نمو الذات الجسدية والاجتماعية.
- دراسة أثر التربية البدنية في تكوين الهوية الجسدية والذاتية للتلميذ داخل المدرسة، وكيف يمكن للممارسة المنتظمة أن تساعد في بناء علاقة أكثر إتزاناً مع التغيرات الجسدية في المراهقة.
- دراسة تأثير الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية على الحد من السلوكيات الخطرة في مرحلة المراهقة، مثل الإدمان الرقمي أو العزلة الاجتماعية، بوصف النشاط البدني وسيلة للتنظيم النفسي والاجتماعي.
- دراسة أثر الانتظام في الممارسة الرياضية داخل المدرسة وخارجها في تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للمراهقين، من حيث الإحساس بالرضا، التوازن الانفعالي، والإندماج الاجتماعي.

خاتمة

خاتمة:

بعد استعراض الجوانب النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة، التي تناولت مختلف المفاهيم والمراجع ذات الصلة بمتغيراتها، وتم توظيفها لخدمة الجانب الميداني، ومعالجة البيانات الإحصائية باستخدام الوسائل والبرامج الملائمة. توصبنا إلى أن القيمة المضافة لهذه الدراسة تكمن في تأكيدها على الدور النفسي التربوي للممارسة المنتظمة، بوصفها مساراً لبناء الذات الجسدية وليس مجرد نشاط لتحسين اللياقة. كما تُبرز أن الوقاية من اضطرابات الصورة الجسمية تبدأ من الممارسة الواعية المنتظمة، التي تجعل الجسد موضوع قبول وتقدير لا مصدر قلق أو مقارنة.

تُظهر هذه الدراسة أن العلاقة بين الجسد والممارسة البدنية لدى المراهقين ليست مجرد تفاعل فيزيولوجي أو سلوكي فقط، بل هي بناء نفسي واجتماعي معقد يتجلى من خلال الصورة الجسمية في دراستنا. لقد انطلقت فرضيات البحث من تصوّر يرى أن الانتظام في النشاط البدني والرياضي يمكن أن يشكّل عاملاً حاسماً في تعديل نظرة المراهق لجسده، وتطوير إدراكه الذاتي والاجتماعي له، وجاءت النتائج لتؤكد هذا التوجّه بدرجات متفاوتة وبصفة نسبية.

إنّ ما تكشفه المعالجة الميدانية هو أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني لا تُغيّر الجسد فحسب، بل تُغيّر العلاقة به، وكيف نشعر إتجاهه، فهي تُعيد تنظيم إدراك المراهق لجسمه، وتُحسن مستوى وعيه بمظهره وصحته، دون أن تضمن بالضرورة تطوراً مماثلاً في أدائه الحركي. وهذا يعني أن أثر الممارسة يتجلى أساساً في الجانب النفسي والإدراكي، من خلال تعزيز الشعور بالرضا والثقة والقدرة على التكيف مع صورة الجسد الواقعية، أي أنها تخلق توازناً بين ما يريد أن يكون وما هو عليه حقاً.

وتُبرز النتائج أيضاً أن أثر النشاط البدني المنتظم عابر للجنس والنوع، مما يدل على أن الانتظام والاستمرارية في الحركة أهم من طبيعة النشاط أو تصنيفه، وأن ما يكون الصورة الجسمية الإيجابية هو الخبرة التكرارية ذات

الطابع الذاتي والانفعالي، لا مجرد الانخراط الشكلي في الممارسة، فيجد المراهق في الممارسة الرياضية وسيلة لفهم ذاته والتصالح مع تحولات جسده.

وبالرجوع للجانب النظري للبحث، نجد أن النظرية المعرفية تؤكد هذه الحصيلة من حيث أن الإدراك الجسدي عملية بنائية، وما تقوله نظرية الدافعية الذاتية من أن الانتظام في النشاط البدني يُشبع حاجات الكفاءة والانتماء والاستقلالية، ويولد طاقة إيجابية تُترجم إلى صورة جسدية متوازنة. كما تتسجم النتائج مع النظرية الاجتماعية للمقارنة التي تفسر حساسية الإدراك الاجتماعي للمظهر الخارجي، خاصة في سن المراهقة، حيث تصبح نظرة الآخرين مرآة حاسمة لتقدير الذات.

وعند جمع هذه الأبعاد معا، يمكن القول إنّ الجسد في ضوء نتائج هذه الدراسة ليس مجرد مكّون بيولوجي، بل هو فضاء للهوية والانتماء النفسي والاجتماعي، وإنّ الانتظام في النشاط البدني يمثل أداة تربوية وصحية قادرة على تنظيم هذا الفضاء وإعادة بنائه في اتجاه أكثر توازناً وانسجاماً. وهكذا يتضح أن التربية البدنية، حين تُمارس بانتظام وتوجّه تربوي، تُسهم في تنمية الإنسان ككلّ في جسده، وفي ذاته، وفي قدرته على التفاعل الصحي مع الآخرين.

وبذلك، خلصت الدراسة إلى أن الانتظام في الحركة هو فعل توازن داخلي قبل أن يكون أداءً خارجياً، وأنّ الجسد حين يُدرك ويمارس بوعي يتحوّل إلى ركيزة للصحة النفسية والاجتماعية، وإلى أداة للتعبير عن الذات المتصالحة مع واقعها وتحولاتها.

وفي الختام، يمكن القول إن هذه الدراسة قد تمكّنت من الإجابة عن التساؤل العام المطروح، وسدّ بعض الثغرات التي سعت الباحثة إلى معالجتها، غير أن ذلك لا يعني الإحاطة التامة بجميع أبعاد الموضوع، نظراً لطبيعته المعقّدة وارتباطه بفئة عمرية حسّاسة، إضافة إلى بعض القيود المنهجية والظروف الميدانية التي حدّت من إمكانية التوسع فيه. ومع ذلك، نرجو أن يكون هذا العمل المتواضع قد أسهم، ولو بقدر بسيط، في توضيح أهمية الممارسة البدنية المنتظمة ودورها في بناء الصورة الجسمية المتوازنة لدى المراهقين، وأن يشكّل إضافة علمية

متواضعة تخدم مجال البحث في علوم النشاط البدني والرياضة، وتكون منطلقًا لباحثين آخرين يرغبون في استكمال الجوانب التي لم تتناولها هذه الدراسة.

وفي الأخير، نحمد الله تعالى ونشكره على توفيقه وتسديده، الذي أثار لنا الطريق ويسر لنا إتمام هذا العمل المتواضع.

ومسك الختام في هذا البحث قول النبي ﷺ

"من سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا سهل الله له به طريقًا إلى الجنة"

-رواه مسلم-

نسأل الله أن يجعل هذا الجهد خالصًا لوجهه الكريم، وأن يوفقنا وإياكم للسير في طريق العلم والعمل الصالح، وأن يجعلنا من أهل الجنة وطلاب العلم النافع.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

الكتب:

- أحمد الشافعي حسين: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية،
دون سنة نشر.
- أحمد زكي البدوي (1997): معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان.
- أسامة كامل راتب (1997) : علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة،
ط1.
- أسامة كامل راتب (2004): هرم النشاط البدني ، النشاط البدني و الاسترخاء ، ط1 ، القاهرة . دار
الفكر العربي (المجلد الأول).
- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة(1999): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل،
دار الفكر العربي القاهرة.
- الأعظمي رشيد، سعيد(2007): أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة: نظريات حديثة ومعاصرة.
الأردن: جبهة للنشر والتوزيع.
- أمين أنور الخولي(1980): أصول التربية البدنية والرياضية ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي(1996): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- أوزي أحمد(2000): المراهق والإحتياجات النفسية، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- إيهاب عبد السلام محمود (2011): تحليل البرنامج الإحصائي spss . عمان: دار صفاء للنشر
والتوزيع.
- جاسم محمد التميمي، وسام مالك داود (2016): الإحصاء الحيوي باستخدام برنامج SPSS. عمان:
مركز الكتاب الأكاديمي.

- حسن مصطفى، عبد المعطي(2001): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة: الأساليب، التشخيص والعلاج. مصر: دار القاهرة
- حسين أحمد الشافي، محمد حسين عابدين وسوزان أحمد علي مرسى(2009): مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية(مصر).
- حسين منصور وزيدان محمد مصطفى(1982): الطفل والمراهق، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- الحوري عكلة سليمان (2016): رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، الطبعة 1، مركز الكتاب.
- خليل ميخائيل معوض(1971): دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- د.أحمد عزت راجح(1970): أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، مصر، ط8.
- د.محمد أيوب شحيمي، دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر الباناني، بيروت، الطبعة 1.
- الدسوقي مجدي محمد(2006): إضطراب صورة الجسم"الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الدسوقي مجدي محمد(2006): إضطراب صورة الجسم"الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الدكتور همام خونده(2019): منهجية البحث العلمي-خطوات البحث-، المعهد العالي للتنمية الإدارية، جامعة دمشق.
- ربحي عليان، عثمان غنيم (2000): مناهج وأساليب البحث العلمي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- رضوى محمود(2016): المراهقة، طغيان العاطفة على العقل، وكالة الصحافة العربية (مصر)، ط1.
- الزعبلوي محمد السيد محمد(1997): المراهق المسلم حاجات المراهق والمشكلات التي تنشأ عنها، ط1، الجزء 6، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية.

- زهران حامد عبد السلام(1995): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، دار عالم الكتب، القاهرة.
- سامي محمد ملحم(2001): الإرشاد والعلاج النفسي، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- سمية بيدوع(2009): فلسفة الجسد، ط1، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، تونس.
- سهير كامل أحمد، بطرس حافظ بطرس (2023): اختبار صورة الجسم لدي طفل ما قبل المدرسة، القاهرة.
- سهير كامل أحمد، بطرس حافظ بطرس (2023): اختبار صورة الجسم لدي طفل ما قبل المدرسة، القاهرة.
- شريم، رغدة (2009): سيكولوجية المراهقة، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الطحان محمد خالد(1981): مشكلات المراهق وطرق معالجتها، د.ط.
- عبد الله و آخرون عقيل عبد الله و آخرون (1986): الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية، العراق.
- عبد الفتاح ولاء أحمد(2019): صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة طالبات الجامعة المتزوجات والغير متزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 13.
- عبد اللطيف معالقي (2007): المراهقة أزمة هوية أو أزمة حضارة، بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- عصام عبد الخالق(1982): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر.
- عقل محمود عطا حسين(1997): النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، ط4، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- علي الغربي(2006): أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة.
- علي يحي المنصوري(1971): الثقافة والرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1.
- العيسوي عبد الرحمن(2002): سيكولوجية الشخصية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- فرج عبد القادر طه(1998): معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت.
- كارول فيتز باتريك وجون شوي، التغلب على اكتئاب المراهقين، ترجمة سهى نزيه كركي(2007):
العبيكان للنشر والتوزيع، السعودية، ط1.
- كفاقي علاء الدين ومياسة أحمد النبال(1995): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية، القاهرة، دار المعرفة.
- كمال درويش، أمين أنور الخولي(1990): أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- كورس شلينغ (ترجمة منى البحر ونجيب حصادي)(2009): الجسد والنظرية الاجتماعية، الإمارات العربية المتحدة، دار العين للنشر.
- ليلي عبد العزيز زهران(1991): الأصول العلمية و والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1.
- ليندا لطاد وآخرون(2019): منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية، ط1.
- محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي(1990): أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد رفعت(1989): المراقبة وسن البلوغ، دار المعرفة، لبنان.
- محمد سرحان علي المحمودي(2019): مناهج البحث العلمي، ط3، الجمهورية اليمنية، صنعاء، دار الكتب.
- محمود صفاء(2011): بنات الثانوية، ط1، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر.
- مصطفى حسن باهي(2000): الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة.
- موسى رشاد علي عبد العزيز، الدسوقي مديحة منصور سليم(2000): المشكلات والصحة النفسية، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.

- ميخائيل ابراهيم أسعد(1991): مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات آفاق جديدة، بيروت.
- ناصر الشافعي(2009): فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، دار البيان للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1.
- النعيمشي عبد العزيز محمد(1995): المراهقون "دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة"، الرياض، دار مسلم للنشر والتوزيع.
- النوبي، محمد محمد علي(2010): مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، ط1 ، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ياسين رمضان (2008): علم النفس الرياضي ط1 عمان ، دار أسامة للنشر و التوزيع الاردن.

الأطروحات والرسائل العلمية

- إبراهيم الزهرة(2009): أنثربولوجيا والأنثربولوجيا الثقافية، سوريا، واحة النايا للدراسات والنشر والتوزيع.
- أبو حطب فؤاد وفهمي محمد سيف الدين(1984): معجم علم النفس والتربية، ط5، القاهرة:مجمع اللغة العربية.
- أحميدة نصير، علي جرمون، الملاحي قصار(2019):درجة الرضا عن صورةالجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينة ورقلة)، مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم 10 ، العدد 2، 415-396.
- الأشرم رضا إبراهيم محمد(2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية(دراسة سيكومترية-إكلينيكية)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أنور محمد الشبراوي(2001): علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، العدد 38،مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- بلغول فتحي(2006): دور النشاط البدني والرياضي في اعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا .الجزائر: مذكرة ماجستير , معهد التربية البدنية والرياضية, سيدي عبد الله, جامعة الجزائر 3.
- بومعزة محمد نزيـم، محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني، جامعة باجي مختار، عنابة.
- تغريد محمد عبد الله عوض(2020): المشكلات الأسرية وعلاقتها بالإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- تمار محمد (2014): فاعلية الأنشطة الرياضية المكيفة في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصرياً، اطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- الجبور نايف مفضي و الأطرش محمود حسني (2017): دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد.
- حجر ،هاني محمد ،و إسماعيل، محمود (2014) : الرياضة وصحة المجتمع، ط 1 ،مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- حمزاوي زهية(2016): صورة الجسد عند المراهق المتمدرس وعلاقتها بتقدير الذات دراسة سيكومترية حسب متغير الجنس, مقال منشور في مجلة الحوار الثقافي، العدد 1، المجلد 5، كلية العلوم الاجتماعية - شعبة علم النفس - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- الحوري عكلة سليمان (2016): رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، الطبعة 1 ،مركز الكتاب.
- خالد محمد سليمان اللزام(1999): مقارنة بين كل من الوالدين والأصـحقاء في قرارات المراهقين من وجهة نظر المراهق، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
- الخلف سعد إبراهيم محمد(1995): القلق لدى المراهقين في المدينة والقرية، دراسة مقارنة على عينة من مراهقي منطقة الرياض الإدارية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.

- خوجة عادل(2009): أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا .رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3.
- د. هناء عبد الله مرزوق، د. أمل حادي الشريفي، د. سنابل بدر الخلف، دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، 2019، العدد 1.
- الدسوقي مجدي محمد(2006): إضطراب صورة الجسم "الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الدكتور سعد الحاج بن جخل(2021): التصور الجسدي أي مصطلح لأي مفهوم، مجلة الراصد لدراسات العلوم الإجتماعية، المجلد 1، العدد 1.
- ربوح صالح(2012-2013): الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي ، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3.
- سعد الحاج بن جخل (2014): أثر برنامج علاجي لتحسين مستوى التصور الجسدي على خفض صعوبات الكتابة .رسالة دكتوراه علوم في التربية الخاصة, جامعة الجزائر 2.
- صقر أميمة محمد صبحي جاد الحق(2008): بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالميول المهنية لعينات من المراهقين المعاقين جسميا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عبد السلام زاوي(2011): ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة - دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله-، جامعة الجزائر 3.

- عبد الفتاح ولاء أحمد(2019): صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة طالبات الجامعة المتزوجات والغير متزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 13.
- العبسي سمير إبراهيم عبد العزيز(1998): دراسة لبعض المشكلات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمدينة غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- العزاوي سهير سلمان (2004): بناء برنامج إرشادي في تقبل صور الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (إبن رشد) جامعة بغداد.
- عسيري أحمد حسين(1993): مقارنة فئتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات باستخدام برنامج إرشادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- عطية، ريم(2013): أزمة الهوية وعلاقتها بصورة الجسد عند المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المراهقين في مدارس دمشق وريفها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- علي زروقي سيد أحمد(2020): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية-، أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شياذة الدكتوراه الطور الثالث في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- علي زروقي سيد أحمد، عمراوي عبد الرؤوف(2023): إنعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 22، العدد 1، ص 35-48.
- غزالي عبد القادر(2017): صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، العدد 12، المجلد 10، مقال منشور في مجلة المحترف، ص 67-81.

- فايد حسين علي(1999): صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية لدى الاناث المراهقات، المجلد التاسع .المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- القاضي وفاء محمد أحميدان(2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- القاضي وفاء محمد أحميدان(2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- القاضي، وفاء محمد (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، أطروحة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، غزة.
- كفاي علاء الدين والنيال مایسة أحمد(1995): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، دراسة ارتباطية ارتباطية عبر ثقافية، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- محمد أحمد محمود خطاب (2020): ديناميات اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من المراهقين (دراسة إكلينيكية متعمقة)، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (62)، الجزء الأول، يصدرها: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، أبريل 2020 ، ص ص: 1 - 453.
- مؤتمر القمة العالمي للإبتكار في الرعاية الصحية (الرياضة وأثرها في تعزيز الصحة النفسية -إتباع نهج تغيير عالمي قائم على الإستفادة من مواطن القوة_) 2022.
- مي الطيب السماني عبدالله (2017): مشكلات المراهقة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة المحيريبا، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- نافع سفيان (2007): النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة) - معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مج 16، ع 1.

المراجع باللغة الأجنبية

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*. 2011 Sep;45(11):886-95. doi: 10.1136/bjsports-2011-090185. Epub 2011 Aug 1. PMID: 21807669.
- Biesta, G. (2010). Why ‘what works’ still won’t work: From evidence-based education to value-based education. *Studies in Philosophy and Education*, 29(5), 491–503.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130–138.
- Cahn Raymond, 1998, l’adolescent dans la psychanalyse, PUF, France.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Castillo, V., Matos, M., & Marques, A. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Volume42, page48.57*.
- Council of Europe. (2021). Revised European Sports Charter. <https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b>
- Dictionnaire de psychologie, 1er Ed, Octobre 1991, N°36077.
- Donald W. Winnickott, 1999 , l’enfant, la psyché et le corps – Edition bibliothèque scientifique PAYOT et RIVAGE.
- Edward L. Deci, Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Springer New York, NY, 31 August 1985 as a hardcover, 30 May 2013 as a softcover, Ed 1.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport*.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 98.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Elias, N., & Dunning, E. (1986). Quest for excitement: Sport and leisure in the civilizing process. Blackwell.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). *Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241–250.
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2014). “I like my body; therefore, I like myself”: How body image influences self-esteem — A cross-sectional study on Italian adolescents. *Europe’s Journal of Psychology*, 10(2), 301-317.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.703>
- Gesell A: Le jeune enfant dans la civilisation moderne, P.U.F, Paris, 1972.
- Gesell A: Le jeune enfant dans la civilisation moderne, P.U.F, Paris, 1972.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Hauw, D., & Bilard, J. (2017). Understanding appearance-enhancing drug use in sport using an enactive approach to body image. *Frontiers in Psychology*, 8, 2088.
- Hildebrandt, D. (2007): Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders, from: www.uwstout.edu/lib/theis/2007
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Janssen, I., LeBlanc, A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7, 40 (2010).
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

- Jeammet. Philippe, 2001, Evolution des problématiques à l'adolescence, groupe liason, France.
- Jean-Jacques Rousseau: Emile ou de l'éducation, 1762
- Lewin, Kurt. 1939. *Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods*. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868–896
- Ludwig, Eidelberg. (1968). *Encyclopedia of Psychoanalysis*, p. 89.
- M. DEVERNAY, S. VIAUX-SAVEYON , Développement neuropsychique de l'adolescent: les étapes à connaître, 187_Septembre 2014, Le dossier Neurologie.p02
- M. DEVERNAY, S. VIAUX-SAVEYON , Développement neuropsychique de l'adolescent: les étapes à connaître, 187_Septembre 2014, Le dossier Neurologie.p02
- Marqués-Sánchez, P., Benítez-Andrades, J. A., Calvo Sánchez, M. D., & Arias, N. (2021). The socialisation of the adolescent who carries out team sports: A transversal study of centrality with a social network analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2541. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052541>
- Maurice Debesse, L'adolescence. Paris, PUF. (Coll. « Que sais-je? », : n° 1947.1943.
- Mendousse: L'âme de l'adolescent, 1 vol.8, 300pages, Paris, F.Alcan, 1909
- Merleau P dictionnaire encyclopédique de psychologie, Tome II, Bordas, Paris, 1987.
- Michel, M, le corps et modernité, Ed, Vivent, Paris, 1984.
- Mills, K. L., & Anandakumar, J. (2020). *The adolescent brain is literally awesome*. *Frontiers for Young Minds*, 8(75). <https://doi.org/10.3389/frym.2020.00075>
- Mollie, S. Smart and Russell, C. Smart. (1977). *Children Development and Relationships*, Macmillan Publishing Co. New York, Third Edition.
- N, Sillamy, dictionnaire de psychologie, Ed Robert, Paris, 1977
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Troisi Lopez, E., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in

young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13, 957281.

- Pierre G. Coslin, 2010, psychologie de l'adolescent, Armand Colin, Paris.3 edition.
- Pilar Marqués-Sánchez, José Alberto Benítez-Andrades , María Dolores Calvo Sánchez, Natalia Arias, The socialisation of the adolescent who carries out team sports: a transversal study of centrality with a social network analysis 'BMJ Open, 2021, Volume 11, ID e042773
- Reymond-Rivier. B, 1980, Le développement Social de l'enfant et de l'adolescent, Pierre Mardaga, Bruxelles, 9 eme édition.
- Reymond-Rivier. B, 1980, Le développement Social de l'enfant et de l'adolescent, Pierre Mardaga, Bruxelles, 9 eme édition.
- Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.06.003>
- Sandoval,E.(2008): Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University.
- Sandoval,E.(2008): Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 3333763.
- Sawyer, Susan M et al(2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, Volume 379, Issue 9826, 1630 – 1640.
- Singh, A., et al. (2012). Physical activity and performance at school. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15–28. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1)
- Stacy ,K.A. 2000. A mount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders, Master Thesis, Graduate College. University of Wisconsin-Stout.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence

in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). Guilford Press.
- Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A., & Zaccagni, L. (2022). *Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22).
- UNESCO. (2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>
- van den Bos, van Duijvenvoorde, & Westenberg, 2016; Welborn et al., 2016
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

الملاحق

إستمارة معلومات

* اسم المؤسسة:

* الجنس:

☐

أنثى

☐

ذكر

* السن:

لا	نعم	العبارات
		هل تمارس الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام؟
		حصة التربية البدنية والرياضية (داخل المدرسة)
		المشاركة في الرياضة المدرسية (داخل المدرسة)
		في الأندية، الفرق الرياضية....(خارج المدرسة)
		ما نوع النشاط البدني
		الرياضي الممارس بانتظام؟
		نشاط فردي(سباحة، جيو...)
		نشاط جماعي(كرة القدم، كرة السلة...)
		أقل من ساعتين
		ساعتين
		ثلاث ساعات
		أربعة ساعات
		أكثر من أربعة ساعات
		معدل ممارسة النشاط البدني
		والرياضي في الأسبوع؟

أعزائي التلاميذ، نرجو من سيادتكم المحترمة الاجابة بكل موضوعية على هذه الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المقابلة لكل عبارة تراها مناسبة لك أو تنطبق عليك، عموما اعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأرجو أن تجيبوا على جميع الأسئلة لأن إجاباتكم تضيف الكثير لهذا البحث.

مقياس صورة الجسم -نافع سفيان-

الرقم	العبارة	أوافق	لا هذا ولا هذا (محايد)	لا أوافق
01	أنا راضي عن مظهري كما هو			
02	أنا كثير الإهتمام بجسمي			
03	جسمي كبير			
04	أستطيع الجري بسرعة			
05	لدي قدرة تعلم حركات جديدة بسهولة			
06	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي			
07	أشعر بالتعب عند أداء أبسط مجهود			
08	جسمي سليم من العاهات			
09	جسمي بدين			
10	جسمي جذاب			
11	لدي القدرة على الإسترخاء متى أريد			
12	بعض الأجزاء من جسمي لا تعجبني			
13	أتمتع بصحة جيدة			
14	أشعر بالإرتياح معظم الوقت			
15	يمكنني إسترجاع توازن جسمي من وضع غير متزن			
16	جسمي عضلي			
17	جسمي رشيق			
18	لدى القدرة على الوثب عاليا			
19	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم			
20	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية			
21	جسمي معتدل			
22	جسمي قوي			
23	لدي قدرة التحرك الحر دون إعاقة			
24	غالبا أعاني من أوجاع وآلام جسدية			
25	جسمي طويل			

مقياس صورة الجسم (الإدراك الذاتي والإجتماعي) -سامية محمد صابر محمد عبد النبي-

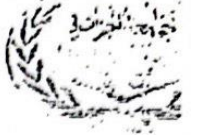
الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أتمتع بصحة جيدة			
02	جسمي وهيئتي حسنة			
03	تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي			
04	يشغلني_ كثيرا_ شكلي وجسمي			
05	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني			
06	أشعر بالاكئاب بسبب هيئتي وجسمي			
07	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرأة			
08	تضايقني تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي			
09	أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر الي الآخرين			
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق			
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي			
13	أتمنى لو كانت هيئتي كالممثلين أو عارضي الأزياء أوالرياضيين			
14	تقلقني كثيرا تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي			
15	أشعر أن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي			
16	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على اقامة صداقات كثيرة			
17	أحس بالخجل من جسمي			
18	يشغلني كثيرا آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي			
19	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني			
20	أتجنب الآخرين لأن جسمي وهيئتي غير مقبولين			
21	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي			
22	أسرتي تمدح هيئتي وجسمي كثيرا			
23	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي			
25	يشعروني جسمي بالثقة بالنفس			
26	كنت أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن			
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئة وجسما جيدين			

الموضوع: تسهيل مهمة من مصلحة ما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية



Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche
Scientifique
Université Alger3
Institut d'Education Physique et Sportive
Sous Direction du post graduation recherche scientifique et
relation extérieure

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية والرياضية
نابغة المدير المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي
والعلاقات الخارجية



الجزائر في: 07/17/2017

المرجع رقم: 1.3.4.../1.3.4/م ت ب ر

الموضوع: تسهيل مهمة

الى السيد (ة): مديرة التدرج والبحث العلمي أم البواقي

يشرفني أن أطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب (ة): خ. م. ح. ج. ل. أ.

الذي (التي) يقوم ببحث ميداني:

تحت عنوان: تأثير التدرج البحثي في فهم الصورة

الجسمية للمراهق

أ. ت. و. س. ع. م. ق. ا. ح. ا.

تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام



نائب المدير لما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د. صفير هنيب
المدير المساعد لما بعد
التدرج والبحث العلمي
و العلاقات الخارجية

الموضوع: رخصة بحث ميداني من مديرية التربية إلى السيد مدير ثانوية -سعيد موزارين- دالي ابراهيم-

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية الجزائر- غرب-
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب التوجيه والتقويم

الشراقة في: 2024/01/30

الرقم: 310 م. ت. غ. ج. م. ت. ت. 2024/

مدير التربية
إلى
السيد مدير ثانوية سعيد موزارين
- دالي ابراهيم-

الولاية سعيد موزارين - دالي ابراهيم-
البريد الوارد
الرقم: 33
التاريخ: 2024/02/04

الموضوع: رخصة بحث ميداني.
المرجع :- مراسلة جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية نيابة المدير المكلف بما بعد
التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية تحت رقم 193 بتاريخ: 2024/01/29.
المرفقات: مقياس لتوزيع.

طبقا للاتفاقيات المبرمة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي وبناء
على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه، وفي إطار التحضير لشهادة الدكتوراه، يشرفني أن أطلب
منكم السماح للطالبة: زمار جوليا بإجراء بحث ميداني تحت عنوان: تأثير النشاط البدني المنتظم
على الصورة الجسمية للمراهق - في الثانوية التي تشرفون عليها وهذا ابتداء من 2024/01/31 إلى
2024/05/30.

مع ضرورة احترام النظام الداخلي للمؤسسة

مدير التربية



من مدير التربية والتكوين
الذي عينه السيد
الوزير
م. ت. غ. ج. م. ت. ت. 2024/02/04

18

الموضوع: يوضح معاملات الارتباط لمقياس صورة الجسم لنافع سفيان

الدرجة الكلية لمقياس 1		
الدرجة الكلية للمقياس 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	1 50
العبارة 1 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,638** ,000 50
العبارة 2 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,298** ,000 50
العبارة 3 البعد 1 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,187** ,003 50
العبارة 4 البعد 2 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,536** ,000 50
العبارة 5 البعد 2 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,677** ,000 50
العبارة 6 البعد 2 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,586** ,000 50
العبارة 7 البعد 3 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,631** ,000 50
العبارة 8 البعد 3 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,657** ,000 50
العبارة 9 البعد 1 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,393** ,000 50
العبارة 10 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,802** ,000 50
العبارة 11 البعد 3 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,286** ,000 50

الدرجة الكلية لمقياس 1		
العبارة 12 البعد 1 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,681** ,000 50
العبارة 13 البعد 3 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,608** ,000 50
العبارة 14 البعد 3 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,604** ,000 50
العبارة 15 البعد 2 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	-,567** ,000 50
العبارة 16 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,766** ,000 50
العبارة 17 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,464** ,000 50
العبارة 18 البعد 2 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,575** ,000 50
العبارة 19 البعد 2 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	-,338** ,000 50
العبارة 20 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,391** ,000 50
العبارة 21 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,582** ,000 50
العبارة 22 البعد 3 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,817** ,000 50
العبارة 23 البعد 2 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,256** ,000 50

العبارة 24 البعد 3 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,461** ,000 50
العبارة 25 البعد 1 موجبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,353** ,000 50

الموضوع: يمثل معاملات الارتباط لمقياس صورة لجسم لسامية محمد صابر محمد عبد النبي

	الدرجة الكلية للمقياس 2	
Sig. (bilatérale) N	50	
موجبه ع1 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,470** ,000 50
موجبه ع2 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,318** ,000 50
سالبه ع3 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,480** ,000 50
سالبه ع4 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,285 ,000 50
سالبه ع5 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,418 ,000 50
ع6 البعد 1 سالبه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,481** ,000 50
موجبه ع7 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,319** ,000 50
سالبه ع8 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,371** ,000 50
سالبه ع9 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,746** ,000 50
موجبه ع10 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,413** ,000 50
موجبه ع11 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,293** ,000 50

	الدرجة الكلية للمقياس 2	
سالبه ع12 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,507** ,000 50
سالبه ع13 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,340** ,000 50
سالبه ع14 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,401** ,000 50
سالبه ع15 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,595** ,000 50
موجبه ع16 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,428** ,000 50
سالبه ع17 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,433** ,000 50
سالبه ع18 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,490** ,000 50
سالبه ع19 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,560** ,000 50
سالبه ع20 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,405 ^b ,000 50
سالبه ع21 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,467** ,000 50
موجبه ع22 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,506** ,000 50
سالبه ع23 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,620** ,000

موجبه ع24 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,275** ,000 50
موجبه ع25 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,564** ,000 50
سالبه ع26 البعد 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,444** ,000 50
موجبه ع27 البعد 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,493** ,000 50

الموضوع: يمثل معامل الثبات حسب غوتمان للمقياس الأول (التجزئة النصفية)

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,818
		Nombre d'éléments	13 ^a
	Partie 2	Valeur	,532
		Nombre d'éléments	12 ^b
	Nombre total d'éléments		25
Corrélation entre les sous-échelles			,685
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,813
	Longueur inégale		,813
Coefficient de Guttman			,788

الموضوع: يمثل معامل الثبات حسب غوتمان للمقياس الثاني (التجزئة النصفية)

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,653
		Nombre d'éléments	14 ^a
	Partie 2	Valeur	,766
		Nombre d'éléments	13 ^b
	Nombre total d'éléments		27
Corrélation entre les sous-échelles			,549
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,709
	Longueur inégale		,709
Coefficient de Guttman			,707

الموضوع: يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس الأول

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,829	25

الموضوع: يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياسين الثاني

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,811	27

الموضوع: التوزيع الطبيعي للعينة (حسب المقياس الأول)

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
البعد 1 المقياس 1	,127	50	,000	,925	50	,000
البعد 2 المقياس 1	,213	50	,000	,918	50	,000
البعد 3 المقياس 1	,189	50	,000	,883	50	,000
الدرجة الكلية المقياس 1	,158	50	,000	,935	50	,000

a. Correction de signification de Lilliefors

الموضوع: التوزيع الطبيعي للعينة (حسب المقياس الثاني)

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
البعد 1 المقياس 2	,102	251	,000	,945	251	,000
البعد 2 المقياس 2	,151	251	,000	,889	251	,000
الدرجة الكلية المقياس 2	,096	251	,000	,952	251	,000

a. Correction de signification de Lilliefors

الموضوع: يمثل نتائج مان ويتني لمعرفة الفروق حسب الممارسة للمقياس الأول

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
البعد 1 المقياس 1	24,1868	4,86659	12,00	31,00
البعد 2 المقياس 1	16,0577	1,77948	11,00	19,00
البعد 3 المقياس 1	16,2923	3,88035	8,00	21,00
الممارسة	1,5000	,50096	1,00	2,00

Test de Mann-Whitney

Rangs

الممارسة	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد 1 المقياس 1	189,31	24043,00
لا	70,08	9110,00
البعد 2 المقياس 1	163,80	21294,00
لا	97,20	12636,00
البعد 3 المقياس 1	184,32	23962,00
لا	76,68	9968,00

Tests statistiques^a

	البعد 1 المقياس 1	البعد 2 المقياس 1	البعد 3 المقياس 1
U de Mann-Whitney	595,000	4121,000	1453,000
W de Wilcoxon	9110,000	12636,000	9968,000
Z	-12,900	-7,372	-11,641
Sig. asymptotique (bilatérale)	,000	,000	,000

a. Variable de regroupement : الممارسة

الموضوع: يمثل نتائج مان ويتني لمعرفة الفروق حسب الجنس للمقياس الأول

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
البعد 1 المقياس 1	24,1868	4,86659	12,00	31,00
البعد 2 المقياس 1	16,0577	1,77948	11,00	19,00
البعد 3 المقياس 1	16,2923	3,88035	8,00	21,00
الجنس	1,5385	,49948	1,00	2,00

Test de Mann-Whitney

Rangs

الجنس	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد 1 المقياس 1 ذكر	163,85	19661,50
البعد 1 المقياس 1 أنثى	98,48	13491,50
البعد 2 المقياس 1 ذكر	141,79	17014,50
البعد 2 المقياس 1 أنثى	120,83	16915,50
البعد 3 المقياس 1 ذكر	160,09	19211,00
البعد 3 المقياس 1 أنثى	105,14	14719,00

Tests statistiques^a

	البعد 1 المقياس 1	البعد 2 المقياس 1	البعد 3 المقياس 1
U de Mann-Whitney	4038,500	7045,500	4849,000
W de Wilcoxon	13491,500	16915,500	14719,000
Z	-7,057	-2,313	-5,925
Sig. asymptotique (bilatérale)	,000	,021	,000

a. Variable de regroupement : الجنس

الموضوع: يمثل نتائج إختبار كروكسال واليس لمعرفة الفروق حسب نوع النشاط للمقياس الأول

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives							
	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
					25e	50e (médiane)	75e
البعد 1	27,9370	2,15196	21,00	31,00	27,0000	28,0000	30,0000
البعد 2	16,8846	1,25528	14,00	19,00	16,0000	17,0000	18,0000
البعد 3	18,9077	1,87371	13,00	21,00	18,0000	19,0000	20,0000
النوع	1,6750	,91672	1,00	3,00	1,0000	1,0000	3,0000

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

النوع	Rang moyen :
البعد 1 فردي	21,73
جماعي	15,33
كلاهما	14,92
البعد 2 فردي	18,10
جماعي	28,83
كلاهما	23,42
البعد 3 فردي	19,42
جماعي	28,67
كلاهما	20,71

Tests statistiques^{a,b}

	البعد 1	البعد 2	البعد 3
Khi-deux	3,528	3,468	1,721
ddl	2	2	2
Sig. asymptotique	,171	,177	,423

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement : النوع

الموضوع: يمثل نتائج مان ويتني لمعرفة الفروق حسب الممارسة للمقياس الثاني

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
البعد 1 المقياس 2	50,7115	4,51825	40,00	57,00
البعد 2 المقياس 2	20,8685	2,58663	12,00	24,00
الممارسة	1,5000	,50096	1,00	2,00

Test de Mann-Whitney

Rangs

	الممارسة	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد 1 المقياس 2	نعم	157,43	20466,00
	لا	103,57	13464,00
البعد 2 المقياس 2	نعم	145,11	17558,50
	لا	108,21	14067,50

Tests statistiques^a

	البعد 1 المقياس 2	البعد 2 المقياس 2
U de Mann-Whitney	4949,000	5552,500
W de Wilcoxon	13464,000	14067,500
Z	-5,795	-4,066
Sig. asymptotique (bilatérale)	,000	,000

a. Variable de regroupement : الممارسة

الموضوع: يمثل نتائج مان ويتني لمعرفة الفروق حسب الجنس للمقياس الثاني

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
البعد 1 المقياس 2	50,7115	4,51825	40,00	57,00
البعد 2 المقياس 2	20,8685	2,58663	12,00	24,00
الجنس	1,5385	,49948	1,00	2,00

Test de Mann-Whitney

Rangs

الجنس	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد 1 المقياس 2	152,90	18348,00
أنتي	111,30	15582,00
البعد 2 المقياس 2	141,30	15684,00
أنتي	113,87	15942,00

Tests statistiques^a

	البعد 1 المقياس 2	البعد 2 المقياس 2
U de Mann-Whitney	5712,000	6072,000
W de Wilcoxon	15582,000	15942,000
Z	-4,462	-3,004
Sig. asymptotique (bilatérale)	,000	,003

a. Variable de regroupement : الجنس

الموضوع: يمثل نتائج إختبار كروكسال واليس لمعرفة الفروق حسب نوع النشاط للمقياس الثاني

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
البعد 1 المقياس 2	50,7115	4,51825	40,00	57,00
البعد 2 المقياس 2	20,8685	2,58663	12,00	24,00
النوع	1,6750	,91672	1,00	3,00

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

النوع	Rang moyen :
البعد 1 المقياس 2	20,22
جماعي	20,17
كلاهما	21,17
البعد 2 المقياس 2	18,90
جماعي	32,83
كلاهما	20,75

Tests statistiques^{a,b}

	البعد 1 المقياس 2	البعد 2 المقياس 2
Khi-deux	,057	4,147
ddl	2	2
Sig. asymptotique	,972	,126

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement : النوع

الموضوع: نتائج معامل الارتباط سبيرمان

Corrélations non paramétriques

Corrélations

		البعد 1 المقياس 2	البعد 2 المقياس 2	البعد 1 المقياس 1	البعد 2 المقياس 1	البعد 3 المقياس 1
Rho de Spearman	البعد 1 المقياس 2	Coefficient de corrélation	1,000	,584**	,305**	,055
		Sig. (bilatéral)	.	,000	,000	,375
		N	260	251	257	260
	البعد 2 المقياس 2	Coefficient de corrélation	,584**	1,000	,198**	,101
		Sig. (bilatéral)	,000	.	,002	,109
		N	251	251	248	251
	البعد 1 المقياس 1	Coefficient de corrélation	,305**	,198**	1,000	,363**
		Sig. (bilatéral)	,000	,002	.	,000
		N	257	248	257	257
	البعد 2 المقياس 1	Coefficient de corrélation	,055	,101	,363**	1,000
		Sig. (bilatéral)	,375	,109	,000	.
		N	260	251	257	260
	البعد 3 المقياس 1	Coefficient de corrélation	,249**	,189**	,620**	,434**
		Sig. (bilatéral)	,000	,003	,000	,000
		N	260	251	257	260

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).