وزارة التعليـــــــم العـــــــالي و البحث العلمي
جامعـة سلطان شيبوط إبراهيم – جامعة الجزائر3ـ
معهد التربية البدنية و الرياضية
دالي إبراهيم

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث
في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
شعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي
تخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

بعنوان

تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

إعداد الطالب الباحث :
محمدي إبراهيم

إشراف الأستاذ الدكتور:
قرومي عبد الحق

المشرف المساعد الدكتورة :
سعيد عيسى سميرة

السنة الجامعية:2025/2024

وزارة التعليـــــــم العـــــــالي و البحث العلمي
جامعـة سلطان شيبوط إبراهيم – جامعة الجزائر3ـ
معهد التربية البدنية و الرياضية
دالي إبراهيم

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث
في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
شعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي
تخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

بعنوان

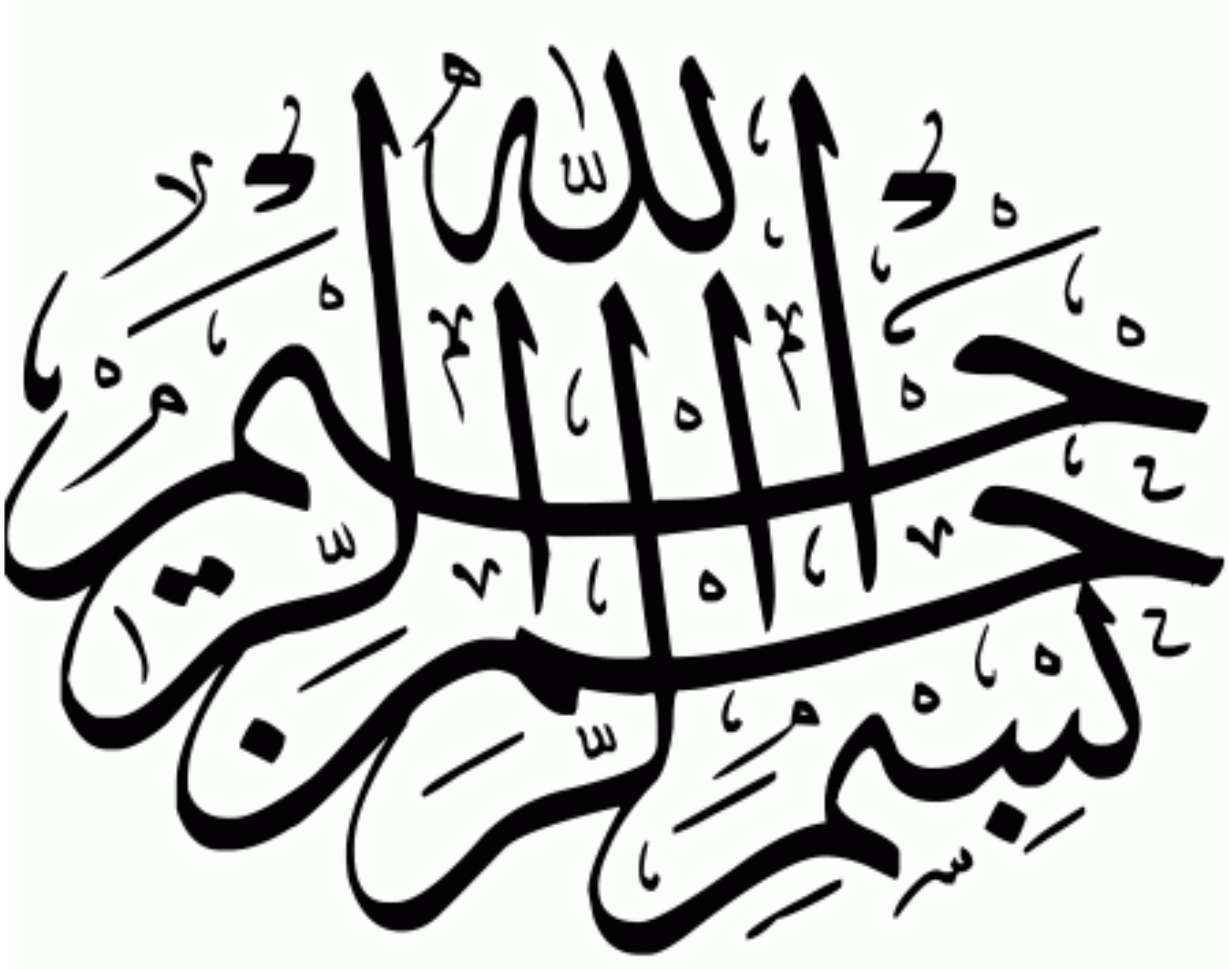
تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

إعداد الطالب الباحث :
محمدي إبراهيم

إشراف الأستاذ الدكتور:
قرومي عبد الحق

المشرف المساعد الدكتورة :
سعيد عيسى سميرة

السنة الجامعية:2025/2024


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فله الحمد والثناء على ما
وفقنا إليه من إتمام هذه الرسالة،
أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى
الأستاذ الدكتور الفاضل قرومي عبد الحق
على توجيهه السديد ونصائحه القيمة التي كانت دليلي نحو
إنجاز هذا البحث على أكمل وجه،
فقد كان لي خير موجه ومعين.
كما أود أن أعرب عن خالص شكري وعرفاني للجميع، الذين
ساهموا سواء من قريب أو بعيد
ولو بكلمة تشجيع، ولا سيما أساتذة معهد التربية البدنية
والرياضية بدالي إبراهيم، وعلى رأسهم الأستاذ
الدكتور بورنان شريف مصطفى والأستاذ الدكتور بونوار أمحمد.

الطالب الباحث : **محمدي إبرهيم**

إهداء

أهدي هذا الإنجاز المتواضع إلى روح أمي الحنونة وأبي الحبيب، اللذين غرسا في نفسي حب العلم والمعرفة، فكانا خير معين لي في حياتي، سأظل مديناً لهما بكل ما حققته، رحمهما الله رحمة واسعة.

إلى زوجتي التي كانت لي خير معين بتشجيعاتها ولومها لي على كسلي أحيانا، إلى أبنائي الأعزاء الذين كانوا مصدر فخر واعتزاز، وإلى إخوتي وأخواتي، الذين كانوا بجانبي دائماً وساندوني في كل خطوة. شكراً لكم على حبكم ودعمكم.

إلى كل من سكن قلبي وحفر اسمه في ذاكرتي، إلى أهلي وأصدقائي وزملائي، وكل من وقف بجانبي وساندني، أهدي إليكم خالص شكري وعرفاني

إلى إخواننا في فلسطين الحبيبة وغزة الأبية العصية التي تظل في قلوبنا.

لكم جميعا اهدي لكم هذا العمل المتواضع

الطالب الباحث : **محمدي إبرهيم**

تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15ـ18 **سنة**)

إعداد الطالب الباحث:
محمدي إبراهيم

إشراف الأستاذ/ الدكتور:
قرومي عبد الحق
المشرف المساعد الدكتورة :
سعيد عيسى سميرة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى تقييم فعالية برنامج رياضي ترويحي تربوي مصمم خصيصًا لتحسين تقدير الذات وصورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المصابين بالسمنة، وقد شملت العينة (47) تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم عشوائياً من ثانويات براقي (طارق بن زياد 1 و 2، باحة مكاوي)، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج الرياضي على العينة، ثم قياس التغيرات في تقدير الذات وصورة الجسم باستخدام مقاييس خاصة أعدها الباحث، وتم تحليل البيانات باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة المتمثلة في :

- ✓ **الإحصاء الوصفي**
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- ✓ **الإحصاء الاستدلالي**
- اختبار ت استودنت
- معامل الارتباط
- معامل التأثير

تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث أسفر التحليل عن النتائج التالي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين تقدير الذات ككل و لجميع أبعاده (الإدراكي، الانفعالي و الاجتماعي) لدى العينة لصالح القياس البعدي ناتجة عن التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين صورة الجسم ككل و لجميع أبعاده (الإدراكي، الانفعالي و الاجتماعي) لدى العينة لصالح القياس البعدي ناتجة عن التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى العينة في القياس القبلي و في القياس البعدي مع الفارق في القياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.

و بصفة عامة للبرنامج الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في حل بعض مشاكل تقدير الذات و تحسين صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الرياضي الترويحي، تقدير الذات، صورة الجسم، السمنة.

The effect of a proposed recreational sports program to address problems of physical self-esteem and body image related to obesity among secondary school students (15-18 years old)

Prepared by:
Mohammedi Ibrahim

Supervised by:
Pr. Guerroumi Abdelhak

Assistant Supervisor:
Dr. Said Aissa Samira

Abstract

The current study aimed to evaluate the effectiveness of an educational recreational sports program designed specifically to improve self-esteem and body image among secondary school students with obesity. The sample included (47) male and female students who were randomly selected from Baraki secondary schools (TarekIbnZiad 1, Tarek Ibn Ziad2 and BahahMekkaoui).The study relied on the experimental approach, where the sports programwas applied to the sample.Then, changes in self-esteem and body image were measured using special measures prepared by the researcher, and the data was analyzed using a set of appropriate statistical methods represented in:

- **Descriptive statistics**
- Arithmetic averages
- Standard deviations
- **Inferential statistics**
- Student test
- Correlation coefficient
- Impact factor

Statistical analysis of the data was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program, and the analysis yielded the following results:

1-There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in improving self-esteem as a whole and for all its dimensions (cognitive, emotional and social) in the sample in favor of the post-measurement resulting from the positive effect of the recreational sports program.

2-There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in improving body image as a whole and for all its dimensions (cognitive, emotional and social) in the sample in favor of the post-measurement resulting from the positive effect of the recreational sports program.

3-There is a statistically significant correlation between self-esteem and body image in the sample in the pre-measurement and in the post-measurement, with the difference in the post-measurement resulting from the effect of the recreational sports program.

4- There are statistically significant differences between both male and female students in the pre- and post-measurements resulting from the effect of the proposed recreational sports program in improving self-esteem in its three dimensions (cognitive, emotional and social) in favor of the post-measurement.

5- There are statistically significant differences between both male and female students in the pre- and post-measurements resulting from the effect of the proposed recreational sports program in improving body imagein its three dimensions (cognitive, emotional and social) in favor of the post-measurement.
In general, the recreational sports program has a positive effect in solving some problems of self-esteem and improving body image related to obesity among obese students.

Keywords:
• Recreational sports program• self-esteem• body image• obesity.

الرقم	قائمة المحتويات	صفحة
	كلمة شكر وتقدير	أ
	الإهداء	ب
	ملخص الدراسة باللغة العربية	ت
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
	قائمة المحتويات	خ
	قائمة الجداول	ش
	قائمة الأشكال	ط
	قائمة الملاحق	ظ
	مقدمة	02
	المدخل العام	
1	الإشكالية	08
2	فرضيات الدراسة	13
3	أهداف الدراسة	13
4	أهمية الدراسة	14
5	تحديد المفاهيم و المصطلحات الأساسية الواردة فى الدراسة	15
1-5	مفهوم الترويح	15
2-5	مفهوم تقدير الذات	16
3-5	مفهوم صورة الجسم	16
4-5	مفهوم السمنة	17
6	الدراسات المشابهة و المرتبطة بمتغيرات الدراسة	19
1-6	الدراسات التى تناولت متغير الأنشطة الترويحية الرياضية	19
2-6	الدراسات التى تناولت متغير تقدير الذات	23
3-6	الدراسات التى تناولت متغير صورة الجسم	28
4-6	الدراسات التى تناولت متغير السمنة	34
5-6	التعليق على الدراسات السابقة	37
	الباب الأول : الجانب النظري	
	الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي	
	تمهيد	41
1	النشاط البدنى الرياضى	42
1-1	تعريف النشاط البدنى الرياضى	42

1-1-1	الأنشـطة البدنية و الألعاب	42
2-1-1	أهداف النشـاط البدنى الريـاضى	43
3-1-1	أهمية النشاط البدنى الرياضى بصفة عامة	44
4-1-1	أهمية ممارسة النشاط البدنى للمراهقين	46
2-1	الترويح	46
1-2-1	أنواع الترويح	46
2-2-1	أهمية الترويح للجميع	47
3-1	أهمية الترويح بالنسبة للمراهقين البدناء	48
1-3-1	الأهمية النفسية	48
2-3-1	الأهمية الاجتماعية	48
3-3-1	الأهمية العاطفية	48
4-1	الهدف من الترويح	49
1-4-1	الأهداف البدنيـة	50
2- 5-1	الأهداف النفسية	50
3-4-1	الأهداف الاجتماعية	50
4-5-1	خصائص الترويح	51
6-1	أغراض الترويح	52
7-1	دوافع ممارسة الترويح	53
1-7-1	نظرية الطاقة الفائضة سينسروشيلر	54
2-7-1	نظرية الإعداد للحياة كارل جروس	54
3-7-1	نظرية الإعادة والتخليص ستانلى هول	54
4-7-1	نظرية الترويح جتسيمونس	55
5-7-1	نظرية الاستجمام	55
6-7-1	نظرية الغريزة	55
-8-1	الترويح الرياضى	56
1-8-1	تعريـف الترويح الرياضى	56
2-8-1	أنواع النشـاط الترويـحى الرياضى	57
3-8-1	آثار الترويح	57
4-8-1	إنعكاسات الأنشطــة الترويحيــة	59
1-4-8-1	التغيرات الجسمية الناتجة عن الترويح	59
2-4-8-1	الإنعكاسات الاجتماعية للأنشطة الترويحية	60
3-4-8-1	إنعكاس الأنشطة الترويحية على الصحة النفسية	61
-9-1	البرنامج الرياضى الترويـحى	62

1-9-1	مفهوم البرنامج الترويحى الرياضى	62
2-9-1	الأسس العلمية لتنظيم البرامج الرياضية الترويحية	63
1-2-9-1	فهم احتياجات المستهدفين	63
2-2-9-1	الأهداف الواضحة والقابلة للقياس	64
3-2-9-1	التخطيط الدقيق	64
4-2-9-1	الاختيار الأمثل للأنشطة	64
5-2-9-1	الكوادر المؤهلة	64
6-2-9-1	التسويق و الترويج	65
7-2-9-1	التقييم المستمر	65
3-9-1	أهداف البرامج الترويحية الرياضية	65
1-3-9-1	أهداف صحية و فسيولوجية بدنية	65
2-3-9-1	أهداف نفسية واجتماعية	65
3-3-9-1	أهداف عامة	66
4-9-1	خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية	66
5-9-1	معايير السلامة فى تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية	67
	خلاصة الفصل	68
	الفصل الثاني :تقدير الذات البدنية	
	تمهيد	70
2	تعريف الذات	71
1-2	تعريف تقديـر الذات	72
2-2	المكونات الأساسية لتقدير الذات	74
1-2-2	البعد الإدراكى	76
2-2-2	البعد الانفعالى	77
3-2-2	البعد الاجتماعى	77
3-2	العوامل المؤثرة فى تقدير الذات	77
4-2	أقسام تقدير الذات	79
1-4-2	التقدير الذاتى المكتسب	79
2-4-2	التقدير الذاتى الشامل	79
5-2	مستويات تقدير الذات	80
1-5-2	المستوى الأول تقدير الذات المرتفع (الإيجابى)	80
2-5-2	المستوى الثانى تقدير الذات المنخفض (السلبى)	81
3-5-2	المستوى الثالث تقدير الذات المتوسط	81
6-2	خصائص تقدير الذات	81

1-6-2	صفات الشخصية المقدرة لذاتها	81
2-6-2	صفات الشخصية غير المقدرة لذاتها	82
7-2	تأثير البيئة الأسرية في تنمية تقدير الذات	83
8-2	تقدير الذات والقبول الإيجابى	84
9-2	الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات	84
10-2	الذات و تقدير الذات عند المراهق	85
1-10-2	مفهوم الذات عند المراهق	85
2-10-2	مفهوم تقدير المراهق لذاته	86
11-2	النظريات المفسره لتقدير الذات	86
1-11-2	النظرية التحليلية سيغموند فرويد Sigmund freud	87
2-11-2	النظرية الإنسانية أبراهم ماسلو Maslow Abraham	87
3-11-2	نظرية (زيلر)Zeller	88
	خلاصة الفصل	90
	الفصل الثالث: صورة الجسم و السمنة لدى التلاميذ المراهقين	
	تمهيد	92
3	صورة الجسم	93
1-3	النظريات المفسرة لصورة الجسد	95
2-3	أهمية صورة الجسم لدى الفرد	96
3-3	تأثير صورة الجسم على الأنماط السلوكية	97
4-3	صورة الجسم و تقويم الذات البدنية	98
5-3	صورة الجسم و السمنة لدى المراهقين	99
6-3	السمنة حسب المنظمة العالمية للصحة WHO	100
7-3	جذور و أسباب السمنة	101
8-3	أعراض و علاج مشكلات السمنة	101
9-3	العوامل و الأسباب التى تؤدى للسمنة	103
10-3	قابلية الجسم للإصابة بالسمنة فى مرحلة المراهقة	104
11-3	الأسس النظرية التى تفسر زيادة الوزن	105
1-11-3	الإفراط فى الأكل فى الطفولة سبب رئيسى للسمنة لاحقاً	105
2-11-3	الوزن وسبب تراكم الدهون الزائدة	106
3-11-3	الاستعـداد الوراثى	107
12-3	طرق قياس السمنة ومؤشراتها	107
13-3	أسس النظام الغذائى الصحى لتفادى السمنة	110
14-3	النظام الرياضى وأهميته على السمنة	110

15-3	فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية على السمنة	111
16-3	أهمية التربية البدنية و الرياضية فى التعليم الثانوى	113
17-3	أهداف التربية البدنية والرياضية فى التعليم الثانوى	113
18-3	التربية البدنية والرياضية كأحد أهم المواد الدراسية فى المرحلة الثانوية	115
19-3	ثنائية الأستاذ والتلميذ فى التربية البدنية والرياضية	116
20-3	حصص التربية البدنية والرياضية فى مرحلة التعليم الثانوى	116
	خلاصة الفصل	118
	الباب الثاني : الجانب الميداني	
	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة	
4	تمهيد	121
1-4	منهج الدراسة	122
1-1-4	تصميم مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات	122
2-1-4	تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للمحاور المقترحة	124
3-1-4	مرحلة جمع عبارات المقياسين الأول والثانى	124
4-1-4	مرحلة التصميم و الصياغة	125
5-1-4	مرحلة اختيار العبارات	126
6-1-4	المرحلة الثانية وضع المقياسين فى صورتهما النهائية	129
2-4	عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجراءها	130
1-2-4	زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية	130
3-4	طريقة تصحيح المقياسين	131
1-3-4	مقياس صورة الجسم لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	131
2-3-4	مقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	131
4-4	الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم	132
5-4	الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات	140
6-4	خصائص و بناء البرنامج المقترح للنشاط الرياضى الترويحى	146
3-6-4	التوزيع الزمنى للبرنامج	147
8-6-4	الأســس العلمية للبرنامج	151
7-4	المجتمع وعينة الدراسة	152
1-7-4	عينة البحث	153
2-7-4	خصائص العينة	153
8-4	مجالات البحث	154
9-4	متغيرات البحث	155

10-4	خـطوات إجراء التجربـة	155
1-10-4	الإجراءات الإدارية	155
2-10-4	الإعـداد للتجربة	155
3-10-4	التجربة الأساسية	155
4-10-4	تنفيذ أو تطبيق البرنامج	156
5-10-4	القياس البعدى	156
11-4	أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية	156
	الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج الدراسة	
	تمهيد	159
1-5	عرض و تحليل نتائج الفرضيــة الجزئيــة الأولـــى	161
1-1-5	دراســـة حجـم الأثـــر	163
2-1-5	دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة	165
3-1-5	دراســـة حجم الأثـــر	166
4-1-5	دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس	168
5-1-5	دراســـة حجم الأثـــر	169
6-1-5	دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	171
7-1-5	دراســة حجم الأثـــر	172
8-1-5	الاستنتاج الخاص بنتائج مقياس صورة الجسم بأبعاده الثلاثة	172
2-5	عرض و تحليل نتائج الفرضيـــة الجزئيـــة الثانية	172
1-2-5	دراســـة حجم الأثـــر	175
2-2-5	الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	177
3-2-5	دراسة حجم الأثـــر	178
4-2-5	الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	180
5-2-5	دراسة حجم الأثـــر	181
6-2-5	دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	183
7-2-5	دراسة حجم الأثـــر	184
8-2-5	الاستنتاج الخاص بنتائج صورة الجسم بأبعاده الثلاثة	184
3-5	عرض و تحليل نتائج الفرضيـــة الجزئية الثالثـــة	185
1-3-5	دراسة العلاقة بعد القياسات البعدية	188
4-5	عرض و تحليل نتائج الفرضيــة الجزئية الرابــعة	191

5-5	عرض و تحليل نتائج الفرضيـــة الجزئية الخامســة	202
	الفصل السادس : مناقشة فرضيات نتائج الدراسة	
1-6	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى	216
2-6	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية	218
3-6	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة	220
4-6	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة	222
5-6	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة	223
6-6	الاستنتاجات	226
7-6	المقترحات	228
8-6	التوصيات	230
9-6	خاتمة	232
	المصادر و المراجع	
	المصادر والمراجع باللغة العربية	
	المصادر والمراجع باللغة الأجنبية	
	قائمة الجداول	
جدول (1)	يوضح مؤشر الكتلة الجسمية و تصنيفاته و درجة الخطورة المرافقة لها	108
جدول (2)	يوضح توزيع أسئلة مقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	125
جدول (3)	يوضح عدد أسئلة مقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	125
جدول (4)	يبين نسب اتفاق آراء المحكمين حول عبارات مقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	126
جدول (5)	يوضح نسب اتفاق المحكمين على مدى انتماء العبارات بالأبعاد لمقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	126
جدول (6)	يبين نسب اتفاق آراء المحكمين حول عبارات مقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	127
جدول (7)	يوضح نسب اتفاق المحكمين على مدى انتماء العبارات بالأبعاد لمقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	128
جدول (8)	يوضح توزيع أسئلة تقدير صورة الجسم لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة في صورته قبل النهائية	129
جدول (9)	يوضح العبارات الموجبة والسالبة في مقياس (صورة الجسم) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة.	129
جدول (10)	يوضح العبارات الموجبة والسالبة حسب البعد في مقياس (صورة الجسم) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة	129
جدول (11)	يوضح توزيع عبارات مقياس(تقدير الذات) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة	130

جدول (12)	يبين أرقام عبارات مقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة	130
جدول (13)	يوضح مستوى نظرة المفحوصين لصورة حسمهم.	131
جدول (14)	يوضح مستوى تقدير المفحوصين لذاتهم.	132
جدول (15)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الأول *البعد الإدراكي*والخاص بمقياس صورة الجسم.	133
جدول (16)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثاني*البعد الانفعالي*	134
جدول (17)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثالث *البعد الاجتماعي*	135
جدول (18)	يوضح معاملات الارتباط الفرعية للأبعاد فيما بينها و الدرجة الكلية للمقياس	136
جدول (19)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم (التلاميذ المصابين بالسمنة)	137
جدول (20)	يوضح الصدق التميزي مقياس صورة الجسم	137
جدول (21)	يوضح معاملات ثبات للمحاور الثلاثة المقياس مع درجة ثبات المقياس ككل.	138
جدول (22)	يوضح معامل سبيرمان بروان لمقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ المصابين	139
جدول (23)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الأول*البعد	141
جدول (24)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثاني*البعد الانفعالي	142
جدول (25)	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثالث*البعد الاجتماعي	143
جدول (26)	يوضح معاملات الارتباط الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس(المربين)	144
جدول (27)	يوضح معاملات ثبات للمحاور الثلاث للمقياس	145
جدول (28)	يوضح العينة والأبعاد وعدد البنود	146
جدول (29)	يبين البرنامج الترويحى الرياضى المقترح	147
جدول (30)	يمثل مجتمع البحث	152
جدول (31)	يمثل مؤشر الكتلة الشحمية للمجتمع الأصلى لعينة البحث لفئة التلاميذ الثانويين	153
جدول (32)	يمثل عينة البحث التي اختيرت بالطريقة العشوائية و بأسلوب القرعة	153
جدول (33)	يبين أفراد العينة حسب العمر	154
جدول (34)	توزيع أفراد العينة حسب مؤشر كتلة الجسم	154
جدول (35)	بين الإحصاء الوصفي للقياس القبلي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	161

جدول (36)	يبن الإحصاء الوصفي للقياس البعدي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	162
جدول (37)	يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	163
جدول (38)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	164
جدول (39)	يبين الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لتقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	165
جدول (40)	يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي للبعد الإدراكي لمقياس تقدير	166
جدول (41)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي	166
جدول (42)	يبين الإحصاء الوصفي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	167
جدول (43)	يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	168
جدول (44)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لتقدير الذات	169
جدول (45)	يبين الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي القياسين القبلي والبعدي لتقدير الذات	170
جدول (46)	يوضح الفروق لنتائج للقياسين القبلي والبعدي للبعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة	171
جدول (47)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لتقدير الذات	172
جدول (48)	يبن الإحصاء الوصفي للقياس القبلي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	173
جدول (49)	يبن الإحصاء الوصفي للقياس البعدي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	174
جدول (50)	يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي و البعدي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.	174
جدول (51)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي لمقياس لصورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	175
جدول (52)	يبين الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لصورة الجسم.	176
جدول (53)	يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	177
جدول (54)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	178
جدول (55)	يبين الإحصاء الوصفي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	179
جدول (56)	يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة	180
جدول (57)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لصورة الجسم	181

جدول (58)	يبين الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي لصورة الجسم	182
جدول (59)	يوضح الفروق لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي	183
جدول (60)	يبن حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الاجتماعي لصورة الجسم.	184
جدول (61)	بين العلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم من خلال نتائج القياس القبلي.	185
جدول (62)	يبين العلاقة بين البعد الإدراكى	186
جدول (63)	يبين العلاقة بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.	187
جدول (64)	يبين العلاقة بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.	187
جدول (65)	بين العلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم من خلال نتائج القياس البعدي.	188
جدول (66)	يبين العلاقة بين البعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.	189
جدول (67)	يبين العلاقة بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.	190
جدول (68)	يبين العلاقة بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.	191
جدول (69)	يبين الإحصاء الوصفى لنتائج مقياس تقدير الذات عند الإناث	192
جدول (70)	بين الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات الكلي و كل بعد من أبعاده الثلاث و" ت " لدى إناث العينة المصابات بالسمنة .	195
جدول (71)	يبين الإحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات عند الذكور.	196
جدول (72)	يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الذكور.	199
جدول (73)	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" (T-test) لمقياس تقدير الذات للقياس القبلي لكلا الجنسين ذكور و إناث.	200
جدول (74)	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودانت(T-test) لمقياس تقدير الذات للقياس البعدي لكلا الجنسين ذكور و إناث.	201
جدول (75)	يمثل الإحصاء الوصفى لنتائج مقياس صورة الجسم عند الإناث	203
جدول (76)	بين الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس صورة الجسم الكلي و كل بعد من ابعاده الثلاث و" ت " استودانت لدى إناث العينة المصابات بالسمنة	205
جدول (77)	يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الذكور	207
جدول (78)	يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الذكور	209

جدول (79)	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و (T-test) لمقياس صورة الجسم للقياس القبلي لكلا الجنسين	**210**
جدول (80)	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و (T-test) لمقياس صورة الجسم للقياس البعدي لكلا الجنسين .	**211**

قائمة الأشكال

شكل (01)	يمثل مكونات تقدير الذات	**75**
شكل (02)	يمثل أقسام تقدير الذات	**80**
شكل (03)	يمثل التسلسل الهرمي للاحتياجات لماسلو	**88**
شكل (04)	يمثل مؤشر كتلة جسم (BMI)	**108**

قائمة الملاحق

ملحق (01)	البرنامج الرياضي الترويحي المقترح	
ملحق (02)	تحكيم أدوات البحث	
ملحق (03)	قائمة المحكمين	
ملحق (04)	مقياس تقدير الذات في صورته النهائية	
ملحق (05)	مقياس صورة الجسم في صورته النهائية	
ملحق (06)	نتائج البرنامج الإحصائي	
ملحق (07)	تسهيل مهام الإجراءات الميدانية	

مقدمة

مقدمـــــــــــة :

تعتبر المشاكل النفسية أزمة إنسانية حقيقية تهدد صحة الأفراد بشكل كبيرو خاصة المراهقين، ففي ظل التطورات السريعة والتغيرات المستمرة يعاني الكثيرون من اضطرابات نفسية تؤثر على أدائهم اليومي وعلى علاقاتهم مع الآخرين، وتؤكد الأبحاث أن الصحة النفسية والجسمية وجهان لعملة واحدة، لذا فإن إهمال الصحة النفسية يؤدي إلى تدهور الصحة العامة.

فالصحة النفسية هي حالة من الرفاهية التي تمكن الفرد من تحقيق إمكاناته، والتكيف مع ضغوط الحياة اليومية، والإسهام في مجتمعه،إنها ليست مجرد غياب المرض النفسي، بل هي حالة إيجابية تتمثل في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس والقدرة على بناء علاقات صحية مع الآخرين.وحسب دستور المنظمة العالمية للصحة، ترى المنظمة أنالصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.**(https://www.who.int/ar/about/governance/constitution)**

ولتحقيق حياة متوازنة وسعيدة، يجب علينا الاهتمام بكل أبعاد صحتنا الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية، هذا التوازن يساعدنا على مواجهة تحديات الحياة اليومية، وتحقيق أهدافنا، والعيش بسلام داخلي، وأي خلل في هذا التوازن قد يؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية تؤثر على حياتنا بشكل كبير.

فاضطراب صورة الجسم يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي لدى الفرد، حيث يصبح مهووسًا بمظهره الخارجي، هذا الهوس يؤثر سلبًا على جميع جوانب حياته، ويجعله يعيش في حالة من القلق المستمر وعدم الرضا عن نفسه، ويبدو عليه عدم الرضا عن مظهر الجسمي الذي هو السمة الأساسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع DSM4 محكماً يقتضي بأن انشغال الفرد بذاته يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفيا **(الدسوقي مجدي، 2006، الصفحات 9-10).**

وتُعتبر صورة الجسم مرآة تعكس نظرة الفرد إلى نفسه، فهي تتأثر بشكل كبير بمقاييس الجمال السائدة في المجتمع،هذه الصورة تحمل أحكامًا قيمة على الوزن والشكل والقوام، وتؤثر بشكل مباشر على ثقة الفرد بنفسه وقيمته الذاتية، فعلاقة الفرد بجسده تؤثر على تفاعله مع الآخرين وعلى قدرته على التكيف مع مختلف المواقف.

فصورة الجسم هي موضوع مهم في الصحة النفسية، فهي مكون أساسي في شخصية الفرد وحينما تكون موجبة وصحيحة يكون السواء "الرضا"، وعندما تكون سالبةً ومنحرفةً ومضطربةً يكون اللاسواء "عدم الرضا" **(عبد النبي سامية، 2008، صفحة 5)** ، وهي أكثر من مجرد مظهر خارجي، فهي تعكس نظرتنا لأنفسنا وتؤثر بشكل كبير على تقديرنا لذاتنا، والسعي لتحقيق صورة جسم مثالية قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب واضطرابات الأكل، لذا يجب علينا التركيز على قبول أنفسنا كما نحن حتى يرتفع منسوب تقدير الذات عندنا.

فتقدير الذات يخضع للتأثيرات الداخلية والخارجية، ويتباين تبعاً للمواقف والوقت، وتقدير الذات يمكن أن يتنوع يومياً تبعاً للتجارب والمشاعر الطيبة أو السيئة ، ويمكن اكتساب وتعزيز تقدير الذات بمرور الوقت **(رويرت و ريزنر، 2005، صفحة 4)**.

إن تقدير الذات هو نظرة الفرد إلى نفسه، ويتأثر بمجموعة من العوامل الإدراكية و الاجتماعية و النفسية الانفعالية ، وعندما يكون هذا التقييم إيجابيًا، فإن الفرد يشعر بالثقة بنفسه وقادر على مواجهة تحديات الحياة، أما إذا كان التقييم سلبيًا، فإنه يؤثر على أدائه في مختلف المجالات ويحرمه من تحقيق طموحاته.

ويعاني الكثير من الأفراد من عواقب وخيمة لتقديرهم السلبي لأنفسهم ولبيئتهم، حيث يؤمنون بأن هذه الصورة السلبية هي الحقيقة المطلقة،هذا الاعتقاد الخاطئ يقوض ثقتهم بأنفسهم ويقلل من احترامهم لذاتهم، مما يؤدي بهم إلى معاناة شديدة قد تصل إلى الاضطرابات النفسية، هذه المشكلة تتفاقم بشكل خاص لدى المراهقين الذين يعانون من السمنة.

إذ تُعتبر السمنة من أبرز التحديات الصحية التي تواجه المجتمعات المعاصرة، و باتت تُصنف كمرض مزمن يؤثر سلبًا على جودة حياة الأفراد، ولا سيما المراهقين، فبالإضافة إلى

الآثار الجسدية الواضحة، تمتد تداعيات السمنة لتشمل جوانب نفسية وعقلية متعددة، مما يعوق نمو المراهقين بشكل طبيعي ويؤثر على مسار حياتهم المستقبلي.

و أظهرت الدراسات الخاصة بالبدانة أن للبدانة آثارا بالغة السلبية على الحياة الاجتماعية و النفسية لتلاميذ في هده المرحلة من التعليم الثانوي، فقد يتعرض هؤلاء التلاميذ لموجة من السلوكيات المؤذية مثل السخرية والتنمر والإهانات، مما يؤدى إلى شعورهم بالوحدة وانخفاض الثقة بالنفس، كما صعّبت هذه السلوكيات عليهم تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية صحية، علاوة على ذلك فالبدانة تعيق ممارسة النشاط البدني، وذلك بسبب الصعوبات الجسدية والشعور بالحرج أمام الأقران عند القيام ببعض الحركات الرياضية و هذا ما جعل معظم التلاميذ البدناء لا يمارسون التربية البدنية في المؤسسة رغم أنها مادة دراسية كجميع المواد، حيث يلجأ التلاميذ إلى الحل السهل للإبتعاد عن الممارسة إلى طبيب الصحة المدرسية بحجة المرض فيقدم لهم هذا الأخير شهادة الإعفاء من ممارسة التربية البدنية، و بالتالي يخسر التلميذ صحيا و نفسيا و اجتماعيا من جراء هذا الإعفاء.

ومن معلوم أن للأنشطة الرياضية دور في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى الجانب النفسي وذلك لتعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ويتجلى ذل من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي وتأثيراته على الجوانب النفسية، مساهمته في إشباع الدوافع الذاتية للفرد وتحقيق السعادة، فتكمن أهميته في تطوير الصحة البدنية والنفسية والعقلية، وكذل ترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان، وهذا ما أكده العالم **هانز سيلي Hanz sally** على الدور الإيجابي للمناشط الرياضية الترويحية في التقليل أو التخلص من الضغوط العصبية الناتجة عن طبيعة الحياة العصرية. **(حماحمي و درويش، 2004، صفحة 14)**

و من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج الرياضي الترويحي على معالجة بعض مشاكل تقدير الذات و صورة الجسم للتلاميذ المصابين بالسمنة غير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية بسبب الخجل، فقام **الطالب الباحث** بتطوير برنامج

رياضي ترويحي لتعزيز تقدير الذات و تحسين صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء في المرحلة الثانوية بغية إدماجهم مع أقرانهم في حصة التربية البدنية و الرياضية، و لبلوغ ذلك قسمنا هذا البحث إلى بابين، باب نظري و باب آخر تطبيقي.

الباب الأول

و تمثل في الجانب النظري يحتوي على ستة فصول

الفصل التمهيدي:

احتوى على مقدمة البحث، الإشكالية، الفرضيات، الأهداف المراد الوصول إليها من خلال هذه الدراسة، وكذا أهميتها والتعريف بمصطلحات البحث، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة.

الفصل الأول

تطرقنا فيه إلى الدراسات السابقة و المشابهة و مناقشتها.

الفصـل الثانـي

وتطرقنا فيه إلى النشاط الرياضي الترويحي وكيفية بناء برنامج رياضي ترويحي متخصص.

الفصل الثالث

و تطرقنا في هذا الفصل إلى تقدير الذات و النظريات المفسرة لها.

الفصل الرابع

كان تحت عنوان صورة الجسم وتطرقنا فيه تعريف صورة الجسم، أنواع صورة الجسم، النظريات المفسرة لصورة الجسم، أهمية صورة الجسم بالنسبة للفرد و المراهق بصفة خاصة.

الفصل الخامس

وتطرقنا فيه للسمنة وجذور وكيفية حدوثها، العوامل التي تؤدي للسمنة، الأسس النظرية التي تفسر زيادة الوزن، و طرق قياس السمنة ومؤشراتها.

البـاب الثانـي

وتمثل في الجانب التطبيقي، واشتمل على فصلين:

الفصل السادس:

الإجراءات المنهجية الميدانية للبحث، الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، وعينة البحث.

الفصل السابع:

ويشتمل على عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

المدخل العام

للدراسة

1- الإشكاليـــــة :

تعدّ المراهقة حلقة هامّة في سلسلة النموّ الجسمي والنفسي والعقلي المتدرّج والمستمّر للإنسان، تؤهّله فيها للتحوّل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرّشد والنضج، كما أنّها من أصعب وأعقد المراحل العمرية الانتقالية التي يمرّ بها الفرد في حياته، لأنّ المراهق يظلّ يعاني فيها من تغيرات جسمية و تقلبات نفسية واضطرابات سلوكية وصعوبات في التأقلم مع محيطه الأسري والتربوي والاجتماعي.

وبعض تلك الصعوبات ترجع إلى عجزه عن تلبية بعض حاجاته النفسية والاجتماعية الهامة والمتمثلة –حسب هرم حاجات الإنسان لعالم النفس الأمريكي **ماسلو Maslow** في العلاقات العاطفية والأسرية واكتساب الأصدقاء و الحصول على التقدير ،تقدير الذات من جهة وتقدير المجتمع له من جهة أخرى .

ولتقدير الذات أهمية كبيرة جدا في مجال الصحة النفسية للفرد،فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يشعر دوما بالحاجة للانتماء والقبول و التقدير من المحيط الذي يعيش فيه وإلا أصبح عرضة للقلق و الاكتئاب و العزلة الاجتماعية ، لا سيّما إن كان مظهره الخارجي يشكل حاجزا بينه و بين قبول و تقدير الآخرين له.

و يعرف **روزنبيرغ Rosenberg** تقدير الذات الشعور بالقيمة حيث يرى أن تقدير الذات يمثل اتجاها نحو الذات, إما أن يكون إيجابيا أو سلبيا و الذي يتمثل بشعور الفرد بأنه ذو قيمة و يحترم ذاته لما هي عليه, كما يلعب تقدير الذات حسب **مريك** دورا مهما في زيادة دافعية الفرد للانجاز و التعلم و في تطور شخصيته و جعلها اقل عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة فقد تبين أن تقدير الذات العالي يرتبط بالصحة النفسية و الشعور بالسعادة في حين أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بالاكتئاب و القلق و التوتر و المشكلات النفسية(**أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، صفحة 69**)

و يعد المظهر الجسمي حسب **كاش** Cash من الأمور الرئيسة التي تشغل بال كثير من الناس، و يظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر و

النظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع, و النظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس بما يسمى صورة الجسم و التمييز بين النظرة الداخلية، و النظرة الخارجية تعتبر ذو أهمية بالغة لأننا لا نرى أنفسنا بالطريقة التي يرانا بها الآخرون **(الدسوقي مجدي، 2006، صفحة 15)**

و يعرف **لوبروتون Le Breton** صورة الجسم بأنها التصور الذي يكونه الشخص عن جسده و الطريقة التي يبدو بها بشكل واع إلى هذا الحد أو ذاك عبر سياق اجتماعي و ثقافي يضفي تاريخه الشخصي عليه طابعا خاصا **(لوبروتون، 1997، صفحة 145)**

و في المجتمع المدرسي نجد بعض المراهقين، وهم في رحلة اكتشاف الذات والبحث عن القدوة والمثال وعن المظهر الخارجي الأمثل وعن المكانة الاجتماعية وعن الشخصية التي يريدون أن يكونوا عليها لينالوا بها القبول والاحترام والتقدير– يواجهون عدّة ضغوطات نفسية واجتماعية تعود بعض أسبابها إلى المشاكل الصحية ، و منها مشكلة البدانة التي تتزايد باستمرار في العالم ؛فحسب منظمة الصحة العالمية فإنّ نسبة المصابين بالسمنة في العالم قد تضاعفت منذ سنة 1975 ثلاث مرات. و في سنة 2016 م ، كان 39% من البالغين في الثامنة عشرة و أكثر من العمر يعانون من فرط الوزن و13% منهم يعانون من السمنة، وهذا يعني أنّ فئة المراهقين تمثل فئة معتبرة بين المصابين في العالم.

إّذ تعتبر السمنة مشكلة صحية عامة تصيب الأفراد في جميع مراحل حياتهم، و تعتبر عبئا نفسيا و جسديا على الأفراد المصابون بها، مؤدية إلى أمراض و مضاعفات عديدة و ذلك نتيجة تراكم الدهون حول الجسم ، فعدم وجود وعي لخطورة السمنة كمرض و تأثيرها السلبي على الصحة النفسية و الاجتماعية يعتبر عاملا رئيسيا للإصابة بها.

يمر المراهق المصاب بالسمنة بمرحلة صعبة للغاية، فصورته الجسدية التي تختلف عن أقرانه تجعله يشعر بالخجل والإحراج، مما يؤدي إلى انطوائه وعزله عن المجتمع، وفي بيئة مدرسية تسود فيها السخرية والتنمر، يتفاقم معاناته النفسية، ويؤثر ذلك سلبًا على علاقاته الاجتماعية وتحصيله الدراسي، وحسب نتائج الدراسة التي قام بها **(حواشين)** التي تشير إلى: " أن

المصابون بالسمنة يعانون من القلق الاجتماعي أكثر من العاديين، و أن الإناث المصابات بالسمنة أكثر قلقا اجتماعيا من الذكور". **(حواشين أبو لبدة، 2018، صفحة 513)**

و نبه **(الخطيب و أبو الحسن، 2013)** أن التكيف الإيجابي مع البيئة و تحدياتها لا يقتصر قدرات و خصائص و مهارات الفرد فحسب بل تمتد إلى تمتعه بالصحة النفسية و العقلية و الاجتماعية إضافة إلى السلامة البدنية, كما تعد السمنة من أخطر الأمراض, لان أثارها تمتد إلى الإجهاد النفسي والتوتر و القلق الاجتماعي كما دلت نتائج دراسة **(محمد،يوسف، عبد الخالق، 2017)** أن السمنة تأثر سلبا على تقدير الذات و الرضا عن الحياة.

وبالتالي تحرم السمنة المراهق التوازن النفسي مثلما تحرمه امتلاك الصورة الخارجية المثالية التي يتنافس أقرانه للظهور بها في محيطهم الواقعي أو في الفضاء الافتراضي ومواقع التواصل الاجتماعي ، حيثُ أصبحت صورة الجسم اليوم مادّة تسويقية واستثمارية يحصل بها كثير من المراهقين على الإعجاب و القبول والتقدير والمتابعة والأرباح المادية ضمن مجتمع الشبكة العنكبوتية، وهذا ما جعل المراهقين يمارسون كل الأنشطة الرياضية التي تضمن لهم لياقة بدنية عالية ومظهرا خارجيا جذّابا يجعلهم أكثر اعتزازا بذواتهم وأشدّ ثقة بأنفسهم أمام حكم الغير عليهم، وهذا ما يساعدهم على تجاوز بعض عقدهم و مشاكلهم النفسية في هذه المرحلة العمرية.

و لأنّ البدانة مشكلة صحيّة تخلق لصاحبها مشاكل نفسية و اجتماعية باعتبار أنّ كتلة الجسم الزائدة عن الوزن الطبيعي و المتسببة للمراهق بعدّة أمراض مبكّرا نجدها تمنحه أيضا صورة سلبية عن جسمه و بالتالي إحساسا بالدونية وبالاختلاف مقارنة بالصورة النمطية لأقرانه، وشعورا بالعجز عن أداء الوظائف و المهام البسيطة التي يمكن لزملائه أن يقوموا بها و نتيجة لذلك كله تكون نظرته لنفسه سلبية يملؤها كره الذات وعدم تقديرها إيجابا – فهو بحاجة للعلاج إمّا طبيًّا بالاعتماد على الأدوية أو الجراحة و إمّا بممارسة الرياضة أو أنشطة الترويح الرياضي،وهذا التوجه الأخير أكثر أمانا لقدرته على جعل المراهق يحرق الدهون الزائدة بإرادته وهو في أعلى درجات المتعة و السعادة.

فالترويح الرياضي بالأساس نشاط بدنيّ ورياضي اختياري يتناسب مع قدرات الفرد وميوله و رغبته واستعداده لممارسة مختلف الأنشطة البدنية الترفيهية التي يروّح بها عن نفسه ويعزّز بها تقديره لقدراته وكفاءة جسمه و مردوده .

و يرى **(كمال عبد الحميد إسماعيل)** : " أن الترويح الرياضي يعد أحب أوجه نشاط الترويح إلى الإنسان في جميع المراحل العمرية, كما أن الاشتراك في ممارسة تلك الأوجه من النشاط يسهم في تخلص الإنسان من بعض الضغوط الحياتية، و أنهم ينبهون إلى أن ممارسة أوجه النشاط الرياضي الترويحي العديد من الأهداف البدنية و النفسية و الاجتماعية كالثقة بالنفس و الاتزان النفسي و انخفاض التوتر العصبي و التعبيرات العدوانية و مقاومة القلق، تنمية و تدريب القدرة على تركيز الانتباه و الإدراك و الملاحظة و التصور و التخيل" . **(كمال عبد الحميد إسماعيل و آخرون، 2012، صفحة 216)**

و يشير **(كمال درويش)** : " من أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي العديد من التأثيرات النفسية، و التي من أهمها إشباع ميول و دوافع الأفراد و إعادة التوازن النفسي، مما يحقق لهم السعادة و السرور و الرضا عن النفس". **(كمال درويش و محمدالحماحمي، 2007، الصفحات 173-174)**

وقد يفضّل المتعلّم المصاب بالسمنة في المرحلة الثانوية القيام بأنشطة الترويح الرياضي، وممارسة ألعابها لأنها خارج الحصة المدرسية وضمن أوقات فراغه، وهذا يحرّره نفسيا من ضغوط حصة التربية البدنية و الرياضية التي تلزمه بإتباع المقرّر عليه حرفيّا و التي بألعابها الفردية أو الجماعية يمكن أن تسبب له إحراجا أمام زملائه ،خاصة عندما يفشل في القيام بالأنشطة الرياضية التي يسهل على أنداده القيام بها أو إتمامها في ظرف وجيز ، وهنا يصبح محلّ استهزاء و سخرية منهم، وبذلك يتأثر تقييم المراهق لنفسه وتضطرب مشاعره اتجاه ذاته فتكون نظرته لذاته سلبية بسبب وزنه الزائد الذي أفسد صورته الجسمية من جهة و من جهة أخرى قلّل من شعوره بقيمته وبثقته بكفاءاته البدنية.

لذا أصبح من الضروري الاهتمام بهذه الفئة من التلاميذ و القضاء على مسببات عزوفهم عن ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الحصة الرسمية بوضع استراتجيات مناسبة تتمثل في التخطيط لبرامج رياضية ترويحية لا صفية مناسبة لهم, مثلا الثلاثاء مساء حتى يتمكنوا من الاندماج الكلي مع زملائهم الأصحاء في الرياضة الصفية و هذا ما ننشده في دراستنا هذه.

وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتجيب على هذا السؤال الرئيسي الأتي:

ما مدى تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) ؟

و يتفرع عن هذا السؤال إلى الأسئلة الفرعية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي؟.

2- الفرضيـــــــــات:

2-1- الفرضيـــــة الرئيســـــــــة :

- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر إيجابي على مشكل تقدير الذات و تحسين صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة في الثانوية.

2-2- الفرضيـــــات الجزئيـــــــة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المصابون بالسمنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.

3- أهـــــــداف الـــــــدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التحقق من فاعلية البرنامج الرياضي المقترح في حل مشكلة تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- الوصول إلى نتائج علمية يمكن من خلالها تأكيد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.
- معرفة نوع العلاقة بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

- معرفة ما إن كان هناك فروق بين الجنسين(ذكور و إناث) في القياس القبلي وكذا في القياس البعدي في تقدير الذات لدى العينة، ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي.
- معرفة ما إن كان هناك فروق بين الجنسين(ذكور و إناث) في القياس القبلي وكذا في القياس البعدي في صورة الجسم لدى العينة، ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي.

4- أهميـــــــة الدراســـــة :

4-1- من الناحية النظرية :

بالرغم من الاهتمام الواسع بالأبحاث النفسية، ولا سيما تلك المتعلقة بالمشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ المراهقون البدناء، إلا أن الدراسات التي تتناول العلاج بالأنشطة الترويحية الرياضية كبديل فعال للعلاجات الدوائية لا تزال محدودة للغاية رغم أنها أثبتت نجاعتها في الدول المتقدمة، فجل الدراسات اهتمت بالمعالجة الصحية عن طريق إنقاص الوزن، و أهملت الجانب النفسي، في الوطن العربي على العموم والجزائري على الخصوص.

تبيان مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من التقدير الذات السلبي لدى التلاميذ استكشاف إسهامات الأنشطة الرياضية الترفيهية في تنمية القدرات الشخصية، وتطوير السلوكيات الإيجابية، وتعزيز القيم التربوية.

4-2- من الناحية التطبيقية:

– تساهم هذه الدراسة في تقديم برنامج رياضي ترويحي للتلاميذ المصابين بالسمنة غير ممارسين لحصة التربية البدنية.

– يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تطوير برامج رياضية ترويحية مبتكرة، هذه البرامج تراعي عوامل متنوعة مثل الجنس والعمر والخصائص الفردية، وتهدف إلى الحد من السلوكيات غير المرغوب فيها وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى التلاميذ.

– يمكن أن توفر هذه الدراسة قاعدة بيانات ومعلومات قيمة لا يمكن الاستغناء عنها لتصميم وبناء برامج رياضية ترويحية مبتكرة ومخصصة للبيئة التعليمية، هذه البرامج من شأنها أن تساهم بشكل فعال في تطوير الجانب الرياضي والترويحي للتلاميذ المرحلة الثانوية.

5- تحديد المصطلحـــــات و المفاهيم الواردة في الـــــــــدراسة :

5-1- مفهوم الترويـــــــــــــح:

- **لغـــــــــة :** يدور معني كلمة الترويح في أصلها اللغوي علي السعة والانبساط وإزالة التعب ورجوع النشاط إلى الإنسان ، وإدخال السرور علي النفس بعد العناء ، ويقال رجل أريحي أي واسع الخلق نشيط ، وأراح الرجل أي رجعت له نفسه بعد الإعياء**(لسان العرب ، بدون تاريخ ، ج 2 ، ص.ص 455)**.

من خلال تحليل المعنى اللغوي لكلمة "الترويح"، يتبين لنا أنها تشير إلى على مجموعة من المعاني منها:أنها الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير، فالترويح يجدد النشاط ويبعث على الفرح والسرور **(بلعباس بن قرعة منال، 2021/2020، صفحة 46)**.

- **اصطلاحـــا:** يعرفه **كراوس** هو أوجه النشاط و الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته، و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية الاجتماعية، ويعرفه كل من **كرسلون ، مكلين ، ديب ، بترسون** ، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم،أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أوانه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ **(محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 30)**.

وكذلك يرى كل من **جراي Gray** و **جريبن Greben** أن الترويح هو حالة نفسية إيجابية تتولد عن الشعور بالرضا والسعادة بالحياة، ترتبط هذه الحالة بمجموعة من المشاعر الإيجابية كالإنجاز والانتعاش والقبول والنجاح والتقدير الذاتي والسرور، مما يعزز الثقة بالنفس ويعتبر الترويح نشاطاً ممتعا يمارس في أوقات الفراغ ويتوافق مع القيم الاجتماعية.

- **إجرائيـــــــا :** يستنتج **الطالب الباحث** من المفاهيم السابقة أن الترويح هو نشاط يمارسه الفرد بحرية واختيار، مدفوعًا برغبة داخلية في تحقيق السعادة والاستمتاع، أو بهدف تطوير ذاته

واكتساب خبرات جديدة،هذا النشاط يتميز بكونه بعيدًا عن الإكراه أو الضغوط الخارجية، مما يجعله وسيلة فعالة لتحقيق الرضا النفسي والتوازن الداخلي.

- **الترويـــح الريـــاضي:** إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني – عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار، وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمل (**هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمودمحمد، 2000، صفحة 115**).

- **البرنامج الرياضي المقترح (التعريف الإجرائي):** هو برنامج الرياضي الترويحي يحتوي على وحدات تعليمية مُعدة بعناية من قبل الطالب الباحث، يهدف إلى توفير تجربة رياضية ممتعة ومجزية للتلاميذ في المرحلة التعليم الثانوي غير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية في المؤسسة (التلاميذ المعفين)، وذلك من خلال اختيار أنشطة رياضية تتناسب مع ميولهم و اهتمامهم ،ويهدف هذا البرنامج أيضاً إلى تخفيف الضغوط النفسية والقلق المصاحب لهذه المرحلة الحاسمة في حياتهم، وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن النفس، بعيداً عن أجواء المنافسة الشديدة.

2-5- مفهوم تقديـــــر الـــــذات :

- **اصطلاحـــــا :** يعرف **ماكفلن** تقدير الذات بأنه ثبات الحب والاحترام للذات في جميع الظروف، فهو ليس شعوراً متقلباً يتأثر بالنجاح أو الفشل، بل هو نظرة ثابتة وقيمة لذاتنا وقدراتنا، هذه النظرة تؤثر بشكل كبير على كيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا.(**العبيدي غفراء ابراهيم، 2019، صفحة 181**).
- **إجرائيـــــا**: هي القيمة التي يضعها الفرد لنفسه، ودرجة احترامه لها.

3-5- مفهوم صـــــــــورة الجسـم :

- **اصطلاحـــــا :**يعرفها **بيترسون Peterson** بأنها صورة ذهنية يحملها الفرد عن مظهره متضمنة الحجم و شكل الجسم، و اتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، و لهذه الصورة مكونان : مكون معرفي و مكون وجداني (**برهان حمدان أسمر دراغمة، 2018، صفحة 11**).

- **إجـــرائيـــا** :هي التصور الذاتي الذي يبنيه الفرد عن شكله الخارجي وخصائصه الجسمية.

4-5- مـفهوم السمنـــــــــــــــة:

- **لغـــــــــة** :يعرف في (معجم المعاني الجامع – معجم عربي عربي)على أنها كثرة اللحم أو الشَّحم في الجسم، زيادة في وزن الجسم بسبب التَّراكم الشَّديد للدُّهون
- **اصطلاحـــا** :تعرف البدانة على أنها زيادة في النسيج الشحمي للجسم وتحدث نتيجة تزايد كمية الطعام التي يتناولها الإنسان عن حاجته اليومية لتأدية وظائفه الطبيعية وبالتالي هذه الطاقة إلى نسيج شحمي يختزن في جميع أجزاء الجسم بما فيها تحت الجلد(**Obesity the science inside، 2006، صفحة 32)**
- **إجرائيـــــا**:هي زيادة في كمية او نسبة الدهون المتراكمة الموجودة في الجسم عن المعدل الطبيعي للوزن و يتم تقييمها و حسابها بمؤشر كتلة الجسم BMI فعندما يكون مؤشر الكتلة من 18.5 الى 24.9 كغ/م2 يكون الوزن طبيعيا و ان قل عنه يكون ناقصا في الوزن و ان كان اكثر يكون زيادة في الوزن.

المدخل العام

الدراسات السابقة

المشابهة و المرتبطة

6- الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة

6-1-الدراسات التي تناولت متغير الأنشطة الترويحية الرياضية

الدراسة الأولى : **بوعزيـــــــــــــز محمد** (2017)

تحت عنوان: " **مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط– الجزائر".**

ـ هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية، القلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ـ حيث قدرت العينة بـ 20 أستاذا موزعين على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة المقصودة.

ـ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة، و استخدم الباحث برنامج ترويحي رياضي ومقياس الضغوط النفسية و مقياس القلق ومقياس التوافق المهني، و بعد القياس و القبلي و ألبعدي أظهرت النتائج ما يلي :

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية.

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

ـ توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين (الضغوط النفسية،القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية.

ـ للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الدراسة الثانية: **قصـــــــار الماحـــــــــي** (2015)

تحت عنوان: " **بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء".**

- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج رياضي ترويحي تم تصميمه خصيصاً لتخفيف حدة الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأطباء،كما تسعى الدراسة إلى تحديد المستويات الأساسية للضغوط المهنية لدى هذه الفئة من العاملين في المجال الطبي.
- تم إتباع المنهج التجريبي بدراسة مجموعة واحدة من الأطباء العاملين في المؤسسة الاستشفائية لولاية الجلفة.
- تم اختيار هذه العينة بطريقة قصديه وتتألف من 17 طبيباً، واشتمل الإجراء البحثي على تطبيق برنامج رياضي ترويحي تم تطويره خصيصاً لهذه الدراسة بقياسه القبلي و البعدي، – – تم استخدام مقياس للضغوط المهنية ومقياس فرعي لقياس المهارات الاجتماعية لتقييم التغيرات التي طرأت على مستويات الضغوط لدى المشاركين، وقبل البدء في التطبيق الفعلي للدراسة، تم التأكد من صلاحية جميع الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، بما في ذلك مقياس الضغوط المهنية ومقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج الرياضي الترويحي.
- أظهرت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي على تخفيف مستويات الضغط المهني، حيث لوحظ تحسن ملحوظ في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، سببه متغير السن والفئة العمرية ما بين 35 و 45 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي للتخفيف من مستوى الضغوط المهنية في القياس القبلي و البعدي سببه متغير الحالة العائلية لصالح القياس البعدي ولفئة المتزوجين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي للتخفيف من مستوى الضغوط المهنية في القياس القبلي و البعدي سببه متغير الخبرة المهنية لصالح القياس البعدي والخبرة المهنية (20 – 11سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي للتخفيف من مستوى الضغوط المهنية في القياس القبلي و البعدي في القياس القبلي و البعدي في مستو المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي.

الدراسة الثالثة: أحمد عبد الفتـــــاح محمد الصبـــــاح (2014)

تحت عنوان: " **دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم** " .

ـ هدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

ـ اشتملت عينة البحث على 152طالبا وطلبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ـ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة و كإجراءات للبحث تم تصميم استبانه مكونة من 35 فقرة موزعة على 5مجالات.

ـ و أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

ـ هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى

ـ طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

الدراسة الرابعة: **عبد الفتـــــاح و محمد رمضـــــان** (2011)

تحت عنوان: " **تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** "

ـ تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ـ حيث اختار الباحث عينة قوامها 20 تلميذا بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الثانوية.

ـ وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية و البعدية على مجموعة تجريبية واحدة لملائمته موضوع الدراسة.

ـ و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى أن :

– للبرنامج الترويحي الرياضي تأثير ايجابي على الضغط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الدراسة الخامسة : **بلعبـــــاس بن قرعة منـــــــال** (2010)

تحت عنوان: " **فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين**".

- هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية و تأثير برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين في دار العجزة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (60 . 70 سنة).
- استخدمت في الدراسة عينة متكونة من 30 فردا مقسمة إلى مجموعتين 30 منهم في المجموعة التجريبية و 30 في المجموعة الضابطة.
- كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على تطبيق المنهج التجريبي ، كما تتمثل أداة الدراسة في المقاييس النفسية (مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس الاكتئاب و مقياس الرضا عن الحياة) و البرنامج الترويحي الرياضي الذي دام لمدة 3 أشهر بمعدل 12 أسبوع بمعدل وحدتين تدريبية في الأسبوع، ما يعادل 24 وحدة تدريبية بمدة زمنية من 50 إلى 60 دقيقة لكل وحدة تدريبية .
- و بعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج أن البرنامج الترويحي الرياضي قد اثر بشكل ايجابي و فعال في انخفاض نسبة الاكتئاب و تحسين الصحة النفسية لدى المسنين المقيمين بدار العجزة مقارنة بأقرانهم أي مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث كان ذلك لصالح القياس البعدي .

الدراسة السادسة: **سعـــــــاد خيري كـــــــاظم** (2009)

تحت عنوان : "**برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل**".

- هدفت الدراسة إلى التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.
- تم التعامل مع عينة عددها 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة .
- كما استخدم الباحث إستمارة إستبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ ،كما استخدم الباحث استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين.
- و بعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج أن :

ـ الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.
ـ أن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب في ممارستها (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم ألعاب ترفيهية و ترويحية، تنس الطاولة، الساحة والميدان، رفع الأثقال، الكاراتيه، الكشافة، الرماية و القنص، الفروسية، السباحة).

الدراسة السابعة : **عبد الإلـــــه بن أحمد الصلـــــوي** (2006)

تحت عنوان: " **معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية** ".

ـ هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، و معرفة الفروق في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تبعا للمتغيرات التالية :(العمر الحالة الاجتماعية، التخصص الدراسي ، مكان الإقامة ، نوع المشاركة الرياضية ، درجة الرغبة في المشاركة الرياضية)،
ـ واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملائمته موضوع الدراسة، واشتملت عينة البحث على 950 طالبا بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية، و تم تصميم إستبانة تحتوي على كل محاور الدراسة.
و بعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج أن :
ـ إن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين جاءت وفقا لنتائج هذه الدراسة والمرتبة ترتيبا تنازليا على النحو التالي:
ـ المعوقات المرتبطة بالإمكانات و الجوانب الدراسية للطالب .
ـ المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .
ـ المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطالب جاءت في المرتبة الأخيرة

6-2- دراسات تناولت متغير تقدير الذات

الدراسة الأولى : **عبد الرحمـــــــان يحي عبد المطلب** (2022)

تحت عنوان : " **تأثير برنامج رياضي ترويحي على تقدير الذات و تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية**" .

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي ترويحي و معرفة تأثيره على تقدير الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا، تعلم بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، ضرب الكرة بالرأس).
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة و ذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية و أخرى ضابطة مع إجراء القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين.
- تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الأولى ذكور بكلية التربية الرياضية حيث بلغ عددهم (60) طالبا، و بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على العينة و إجراء القياسين القبلي و البعدي و بعد المعالجة الإحصائية تبين أن :
- للبرنامج الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي و الأداء المهاري في رياضة كرة القدم .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية و البعدية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات المهارية و اختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية.

الدراسة الثانية : **غزالـــــــي عبد القادر** (2015)

تحت عنوان : " **إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدين الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** ".

- تهدف الدراسة إلى اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، وكذا أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني كما تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الذات البدنية والاتجاهات النفسية.
- استعمل الباحث في دراسته مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الاتجاهات النفسية، ومن أبرز النتائج المتوصل إليها:
- وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك مفهوم الذات البدنية و وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

الدراسة الثالثة : **حمـــــــــري صـــــــارة** (2012)

تحت عنوان :" **تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنـــجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**" .

- هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين تقدير الذات والإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مع التركيز على تحديد الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين.
- وقد تم اختيار عينة مكونة من (377) فرد (177) تلميذاً و (200) تلميذة تتراوح أعمارهم بين (14) و (18)عاماً من إحدى المدارس الثانوية المكونة لمجتمع للدراسة.
- استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي كما استخدم أيضا مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و مقياس الدافع للإنجاز.
- وخلصت النتائج إلى أنه :
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين تقدير الذات و الدافعية للإنجاز.
- وجود فروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات إلى صالح الذكور
- وجود فروق بين الجنسين في الدافعية لصالح الذكور.

الدراسة الرابعة : **نصـــــــر حسين عبد الأميـــــــر**، (2011)

تحت عنوان : "**تقدير الذات والأداء المهارى لناشئين والشباب**"

- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مستوى تقدير الذات والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة الناشئين والشباب في نادي الحلة، بالإضافة إلى استكشاف العلاقة بين هذين المتغيرين ومقارنة مستوياتهما بين الفئتين العمرية.
- اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وشملت العينة 40 لاعباً (20 ناشئاً و20 شاباً) تم اختيارهم من المشاركين في أنشطة الاتحاد المركزي لكرة السلة للموسم (2010-2011)، تمثل هذه العينة نسبة 14.7 %من إجمالي اللاعبين في الفئتين العمريتين (136 لاعباً لكل فئة.
- استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط، اختبار (ت) للعينات المستقلة غير المتناظرة، توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

-عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهارى للناشئين والشباب

- عدم وجود فروق معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

الدراسة الخامسة: **حشايشـــــــي عبد الوهاب و يعقوب العيد** (2010)

تحت عنوان: " **تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي**".

- تهدف هذه الدراسة الوصفية إلى استكشاف الفروق في تقدير الذات بين طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مع التركيز على أولئك الذين يشاركون بنشاط عالٍ في حصص التربية البدنية والرياضية .
- وقد تم اختيار عينة مكونة من 305 تلميذ وتلميذة من ثانوية رفعي البشير بولاية سطيف (136) ذكور، (129) إناث لتطبيق مقياس تقدير الذات والذات البدنية عليهم.
- و بعد تقديم المقياس للتلاميذ و الإجابة عليه ثم تحليل النتائج عن طريق حزمة spss.
- خلصت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الذات وخاصة تقدير الذات البدنية بين التلاميذ ذوي المشاركة العالية والمنخفضة في نشاطات حصة ت.ب.ر في مرحلة التعليم الثانوي كما أسفرت عن وجود فروق في تقدير الذات بني الجنسين وخاصة بين تلاميذ ذوي المشاركة المنخفضة في الحصة.

الدراسة السادسة : **حيدر كريـــــــم سعيد الياسري** (2009)

تحت عنوان :" **التوجه التنافسي للاعبي كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم**".

هدفت إلى التعرف على :

- التوجه التنافسي لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.
- السلوك الجازم لدى لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.
- العلاقة بين التوجه التنافسي والسلوك الجازم لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.
- تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للعام الدراسي (2008-2009) بالطريقة العمدية

والبالغ عددهم (18)لاعب من أصل (25) لاعب يمثلون مجتمع البحث والبالغ نسبتهم% 72 من مجتمع الأصل .

ـ استخدم الباحث مقياسي التوجه التنافسي والسلوك الجازم ولمعالجة بيانات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة المئوية .

كما أظهرت النتائج ما يلي:

ـ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين متغيري الأداء السيئ والفوز في المنافسة مع السلوك الجازم حيث أن اللاعبين الذين يمتلكون توجه تنافسي عاليا يكون أدائهم ايجابي في المباراة.

ـ معظم اللاعبين يمتلكون انخفاضا في مستوى أدائهم الجيد في المنافسة وهذا سيساهم على هبوط مستوى توجههم التنافسي .

ـ الأداء السيئ في المنافسة سيضع اللاعبين بوتيرة من المشاكل نتيجة للضغط المستمر في المباراة.

الدراسة السابعة : **علي عبد الحسن حسين و حسين عبد الزهرة عبد اليمة** (2001)

تحت عنوان :" **التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء**" .

ـ هدف هذه الدراسة إلى إجراء تحليل شامل للتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وتقييم مستوى تقدير الذات لديهم، كما تسعى الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الترابطية بين هذه المتغيرات الثلاثة، بهدف فهم أعمق للخصائص النفسية والاجتماعية لطلبة هذه الكلية، ولبلوغ هذا الهدف.

ـ اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، واختار عينة عشوائية مكونة من (120) طالباً يمثلون مختلف المراحل الدراسية من إجمالي عدد الطلبة البالغ (293) طالباً.

ـ حيث استخدم في هذه الدراسة كل من مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي و مقياس لتقدير الذات حيث توصلت النتائج إلى ما يلي:

ـ هناك فروق في واقع التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم و قدراتهم و إمكانياتهم.

ـ وجود مستويات التوافق النفسي و الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم و قدراتهم و إمكانياتهم.

ـ وجود 3 مستويات للتوافق النفسي و الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية أعلى مستوى هو المستوى العالي بنسب(62.5) أما المستوى المدني بلغ نسبة(12.5).

ـ فروق معنوية في دافع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية.

ـ وجود 3 مستويات من تقدير الذات لطلبة الكلية إذ بلغ نسبة50 هذا المستوى العالي من تقدير الذات أما المستوى المتدني من تقدير الذات بلغ نسبة.

ـ وأخيرا أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي و الاجتماعي و تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

6-3-دراسات تناولت متغير صورة الجسم:

الدراسة الأولى : **Ms. Sujitha G** : (2024)

تحت عنوان " **دراسة مقارنة لتقييم صورة الجسم واحترام الذات بين المراهقين والمراهقات في مدرسة مختارة في بودوتشيري.**"

- هدفت الدراسة لمقارنة صورة الجسم واحترام الذات بين المراهقين الذكور والإناث في مدرسة مختارة، بودوتشيري.
- تم اعتماد تصميم بحث وصفي مقطعي لهذه الدراسة.
- حيث بلغ حجم العينة 170 فردا، (85)ذكوراً و (85) إناثاً في الفئة العمرية ما بين 14 و17 سنة.

- تم جمع البيانات باستخدام استبيان شكل الجسم (BSQ) و هو أداة بحثية تستخدم لقياس تصورات الأفراد عن شكل أجسامهم ورضاهم عن هذا الشكل للرجال والنساء ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES).

- وأظهرت نتائج الدراسة أن قيمة t أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المراهقين الذكور والإناث، أظهرت قيمة P أن صورة الجسم واحترام الذات مرتبطان بشكل إيجابي، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك اهتماما ملحوظا بصورة الجسم بين المراهقات مقارنة بالمراهقين الذكور، وكان هناك مستوى أقل من احترام الذات بين المراهقات مقارنة بالمراهقين الذكور.

الدراسة الثانية : **حســـــــن إبراهيم محمد أبو حشيش** (2023)

تحت عنوان : " **اضطراب صورة الجسم و علاقته بالحساسية الانفعالية و تقدير الذات لدى المراهقين** ".

- هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اضطراب صورة الجسم والحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين، مع التركيز على تحديد الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات، كما تسعى الدراسة إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات انطلاقاً من مستوى اضطراب صورة الجسم لدى المشاركين.
- تكونت عينة الدراسة من 436 مراهقا بواقه 226 ذكور 210 إناث تراوحت أعمارهم بين 15-18 سنة .
- تم استخدام مقياس اضطراب صورة الجسم و تقدير الذات من إعداد الباحث و مقياس الحساسية الانفعالية
- و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اضطراب صورة الجسم و الحساسية الانفعالية في الدرجة الكلية و الابعاد عند مستوى دلالة (0.01)
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اضطراب صورة الجسم و تقدير الذات في الدرجة الكلية و الابعاد عند مستوى دلالة (0.01)،(0.05)

ـ وجود فروق في متغيرات الدراسة بين الذكور و الإناث حيث جاءت الفروق في اتجاه الإناث في اضطراب صورة الجسم و الحساسية الانفعالية بينما جاءت في اتجاه الذكور في تقدير الذات

ـ توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ الإيجابي بالحساسية الانفعالية من خلال اضطراب صورة الجسم.

الدراسة الثالثة : **مجـــــــذوب أحمد محمد أحمد قمر** (2022)

تحت عنوان : " **صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة دنقلا السودان**".

ـ هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، و تكونت العينة من (100) طالب و طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية.

ـ استعمل الباحث كأداة مقياس صورة الجسم من تطويره كي يلاءم البيئة السودانية و مقياس تقدير الذات كذلك من تطويره .

و خلصت النتائج إلى مايلي :

ـ وجود مستوى أعلى من المتوسط من صورة الجسم ة تقدير الذات

ـ توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين صورة الجسم و أبعادها و الدرجة الكلية و تقدير الذات و أبعاده و الدرجة الكلية لدى الطلبة .

ـ توجد فروق دالة إحصائيا في صورة الجسم و تقدير الذات لصالح الذكور.

الدراسة الرابعة : **قمر مجذوب أحمد محمد أحمد قمر** : (2022)

تحت عنوان "**صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية – السودان.**"

-هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين مفهومَي صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية،وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي.

- تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (100) طالب وطالبة لتحليل بياناتهم.

-أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع نسبياً من صورة الجسم وتقدير الذات لدى العينة ككل، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المتغيرين، مما يشير إلى أن زيادة تقدير الذات ترتبط بزيادة الإيجابية تجاه صورة الجسم، بالإضافة إلى ذلك، أبرزت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في كلا المتغيرين، كما أشارت النتائج إلى أن متغير تقدير الذات يساهم بشكل كبير في تفسير التباينات في صورة الجسم.

الدراسة الخامسة: **رانيـــــــــة عبد الواحد حسين جمعة**،(2021)

تحت عنوان : " **فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم و أثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابين بالسمنة بمحافظات غزة** "

- هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مصمم لتحسين صورة الجسم لدى السيدات المصابات بالسمنة، ومدى تأثير هذا البرنامج على مستوى تقدير الذات لديهن.
- قامت الباحثة بالدراسة مقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياسي صورة الجسم وتقدير الذات، وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج، بالإضافة إلى إجراء مقارنة بين القياسات البعدية و التتبعية للمجموعة التجريبية، وبهذا تسعى الدراسة إلى الكشف عن أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وبالتالي تحديد مدى فعالية البرنامج المقترح في تحقيق أهدافه .
- تكونت عينة الدراسة من (24) سيدةً مصابةً بالسمنة ممن حصلن على أقل درجات على مقياسي صورة الجسم وتقدير الذات ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (12) سيدة كمجموعة تجريبية ، و(12) سيدة كمجموعة ضابطة .
- واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة التالية: مقياس صورة الجسم ، ومقياس تقدير الذات ، ثم البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين صورة الجسم ، وأثره على تقدير الذات لدى المصابات بالسمنة (إعداد الباحثة)، وقد اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

ـ وجود فروق ذات دلالةً إحصائية بين متوسط تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس صورة الجسم لصالح المجموعة التجريبية .

ـ وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس صورة الجسم لجميع الأبعاد لصالح القياس البعدي، ماعدا البعد الاجتماعي لم يتبين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي .

ـ عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي على مقياس صورة الجسم .

ـ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية .

ـ وجود فروق إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي .

ـ عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي على مقياس تقدير الذات.

الدراسة السادسة : **محمد عبد العـــــال أحمد الشيخ** (2018)

تحت عنوان : "**صورة الجسم لدى المراهقين و المراهقات ـ دراسة مقارنة**".

ـ تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الفروق الجنسين في صورة الجسم لدى عينة من الشباب الجامعي.

ـ وللوصول إلى هذا الهدف، تم إتباع المنهج الوصفي، حيث تم تطوير مقياس خاص لقياس صورة الجسم بما يتناسب مع خصائص العينة وأهداف الدراسة، وقد تم تطبيق هذا المقياس، بعد التأكد من صدقه وثباته، على عينة مكونة من (200) فرد (100) ذكر و (100) أنثى تتراوح أعمارهم بين (19) و (22)عامًا، وقد تم اختيار هذا الفئة العمرية تحديدًا لدراسة هذه الظاهرة خلال مرحلة المراهقة الجامعية.

ـ و خلصت النتائج إلى مايلي :

ـ هناك فروق دالة عند مستوى دلالة (0.01) في إتجاه الإناث و هذا يشير إلى أن الإناث يعانون من اضطراب في صورة الجسم أكثر من الذكور.

الدراسة السابعة : **سراب محمود كريم، خارق هاشم خميس** (2017)

تحت عنوان "**صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات لدى خلبة الجامعة.**"

-هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة جامعة تكريت.

- تم اختيار عينة عشوائية من (150) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية في الجامعة خلال العام الدراسي 2016-2017.

-لتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياسين: الأول لقياس صورة الجسد ويتكون من (24) فقرة، والثاني لقياس تقدير الذات ويتكون من (10) فقرات. وبعد تطبيق المقياسين على العينة، تم تحليل البيانات باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، منها معامل ارتباط بيرسون واختبارات **ت**.

-أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين صورة الجسد وتقدير الذات، أي أن ارتفاع مستوى واحد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الآخر، كما أشارت النتائج إلى أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من تقدير الذات مقارنة بالذكور، وعلى الرغم من ذلك، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى صورة الجسد، ومع ذلك فقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مقياسي صورة الجسد وتقدير الذات بشكل عام.

الدراسة الثامنة : **برهـــــــان حمدان و أسامة درا غمة** (**بدون تاريخ**)

تحت عنوان : "**تقدير صورة الجسد و علاقتها بالمخاوف الاجتماعية و تقدير الذات لدى عينة من خلبة الجامعة في فلسطين**".

ـ هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات ، لدى طلبة الجامعة في فلسطين ، وتقصي العلاقة ما بين صورة الجسد من كل المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لديهم.

ـ واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ألارتباطي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العنقودية حسب الجنس ومكان السكن، وضمت(440) طالبا وطالبة، منهم (255) إناث والباقي ذكور.

ـ وطبق عليهم مقاييس الدراسة الثلاثة : مقياس تقدير صورة الجسد ،ومقياس المخاوف الاجتماعية ،ومقياس تقدير الذات .

و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

ـ أن تقدير صورة الجسد لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً ، إذ بلغت قيمة متوسطة النسبة المئوية لاستجاباتهم (59%) ، وكانت الدرجة للمخاوف الاجتماعية متوسطة أيضاً ،فبلغت متوسط النسبة المئوية على مجمل الفقرات (60%) ، وكانت الدرجة لتقدير الذات مرتفعة ، بمتوسط للنسبة المئوية على مجمل الفقرات قدره (77%) .

ـ عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة الجامعات في فلسطين باختلاف جنسهم ، بينما كانت الفروق في متوسطات المخاوف الاجتماعية لصالح الذكور.

ـ وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقدير صورة الجسد، والمخاوف الاجتماعية ، وتقدير الذات لدى الطلبة باختلاف مكان السكن.

6-4-دراســات تناولت متغير السمنــة:

الدراسة الأولى: عبد القـــــــــوي رشيد و زيشي نور الدين (2020)

تحت عنوان :" **أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة** ".

- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة ضغط الدم الانقباضي السعة الحيوية) على عينة من التلاميذ المصابين بالسمنة (ذكور و إناث) .

- حيث اختار الباحث عينة قصديه قوامها (15) تلميذ و تلميذة، و استعمل الباحث المنهج التجريبي الذي رآه مناسبا لموضوع دراسته.

- و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لنبضات القلب و وقت الراحة و ضغط الدم و السعة الحيوية عند الذكور و الإناث و هذا بعد 10 أسابيع من البرنامج.

الدراسة الثانية : **مفيد نـــــجيب حواشي و تامر فايز أبو لبـــدة** (2018)

تحت عنوان :" السمنة وعلاقتها بإضراب القلق الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى خلبة المدارس الثانوية الحكومية".

- هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين السمنة وإضطراب القلق الاجتماعي لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية، و ما إذا كان هناك أثر لمتغير النوع على مستوى القلق الاجتماعي.
- احتوت العينة على (400) تلميذ و تلميذة (200) يعانون من السمنة و (200) لا يعانون من السمنة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي الارتباطي لمناسبته لموضوع الدراسة.
- واستخدم الباحث مقياس القلق الإجتماعي و الذي تكون في صورته النهائية من 25 فقرة و تم استخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI) لمعرفة التلاميذ الذين يعانون من السمنة.
- و كانت النتائج على النحو التالي :
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي لصالح الطلبة الذين يعانون من السمنة.
- كما أظهرت النتائج أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الإناث اكبر منه عند الذكور
- و أن القلق لدى تلاميذ الصف الثالث ثانوي أعلى منه لدى تلاميذ الصف الأول ثانوي.

الدراسة الثالثة : **لقـــــــــريدي خير** (2015)

تحت عنوان : **" علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر".**

- هدفت الدراسة إلى رصد و مراقبة مستوى النشاط البدني الطور الثانوي المقاطعة الشمالية لولاية سطيف للمساعدة على التخطيط في المستقبل، معرفة مدى انتشار البدانة بين الأوساط

الثانوية و محاولة علاجها، وكذا معرفة ما إن كانت هناك علاقة بين تدني مستوى النشاط البدني و ظاهرة البدانة عند التلاميذ.

-اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الذي رآه مناسبا لموضوع دراسته، و أستعمل كأداة الاستبيان والمقابلة و مؤشر الكتلة الجسمية على عينة قوامها (410) تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانوية.

و كانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ المقاطعة.

-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ المقاطعة الشمالية حسب السن (15-16) و (17-18) سنة.

-يوجد تباين في مستوى النشاط البدني للتلاميذ المقاطعة الشمالية فمنهم من يمارس أنشطة عالية جدا بنسبة31 % و منهم من يمارس أنشطة عالية بنسبة (27.3 %) و آخرون يمارسون أنشطة متعودة بنسبة 34.6 % كما نجد بعضهم في خمول بدني بنسبة (7.1%).

-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ المقاطعة الشمالية حسب الجنس

-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ المقاطعة الشمالية حسب السن

الدراسة الرابعة : **نفيســـــــة محمـــــد** (2006)

تحت عنوان : **"أسباب السمنة في الوسط المدرسي الكندي** ."

-هدفت الدراسة لمعرفة الأسباب الكامنة وراء ظهور السمنة بشكل ملفت بين الأطفال الكنديين، و تمت الدراسة على عينة عشوائية من الأطفال الكنديين من كلا الجنسين من طلاب المدارس و تتراوح أعمارهم من (6-13 سنة).

-و من أهم نتائج التي كشفت عنها الدراسة:

-تعتبر الوراثة من أهم العوامل الرئيسية التي تؤدي لإصابة الأطفال بالسمنة.
ممارسة الأطفال لسلوكيات و عادات غذائية كالإفراط في تناول الطعام.

-قلة الحركة و السهر و عدم ممارسة الرياضة.
-ولقد أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السمنة بين الأطفال من الجنسين.

6-5- التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة:

اتضح من خلال الدراسات المشابهة و المرتبطة بالبحث أنها أشملت على دراسة كل متغير على حدا، فمنها من تناولت المتغير المستقل و المتمثل في البرنامج الرياضي الترويحي مثل دراسة **(بوعزيز محمد،2017**) حيث ركزت الدراسة على تأثير الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية لدى الأساتذة ، وكذا دراسة **(قصار الماحي،2015)** التي ركزت بدورها على فعالية برنامج رياضي ترويحي لتخفيف حدة الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأطباء، و منها من ركزت على متغيرات الدراسة الأخرى مثل تقدير الذات و صورة الجسم و السمنة، فمن بين الدراسات التي تناولت تقدير الذات دراسة **(حشايشي عبد الوهاب يعقوب العيد،2010)** حيث ركزت على الفروق في تقدير الذات بين الجنسين و بخاصة الذين يشاركون بنشاط عال في حصة التربية البدنية، و منها من ركزت على دور تقدير الذات في إكساب الرياضي المهارة الحركية مثل دراسة **(نصر حسين عبد الأمير،2011)**، و من بين الدراسات التي تناولت صورة الجسم نجد دراسة **(محمد عبد العال أحمد الشيخ، 2018)** ركزت هذه الدراسة على استكشاف الفروق بين الجنسين للمراهقين في نظرهم لصورة جسمهم، و منها من ركزت على المتغيرين التابعين مثل دراستنا (تقدير الذات و صورة الجسم) مع اختلاف الفئة المستهدفة و كانت تحت عنوان العلاقة بين اضطراب صورة الجسم و الانفعال الزائد و تقدير الذات لدى المراهقين قدمها **(حسن إبراهيم محمد أبو حشيش، 2023)** إضطراب صورة الجسم و علاقته بالحساسية الانفعالية و تقدير الذات لدى المراهقين، و يوجد الكثير من الدراسات التي تناول السمنة و هي الفئة المستهدفة في دراستنا مثل دراسة **(عبد القوي رشيد، زيشي نورالدين،2020)** ركز فيه على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-

15) سنة مثل نبضات القلب، وقت الراحة و ضغط الدم الانقباضي حيث كان تركيزه على المعالجة الصحية، و بعض الدراسات ركزت على ممارسة النشاط البدني وعلاقته بظاهرة البدانة عند المراهقين مثل دراسة **(لقريدي خير،2015)**،أما بخصوص المنهجية اختلفت منهجيات الدراسات بشكل كبير، حيث اعتمد بعض الباحثين على المنهج الوصفي في وصف الظواهر، بينما فضل آخرون المنهج التجريبي لاختبار الفرضيات، كما تباينت طرق اختيار العينة بين العشوائية و القصدية، وتنوعت الأدوات المستخدمة لتجميع البيانات ما بين الاختبارات والمقاييس، وعلى الرغم من هذا التنوع اتفقت معظم الدراسات على استخدام البرنامج الإحصائي **SPSS** لتحليل البيانات، انطلاقا من هذه المراجعة اتضحت الحاجة إلى مزيد من البحث حول تأثير البرامج الترويحية في تحسين تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، نظرا لقلة الدراسات التي تطرقت لموضوع دراستنا – في حدود اطلاع الباحث – و التي ربطت بين هذه المتغيرات المهمة (البرنامج الترويحي، تقدير الذات، صورة الجسم، التلاميذ البدناء في المرحلة الثانوية).

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي الترويحي

تمهيـــــــــد :

أصبحت الرياضة ركيزة أساسية في بناء مجتمعات صحية وسليمة، حيث تساهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية، وتنمية القيم الأخلاقية، وتعزيز التماسك الاجتماعي، وبخاصة الترويح الرياضي فهو أداة قوية لتحسين الصحة النفسية والجسدية، فهو لا يقتصر على فقدان الوزن فحسب، بل يعزز الثقة بالنفس ويقلل من التوتر والاكتئاب، و من المهم أن يتم اختيار الأنشطة الرياضية التي تناسب قدرات المراهق واحتياجاته، مع التركيز على المتعة والاستمتاع بالنشاط البدني، ويجب أن يكون الهدف الرئيسي هو تشجيع المراهق على ممارسة الرياضة بانتظام وتحويلها إلى عادة يومية، يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة الرياضات الجماعية أو الفردية، والأنشطة الهوائية والتقوية العضلية، مع مراعاة التنوع لتجنب الملل. كما أن الدور الأساسي للأسرة والمدرسة في دعم وتشجيع المراهق على ممارسة الرياضة لا يمكن تجاهله، و ذلك بهدف توفير فرص ممارسة الرياضة للجميع، بما يتناسب مع قدراتهم وميولهم، إن الاستثمار في البنية التحتية الرياضية في المؤسسات التربوية وتنظيم الفعاليات الرياضية المختلفة داخل المؤسسة أو خارجها هو استثمار في مستقبل أجيالنا، ويساهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

1- النشـــاط البدنـــي الرياضـــي

1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو شكل متطور من الحركة البشرية، يتميز بمهارة عالية وتدريب مكثف يهدف إلى تحقيق الأداء الأمثل في المنافسات، فهو نسيج اجتماعي وثقافي غني، يعكس رغبة الإنسان الفطرية في التنافس والتألق، والتفاعل مع الآخرين. فالتدريب الشاق الذي يخوضه الرياضي ليس بهدف الفوز وحده، بل هو استثمار في تطوير الذات والمجتمع. فمن خلال الرياضة، يتعلم الفرد القيم النبيلة كالانضباط والعمل الجماعي والروح الرياضية، مما يساهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة.

ينفرد النشاط البدني الرياضي باندماج جسدي متكامل لا يوجد في أي نشاط آخر، كما أنه مبني على نظام دقيق من القواعد التي تطورت عبر التاريخ لضمان نزاهة المنافسات، فالنشاط البدني الرياضي أساسه القدرة البدنية، مع الاعتماد بشكل بسيط على الخطط التكتيكية.

وأن جوهر النشاط الرياضي هو المنافسة المنظمة التي تهدف إلى قياس القدرات البدنية والعقلية بدقة، كما تضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط البدني الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي **(الخولي، 1996، صفحة 39)**

كما يعرفه "**كلارك** "أنه ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم و قيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية و التكوين في المستويات الصحية والاجتماعية و إتاحة الفرد من خلال الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العملية التربوية دون معوقات لها. **(أحمد ،ز، 2008)**

1-1-1- الأنشـــــطة البدنيـة و الألعـــاب :

❖ **النشاط البدني اللاصفي الداخلي** :النشاط البدني الداخلي هو برنامج رياضي تطوعي يقام داخل المؤسسة خارج ساعات الدراسة، ويهدف إلى تمكين التلاميذ من ممارسة هواياتهم الرياضية وتطوير مهاراتهم الحركية التي اكتسبوها في حصص التربية البدنية، تتنوع الأنشطة التي تقدمها المدارس داخل أسوارها وفقًا للإمكانيات المتاحة والموارد المتوفرة .فكل مدرسة تمتلك بيئة خاصة بها تؤثر على نوعية الأنشطة المقدمة،وتشمل هذه الأنشطة مجموعة واسعة

من الأنشطة الفردية والجماعية التي تهدف إلى استغلال أوقات الفراغ التلاميذ بشكل إيجابي . وتُقام هذه الأنشطة تحت إشراف الأساتذة والتلاميذ المتميزين الذين يساهمون في تنمية مهارات القيادة والتنظيم والتحكيم لدى التلاميذ، ويوفر هذا النشاط لطلابنا فرصة لتطوير مهاراتهم الرياضية من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تشمل المباريات والعروض الفردية والأنشطة الجماعية، وذلك وفقًا لخطة مدروسة.

❖ **النشاط البدني اللاصفي الخارجي** : النشاط البدني الخارجي هو كل نشاط بدني يتم ممارسته خارج أوقات الدراسة وخارج أسوار المؤسسة و يشمل :

• **نشاطات الفرق المدرسية:** تعتبر الفرق المدرسية واجهة المدارس الرياضية، وهي حجر الزاوية في بناء قاعدة عريضة من الرياضيين الموهوبين لذا فإن دعم هذه الفرق وتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاحها يعد أمرًا بالغ الأهمية.**(علاوي، 1986، الصفحات 160-161)**

• **الخرجات المدرسية و المعسكرات** :تعد الأنشطة اللاصفية كالرحلات والمعسكرات من أهم الأنشطة التي تساهم في تنمية شخصية الطلاب، حيث توفر لهم فرصًا للتعبير عن أنفسهم بحرية واكتساب مهارات حياتية هامة مثل الاعتماد على الذات واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

❖ **الألعاب الرياضية من حيث الوسائل و الشدة :**

• **الألعاب الهادئة** هي أنشطة ترفيهية لا تتطلب جهدا بدنيا مكثفا، وتمارس عادة في بيئة هادئة ومريحة، سواء بمفردك أو مع الأصدقاء .غالبا ما تكون هذه الألعاب وسيلة للاسترخاء وتخفيف التوتر بعد يوم حافل.

• **الألعاب البسيطة** :هي وسيلة ممتعة لتعليم المفاهيم الأساسية من خلال الأناشيد والحركات البسيطة، تشجع على التفاعل الاجتماعي والتواصل بين الأفراد من خلال الأنشطة الجماعية.

• **ألعاب المنافسة** : تعتبر تحديًا حقيقيًا يجمع بين المهارة البدنية والعقلية،تتطلب هذه الألعاب مستوى عالٍ من التوافق بين العضلات والأعصاب، إلى جانب قدرة بدنية تسمح بتحمل الجهد المطلوب وفي ظل كونها منافسات فردية، يقع على عاتق كل متسابق توفير كافة المقومات الضرورية لتحقيق الأفضل والظفر باللقب.

1-1-2- أهـــــداف النشـــــاط البـــــــدني الريـــــاضي :

الجـــــانب الصحـــــي :يلعب النشاط البدني دورًا حيويًا في بناء وتقوية الهيكل العظمي لدى الأطفال والمراهقين، فبفضل الحركة المنتظمة يزداد معدل نمو العظام وكثافتها، مما يحمي من هشاشة العظام في المستقبل،وتفوق فوائد التمرين في هذا الصدد فوائد استهلاك الحليب وحده،كما يساهم النشاط البدني في زيادة كتلة العضلات وقوتها، مما يعزز اللياقة البدنية العامة ويحمي المفاصل من الإصابات.

جانب التنشئة الاجتماعية : يلعب النشاط البدني الراضي دورا حاسما في التنشئة الاجتماعية للمراهقين، حيث يوفر لهم بيئة آمنة ومحفزة للتفاعل مع أقرانهم وتطوير مهارات اجتماعية قيمة كتعزيز العلاقات الاجتماعية (بناء صداقات، التعاون و العمل الاجتماعي، احترام الآخرين)

جانب التنشئة النفسية : ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نسبيا و يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على اسـتغلال ذاته وإمكانياته و مواجهة مطالب الحياة كما يعتبر النشـاط البدني الرياضـي كمدخل للوقاية وتحسـين اللياقة والصـحة النفسـية. **(راتب، 2001، صفحة 77)**

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في رفع مستو الكفاءة البدنية للفرد عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم وإكسابه القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه **(حلفاوي، 2018، صفحة 38)**

1-1-3- أهمية النشاط البدني الرياضي بصفة عامة:

إن نمط الحياة المستقر والاعتماد على التكنولوجيا، الذي يميز العصر الحديث، له عواقب صحية وخيمة فزيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، كلها أمراض مرتبطة بالخمول وقلة الحركة .وللتغلب على هذه المشاكل، يجب علينا ممارسة النشاط البدني بانتظام، حتى لو كان بشكل بسيط، للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

و للنشاط البدني أهمية قصوى في الحفاظ على صحة الجسم ، نذكر بعضها :

أ/ السيطرة على الوزن : يلعب النشاط البدني دورًا حيويًا في الحفاظ على وزن صحي من خلال حرق السعرات الحرارية الزائدة التي تؤدي إلى تراكم الدهون بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، نساعد أجسامنا على البقاء نشطة وقوية، ونحمي أنفسنا من العديد من الأمراض المرتبطة بالسمنة .النشاط البدني ليس مجرد وسيلة لإنقاص الوزن، بل هو أسلوب حياة صحي يضمن لنا جودة حياة أفضل.

ب/ تعزيز الكتلة العظمية والعضلية : لنشاط البدني دور حيوي في الحفاظ على صحة الهيكل العظمي والعضلي للإنسان، فمن خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يتم تحفيز إنتاج العظام الجديدة وتقويتها، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، بالإضافة إلى ذلك يعزز النشاط البدني قوة العضلات ومرونتها، مما يساهم في تحسين التوازن والقدرة على أداء الأنشطة اليومية بكل سهولة ويساعد على الوقاية من الإصابات.

ج/ الوقاية من الأمراض المختلفة : يعتبر النشاط البدني سلاحاً فعالاً في مواجهة العديد من الأمراض المزمنة، حيث يساهم بشكل كبير في تخفيف أعراضها وتحسين نوعية حياة المرضى. فبالإضافة إلى دوره في خفض ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم، يساعد النشاط البدني أيضاً على تنظيم مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري، ويقوي القلب والأوعية الدموية، ويعزز صحة العظام والمفاصل، ويحسن المزاج ويقلل من التوتر.

د/ الوقاية من أمراض القلب : يكمن سر قوة النشاط البدني في قدرته على حرق الدهون الضارة التي تتراكم في جدران الشرايين، مما يقلل من خطر تصلب الشرايين والجلطات .بالإضافة إلى ذلك، يساعد النشاط البدني على تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم، بحيث يزيد من نسبة الكوليسترول النافع الذي يحمي القلب ويقلل من نسبة الكوليسترول الضار الذي يضر به.

هـ/ تحسين نوعية النوم وتعزيز الراحة النفسية : يمتلك النشاط البدني قدرة فائقة على تعزيز الصحة النفسية، إذ يعمل على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، مما يؤدي إلى تحسين نوعية النوم وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء،كما أنه يمثل وسيلة فعالة لمحاربة القلق والأرق، حيث يساهم في تخفيف التوتر وإطلاق هورمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يعزز الشعور بالرضا والسعادة.

1-1-4- أهميـــــة ممارســـــة النشاط البدني للمراهقين :

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة **دبلن سيتي** إلى أن المراهقين الذين يمارسون ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يوميًا، هم أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب بنسبة كبيرة مقارنة بأقرانهم الأقل نشاطا،وأكدت النتائج أهمية زيادة مستويات النشاط البدني لدى المراهقين الأقل نشاطا، وأشار الباحثون إلى أن الرياضات الجماعية أكثر فائدة في مواجهة مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب لديهم(**O'Brien, 2020**) .

1-2- الترويـــــــــح

1-2-1- أنـــــواع الترويـــح :

الترويح عن النفس هو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحتنا النفسية والجسدية، هناك العديد من أنواع الترويح التي يمكننا اختيارها لتناسب اهتماماتنا وموضوع داستنا، نتطرق إلى بعضها.

- **الترويح الرياضي :** يهتم بالأنشطة الرياضية مثل (الرقص، المشي، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، اليوجا، التمارين في الصالة الرياضية، وغيرها الكثير)،يحسن الصحة البدنية، يقلل التوتر، يزيد الطاقة، ويعزز الثقة بالنفس.
- **الترويح الثقافي :** يهتم بالأنشطة الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية مثل (قراءة الكتب، زيارة المتاحف والمعارض الفنية، حضور الحفلات الموسيقية والمسرحيات، تعلم لغة جديدة، اكتشاف ثقافات جديدة)،يوسع مداركنا، يحفز العقل، ويغذي الروح.
- **الترويح الاجتماعي :** يعتمد على المشاركة الاجتماعية في بالأنشطة الترويحية مثل (قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، المشاركة في الأنشطة الجماعية، الانضمام إلى نوادي هوايات)، يقوي العلاقات الاجتماعية، يقلل الشعور بالوحدة، ويزيد من السعادة.
- **الترويح الفني:** يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ مثل (الرسم، النحت، العزف على آلة موسيقية، الكتابة، التصوير الفوتوغرافي، تصميم الأزياء) ، يعبر عن الذات، يحفز الإبداع، ويقلل التوتر.

• **الترويح الخلوي:** يهتم بممارسة بالأنشطة الترويحية في الخلاء مثل(التأمل، اليوجا، الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، الاستحمام بالماء الدافئ، قراءة القصص قبل النوم) ، يهدئ العقل، يقلل القلق، ويحسن نوعية النوم.

• **الترويح العلاجي:** يهتم بالأنشطة الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين مثل (العلاج بالتدليك، العلاج بالأعشاب، العلاج بالروائح العطرية)، يعالج المشاكل الجسدية والنفسية، ويحسن الصحة العامة.

• **الترويح التجاري:** يشمل بالأنشطة الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك مثل (التسوق، السفر، زيارة المطاعم، حضور الفعاليات الترفيهية)، يوفر تجارب جديدة وممتعة، ولكن يجب ممارسته باعتدال لتجنب الإفراط في الإنفاق.

1-2-2-أهمية الترويح للجميع:

الترويح ليس مجرد رفاهية، بل هو ضرورة أساسية للحفاظ على صحة الإنسان النفسية والجسدية، فهو بمثابة الشحن الذي يحتاجه الجسم والعقل للاستمرار في أداء وظائفه بكفاءة، و يمكننا تلخيص أهميته كالآتي :

• **التخلص من التوتر و الضغط** : الحياة اليومية مليئة بالتحديات والمسؤوليات التي تسبب التوتر والضغط النفسي .الترويح يساعد على تخفيف هذا الضغط وتحسين المزاج.

• **تحسين الصحة الجسدية** : الأنشطة الترفيهية تساهم في تحسين الدورة الدموية، تقوية العضلات، وتعزيز النوم.

• **زيادة الإنتاجية** : العقل المتعب لا يستطيع التركيز والإبداع .الترويح يجدد الطاقة ويحسن الأداء في العمل والدراسة.

• **تعزيز العلاقات الاجتماعية** : الأنشطة الترفيهية المشتركة تقوي العلاقات الاجتماعية وتساهم في بناء علاقات صحية.

• **اكتشاف الذات** : الترويح يوفر فرصة لاكتشاف مواهب وهوايات جديدة.

• **الحفاظ على التوازن النفسي** : الترويح يساعد على تجنب الإصابة بالاكتئاب والقلق

3-1- أهمية الترويح بالنسبة للمراهقين البدناء :

يعاني المراهقون البدناء من العديد من التحديات، خاصةً أولئك الذين يمتنعون عن ممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية بسبب الخجل .هذه التحديات تتجاوز الجانب الصحي لتصل إلى جوانب نفسية واجتماعية وعاطفية عميقة، تلعب الأنشطة الترفيهية دورًا حاسمًا في تحسين صحتهم النفسية ودمجهم في المجتمع المدرسي.

1-3-1- الأهمية النفسية:

- **تحسين المزاج وتقليل التوتر**:تساعد الأنشطة الترفيهية على إفراز هورمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساهم في تحسين المزاج وتقليل الشعور بالتوتر والاكتئاب الذي غالبًا ما يصاحب السمنة.
- **زيادة الثقة بالنفس** : من خلال المشاركة في الأنشطة الترفيهية، يشعر التلاميذ بالإنجاز والتقدير، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويقلل من الشعور بالخجل والعزلة
- **.تحسين التركيز والانتباه** : تساعد الأنشطة البدنية الخفيفة والأنشطة الذهنية على تحسين وظائف الدماغ، مما يزيد من قدرة التلاميذ على التركيز والانتباه في الدراسة.

2-3-1- الأهمية الاجتماعية :

- **تكوين علاقات اجتماعية** : تتيح الأنشطة الترفيهية الجماعية للتلاميذ فرصة للتفاعل مع أقرانهم وتكوين صداقات جديدة، مما يساعدهم على الشعور بالانتماء والقبول.
- **التغلب على العزلة الاجتماعية** : يعاني الكثير من التلاميذ البدناء من العزلة الاجتماعية بسبب خجلهم من مظهرهم .تساعد الأنشطة الترفيهية على كسر هذه الحواجز وتشجعهم على المشاركة في الحياة الاجتماعية للمدرسة
- **تعلم مهارات اجتماعية جديدة** : من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية، يتعلم التلاميذ مهارات اجتماعية مهمة مثل العمل الجماعي، وحل المشكلات، والتواصل الفعال.

3-3-1- الأهمية العاطفية :

- **التعبير عن المشاعر**:توفر الأنشطة الترفيهية منفذًا للتعبير عن المشاعر المكبوتة، مما يساعد التلاميذ على التعامل معها بشكل صحي

- **زيادة الوعي الذاتي:**تساعد الأنشطة الترفيهية التلاميذ على اكتشاف قدراتهم ومواهبهم، مما يزيد من وعيهم بأنفسهم وقيمتهم الذاتية
- **تحسين صورة الذات:**تساعد الأنشطة الترفيهية على تحسين صورة التلاميذ عن أنفسهم، مما يقلل من الشعور بالدونية والخجل.

استنادًا إلى ما سبق، يخلص **الطالب الباحث** إلى أن معظم التعاريف التي تناولت أهمية الترويح عن النفس، ركزت بشكل أساسي على الأبعاد النفسية والاجتماعية والعاطفية للإنسان،ويرجع ذلك إلى التأثير المباشر لهذه الأبعاد على الصحة الجسدية والعقلية،فالترويح يساهم بشكل كبير في رفع المعنويات، وتحقيق السعادة مما يساعد على تحسين تقدير الذات، وتقليل الشعور بالملل والقلق والاكتئاب، فضلاً عن تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية من خلال إحتكاكهم مع الأقران.

4-1 - الهدف من الترويح :

على الرغم من أن المتعة والسرور هما دافعان أساسيان للأنشطة الترفيهية، إلا أن العديد من العلماء يرون أن الترويح يتجاوز هذا الإطار الضيق .فالأنشطة الترفيهية المتنوعة تساهم بشكل فعال في بناء شخصية الفرد وتنمية قدراته، حيث أنها توفر فرصًا للتعلم والتطوير الاجتماعي والتعبير عن الذات، و بالتالي فإن النظر إلى الترويح على أنه مجرد وسيلة لتحقيق المتعة هو نظرة قاصرة لا تعكس حقيقة دوره في حياة الأفراد.

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة إلا أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، الابتكار وكذلك الإبداع على جانب بعض القدرات البدنية والعقلية والعاطفية **(تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 53).**

و يهدف الترويح إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المترابطة، والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

1-4 -1- الأهداف البدنيـة:

- **تحسين الصحة العامة** : يساهم الترويح في تقوية جهاز المناعة، وتحسين الدورة الدموية، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- **زيادة اللياقة البدنية:** من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، يمكن للفرد تحسين لياقته البدنية، وزيادة قدرته على التحمل.
- **التخلص من التوتر والضغط** : يساعد الترويح على تخفيف التوتر والقلق الناتجين عن ضغوط الحياة اليومية.
- **تحسين النوم:** يساهم الترويح في تنظيم الساعة البيولوجية، مما يؤدي إلى تحسين نوعية النوم وزيادة القدرة على الاسترخاء.

1- 4-2- الأهداف النفسية:

- **رفع مستوى السعادة** : يرتبط ممارسة الأنشطة الترفيهية بزيادة إفراز هورمونات السعادة، مما يساهم في تحسين المزاج وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة.
- **تعزيز الثقة بالنفس** : تحقيق الأهداف في الأنشطة الترفيهية المختلفة يساهم في زيادة الثقة بالنفس وتحسين تقدير الذات.
- **تنمية الإبداع** : تشجع الأنشطة الترفيهية على التفكير الإبداعي وحل المشكلات بطرق مبتكرة.
- **توسيع دائرة المعارف:** يمكن للأنشطة الترفيهية أن تساعد الفرد على اكتساب مهارات جديدة ومعرفة أشخاص جدد.

1-4-3- الأهداف الاجتماعية :

- **تقوية العلاقات الاجتماعية:** يساهم الترويح في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وبناء علاقات جديدة.
- **تعزيز الشعور بالانتماء:** يمكن للأنشطة الترفيهية أن تساعد الفرد على الشعور بالانتماء إلى مجموعة اجتماعية معينة.

- **التعلم من الآخرين:** يمكن للفرد أن يتعلم من تجارب الآخرين خلال ممارسة الأنشطة الترفيهية.

1-5- خصائـــص الترويـــــــــح:

الترويح هو نشاط هام يسعى إليه الإنسان لتحقيق التوازن النفسي والجسدي بعد فترات العمل والجهد، يتميز الترويح بعدة خصائص مميزة منها:

- **نشاط إيجابي هادف:** يهدف الترويح إلى تجديد النشاط والحيوية، بعيدًا عن الملل والروتين.
- **دافع ذاتي** : يمارس الفرد الترويح بدافع من رغبته الداخلية، دون إكراه أو ضغط.
- **حرية الاختيار**: لكل فرد حرية اختيار نوع النشاط الترفيهي الذي يناسبه ويشعره بالسعادة.
- **وقت الفراغ** : يمارس الترويح في أوقات الفراغ، بعيدًا عن أوقات العمل والدراسة.
- **فردي وجماعي:** يمكن ممارسة الترويح بشكل فردي أو جماعي، حسب الرغبة والتفضيلات الشخصية.
- **متنوع** : يشمل الترويح مجموعة واسعة من الأنشطة، مثل الرياضة، القراءة، السفر، الفنون، وغيرها.
- **يعزز الصحة** : يساهم الترويح في تحسين الصحة النفسية والجسدية، ويقلل من التوتر والقلق.
- **يعزز العلاقات الاجتماعية** : يساعد الترويح على تقوية العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.

ومما تقدم يتبين **للطالب الباحث** أن الترويح بات عنصرًا أساسيًا في الرعاية النفسية، حيث يتجاوز دوره الوقائي ليصل إلى العلاج الفعال،فهو يعزز الصحة النفسية من خلال تعزيز الشعور بالسعادة، وتحسين تقدير الذات، وتخفيف حدة القلق والتوتر .بالإضافة إلى ذلك، يساهم الترويح في تطوير العلاقات الاجتماعية وتقوية الروابط المجتمعية، خاصة من خلال الأنشطة الرياضية التي تتيح الفرصة للتفاعل مع الآخرين.

6-1- أغـــــــراض الترويـــــــــــح :

الترويح حق أساسي من حقوق الإنسان، يكفل للجميع حق الممارسة بغض النظر عن خلفياتهم، فهو فرصة للاستجمام والترفيه، هذا الحق عالمي النطاق، وآثاره تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة، مدفوعة بتطور المجتمعات وتعمق الوعي بأهمية الصحة النفسية والاجتماعية،تتعدد دوافع ممارسة الأنشطة الترفيهية، فكل فرد يبحث عن أنشطة تلبي اهتماماته ورغباته الشخصية و يمكن تلخيص أغراض الترويح فيما يلي :

- **غرض حركي** : إن الحركة والنشاط هما رغبة فطرية لدى جميع الأفراد، وتزداد هذه الرغبة حدة لدى الأطفال والشباب .ويعتبر الغرض الحركي هو المحرك الأساس وراء ممارسة النشاط البدني، وهو العنصر المحوري في أي برنامج ترويحي يهدف إلى تشجيع الحركة والنشاط.
- **غرض الاتصال بالآخرين** : يعد التواصل الاجتماعي ركيزة أساسية للحياة الإنسانية،فمن خلال الكلمة المكتوبة أو المنطوقة ننشئ روابط اجتماعية، ونبني مجتمعات، ونطور أفكارنا،فقصصنا وحواراتنا وقراءتنا جميعها تعكس رغبتنا في أن نكون جزءًا من نسيج المجتمع، وأن نساهم في تشكيله وتطويره.
- **عرض تعلمي** : عاده ما تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعاده ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجهله، فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع الطوابع البريد، وهو جمع العملات مختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد. **(الأزهري، 2018، صفحة 42)**
- **غرض ابتكاري فني** : إن الرغبة في الابتكار والإبداع الفني تعكس عمق تجربتنا الإنسانية، فهي مرآة عاكسة لأحاسيسنا وعواطفنا وأعمق انفعالاتنا،كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بذوق الفرد الفني، الذي يتشكل بدوره من خلال الخبرات الشخصية والتجارب الجماعية، فما يعتبره الفرد جمالا يعتمد على ما تعود عليه من أشكال وألوان وأصوات وحركات،وفي هذا الإطار توفر الأنشطة الترويحية منصة مثالية لإشباع هذه الرغبات الفنية المتنوعة، بدءًا من التمثيل والموسيقى وصولًا إلى الرقص والنحت والرسم وغيرها.

- **غرض إجتماعي** : إن الإنسان، بحكم طبيعته الاجتماعية، يشعر برغبة قوية في الانتماء إلى مجموعة،هذه الرغبة الجذرية هي الدافع وراء العديد من سلوكياتنا، بما في ذلك تفضيل الأنشطة الاجتماعية والترويحية، سواء كانت هذه الأنشطة منظمة أو عفوية، فإنها غالبًا ما تلبي حاجتنا الأساسية للشعور بالانتماء والقبول ضمن مجتمع.

هناك غرض أخر وهو غرض تحسين الصحة عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات الصحية المرغوبة، والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الأمراض والحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي **(محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، 1998)**.

و يرى **الطالب الباحث** أن تنوع الأنشطة الترويحية التي تلبي اهتمامات التلاميذ، بدءا من الحركة والتعلم وصولا إلى الفن والابتكار والتفاعلات الاجتماعية، تؤكد أهمية هذه الأنشطة في حياة المراهقين، هذه الأنشطة تساهم في تطوير مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات، وتعزيز الثقة بالنفس والانتماء الاجتماعي، علاوة على ذلك فإن هذه الأنشطة تلبي حاجة التلاميذ الأساسية للتنويع والترويح، مما يساهم في إندماجهم مع زملائهم في حصة التربية البدنية و الرياضية في التوقيت الرسمي و هذا ما نصبوا إليه في دراستنا هذه، بناءً على هذه النتائج يمكننا تصميم برامج ترويحية شاملة تلبي احتياجات التلاميذ المتنوعة وتوفر لهم فرصا للنمو الشامل(الإنفعالي، الاجتماعي و العاطفي).

1-7- دوافـــــع ممارســـــة الترويـــــح :

إن مفهوم الترويح مفهوم متعدد الأوجه ومعقد، يصعب حصر كل الآراء حوله نظرا لتأثره وتأثيره في شبكة متشابكة من العوامل الاجتماعية والنفسية،ومع ذلك يمكننا استخلاص أهم جوانبه من خلال تحليل التعاريف التي قدمها فلاسفة ومفكرون بارزون مثل **سيجموند فرويد،** وجان بياجيه، وكارول جروس،هذه التعاريف المنبثقة من نظريات مختلفة للترويح تقدم لنا رؤى قيمة حول طبيعة الترويح ودوره في حياة الإنسان نذكر من هذه النظريات مايلي :

1-7-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسروشيلر) : تذهب هذه النظرية إلى أن الأداء الوظيفي للأجسام السليمة، وخاصة الأطفال، يؤدي إلى تراكم فائض من الطاقة الحيوية على المستوى العضلي والعصبي،هذا الفائض يتطلب تفريغًا حركيًا، وهو ما يتجسد في سلوك اللعب. تذهب هذه النظرية إلى أن اللعب ليس مجرد تسلية للأطفال، بل هو حاجة فسيولوجية أساسية، فالأجسام النشطة وخاصة أجسام الأطفال المتنامية، تنتج كميات كبيرة من الطاقة،هذه الطاقة الزائدة إذا لم تُستخدم تتراكم وتؤثر على أداء الجسم، لذا فإن الحاجة إلى الحركة واللعب هي بمثابة آلية طبيعية لتفريغ هذه الطاقة والحفاظ على صحة الجسم، إذ يمكن توجيه هذه الطاقة نحو الإبداع، الفن، الرياضة، العلوم، العلاقات الاجتماعية، أو أي نشاط آخر يثير اهتمام الفرد، لتحقيق السعادة والرضا، والتوازن بين توجيه الطاقة نحو الخارج (العمل، العلاقات الإجتماعية) والتوجيه نحو الداخل (التأمل، الاسترخاء لكسب الراحة النفسية).

ومن جهة ثانية إن اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده ،ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.**(Moynca, 1982, p. 163)**

1-7-2-نظرية الإعداد للحياة: يرى **كارل جروس Karl Gros** أن اللعب ليس مجرد نشاط ترفيهي للطفل، بل هو دافع غريزي عميق الجذور يساعده على الاستعداد لمواجهة تحديات الحياة المستقبلية، ففي رأيه اللعب هو بمثابة تدريب عملي على المهارات الحياتية الأساسية التي يحتاجها الفرد للبقاء والتكيف في مجتمعه، فعلى سبيل المثال عندما تلعب البنت بدميتها فإنها تمارس دور الأم وتتعلم كيفية العناية بالآخرين، وبالمثل و يتدرب الولد من خلال ألعاب القتال على حماية نفسه ومجتمعه، وتكتسب أهمية خاصة نظرة جروس عندما ننظر إلى سلوك الأطفال في المجتمعات التقليدية حيث كان اللعب جزءًا لا يتجزأ من عملية التنشئة الاجتماعية وتعلم أدوار الجنسين.

1-7-3-نظرية الإعادة والتخليص: وفقًا لنظرية **ستانلي هول،** فإن اللعب هو انعكاس للتطور البيولوجي والثقافي للإنسان .يرى هول أن الميل إلى اللعب متأصل في الإنسان، وهو موروث عبر الأجيال .من خلال اللعب، يستعيد الطفل تجارب أجداده، ويستكشف الدور الذي يلعبه في

المجتمع، وبذلك، يساهم اللعب في نقل المعرفة والتقاليد من جيل إلى آخر. **(درويش والخولي، 1990، صفحة 277).**

1-7-4- نظرية الترويح: يرى "**جتسيمونس**" أن اللعب ليس مجرد ترفيه، بل هو ضرورة حيوية للجسم البشري،فهو يعتبر اللعب وسيلة طبيعية لإعادة شحن طاقة الجسم وحيويته بعد فترات الجهد والعمل المتواصل، وبحسب نظريته فإن الجسم يحتاج إلى فترات من اللعب الخفيف والنشاط البدني لتحقيق التوازن اللازم للحفاظ على صحته وقوته.

الراحة هي عملية تخفيف الإرهاق البدني والعصبي، وتتحقق من خلال الاسترخاء في بيئات هادئة مثل المنزل، الحديقة، المساحات الخضراء، أو الشاطئ، هذه الأماكن تساعد على استعادة النشاط وتخفيف التوتر النفسي،لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العامل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة**(A.Pomart, 1986, p. 221).**

1-7-5- نظرية الاستجمام : تعتبر نظرية الاستجمام من النظريات القديمة التي حاولت تفسير أهمية اللعب والنشاط البدني في حياة الإنسان .ووفقًا لهذه النظرية، فإن الإنسان يحتاج إلى فترات من الاسترخاء والابتعاد عن روتين الحياة اليومية، وذلك من أجل تجديد طاقته وزيادة إنتاجيته،وتقترح النظرية أن الأنشطة البدنية في الطبيعة، مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، هي أفضل الوسائل لتحقيق هذا الاسترخاء.

1-7-6 نظرية الغريزة : تفترض نظرية الغريزة أن الميل نحو النشاط والحركة هو غريزة أساسية في الإنسان، وتساهم هذه الغريزة في نموه وتطوره، فالأطفال مثلاً يولدون وهم يحملون هذه الغريزة التي تدفعهم إلى استكشاف العالم من حولهم واللعب، وهذه الأنشطة تلعب دورًا حاسمًا في تكوين شخصيتهم.

استخلص **الطالب الباحث** من خلال تحليله للنظريات المختلفة أن الدافع وراء ممارسة النشاط الترويحي يكمن في الرغبة في فهم الأسباب والدوافع الكامنة وراء هذا السلوك،كما أظهرت هذه النظريات أن مختلف الفئات العمرية من الأطفال شباب إلى كبار السن، تحتاج إلى النشاط الترويحي، خاصة الرياضي، للتغلب على الضغوط التي تواجهها في حياتها اليومية و الدراسية

،وخلص الباحث إلى أن نظرية الطاقة الزائدة عن الحاجة تقدم تفسيراً مقنعاً لدور النشاط الترويحي في توجيه هذه الطاقة نحو أنشطة إيجابية تساهم في تحقيق السعادة والرضا النفسي والتوازن بين الحياة الدراسية، الاجتماعية والحياة الشخصية وهذا ما نصبوا إلى تحقيقه من دراستنا هذه.

1-8- الترويـــــــــــــح الرياضـــــــي

1-8-1- تعريـــــــف الترويـــــــح الرياضـــي :

يعتبر الترويح الرياضي عنصرًا أساسيًا في إضفاء البهجة والمتعة على البرامج الترويحية المتكاملة ، بحيث تلبي احتياجات الفرد الجسدية والنفسية و الإجتماعية، فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، يعزز الفرد لياقته البدنية، ويحسن الحالة النفسية للأفراد، ويقوي علاقاته الاجتماعية، مما يساهم في تطوير شخصيته بشكل متكامل.

يشكل الترويح الرياضي ركيزة أساسية في النظم التربوية والاجتماعية المعاصرة، وذلك لما يمثله من وسيلة فعالة لتحقيق التنمية الشاملة للأفراد والمجتمعات .فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، يتمتع الأفراد بصحة بدنية أفضل، وتحسين للياقة البدنية، وتعزيز الصحة النفسية، وتطوير المهارات الاجتماعية، مما يساهم في زيادة إنتاجيتهم وفاعليتهم في مختلف جوانب الحياة.

يرى **الخطاب** أن هذا النشاط الرياضي الترويحي هو استثمار في صحة الفرد الشاملة، فهو لا يقتصر على الجانب البدني فحسب، بل يتعداه إلى تطوير القدرات النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى شخصية متوازنة وقادرة على التعامل مع تحديات الحياة بفاعلية. **(خطاب عطيات محمد، 1990، صفحة 63).**

و من جهته يرى **الطالب الباحث** أن كل ما تقدم من تعريف للترويح و الترويح الرياضي كلها تهتم بالجانب النفسي و الإجتماعي للفرد، حتى يكون شخصية مميزة يستطيع بها مواجهة الصعاب في حياته اليومية، و بخاصة التلاميذ المتمدرسين في الثانوية غير ممارسين للتربية البدنية في الحصة الرسمية بسبب مشكلة البدانة عندهم خوفا من تنمر أصدقائهم عليهم.

1-8-2- أنـــــــواع النشـــــــاط الترويـــــــحي الرياضـــــــــــي :

يقسم **غولي و إبراهيم** مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- **الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط** : تتميز هذه الأنشطة بمرونة عالية، حيث يمكن تنظيمها وفقًا لقواعد بسيطة أو حتى بدون قواعد محددة،كما أنها لا تتطلب مستوى عالٍ من المهارة البدنية، مما يجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية، يمكن تكييف هذه الأنشطة لتناسب قدرات واهتمامات كل فرد، سواء كانت ألعابًا جماعية مثل كرة القدم والكرة الطائرة، أو ألعابًا فردية مثل السباحة والرقص، أو ألعابًا تتطلب مهارات ذهنية مثل الشطرنج واللعب بالألغاز.....إلخ.
- **الألعاب أو الرياضيات الفردية**:يجد العديد من الأشخاص متعة كبيرة في ممارسة الأنشطة بمفردهم، قد يكون ذلك بسبب الرغبة في الاستمتاع بالوقت دون قيود اجتماعية، أو بسبب صعوبة إيجاد رفقاء يشاركونهم نفس الاهتمامات في نفس الوقت، وتشمل هذه الأنشطة مجموعة واسعة من الهوايات والرياضات، مثل التزلج على الجليد، والمشي، والجري، والفروسية، والغولف، والسباحة، وركوب الدراجات، وغيرها الكثير.
- **الألعاب الزوجية** : تُعرف الألعاب التي تتطلب مشاركة شخصين على الأقل باسم الألعاب الزوجية أو الرياضات الثنائية،ومن الأمثلة الشائعة عليها التنس الأرضي والريشة الطائرة وتنس الطاولة والمبارزة و الإسكواش.
- **ألعاب الفرق** : تُعتبر الألعاب الجماعية ككرة القدم والكرة الطائرة والكرة السلة من أهم الأنشطة التي تلبي اهتمامات الشباب، فهي لا تقدم المتعة والتسلية فحسب، بل تعزز أيضًا روح الفريق والتعاون والتنافس الشريف .كما أن هذه الألعاب تتميز بوجود قواعد تنظيمية واضحة تساهم في خلق بيئة رياضية منظمة. **(إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم، 2001، صفحة 23).**

1-8-3- آثـــــــار الترويـــــــــــح :

تكمن أهمية الترويح في الآثار الإيجابية المتعددة التي يترتب عليها، والتي بدورها تشكل دافعًا قويًا لدراسته وتطويره فالأشكال المتنوعة من الأنشطة الترويحية تحمل فوائد محددة تسهم في

إثراء حياة الفرد، مما يجعل من الترويح عنصرا أساسيا في تحقيق الرفاهية والسعادة ومن بين هذه الفوائد ما يلي :

- **تلبية احتياجات الجسم** : الحركة هي أساس الحياة، والرياضة هي وسيلة لتحقيقها، فبدلاً من الاكتفاء بمشاهدة الآخرين وهم يمارسون الرياضة، يجب على كل فرد أن يخصص وقتًا لممارسة النشاط البدني،هذا النشاط لا يقتصر على بناء العضلات، بل يشمل أيضًا تحسين المرونة والتوازن، وتعزيز الصحة النفسية، وزيادة الطاقة والحيوية.
- **تحقيق الرضا الاجتماعي للفرد** : إن ممارسة أنشطة أوقات الفراغ ضمن مجموعات تساهم بشكل كبير في تنمية الروح الجماعية لدى الأفراد، وتعزيز قدرتهم على التعاون والتكيف مع الآخرين .هذه الأنشطة لا تقتصر على توفير المتعة والترفيه، بل تعدّ بيئة خصبة لتكوين علاقات اجتماعية قوية ومتوازنة، مما يساهم في النمو الشامل للفرد.
- **تطوير القدرات العقلية والمعرفية للفرد**:تُعزز الأنشطة الإبداعية الترويحية القدرات العقلية والذكاء، مما يُمكّن الفرد من التفاعل بفاعلية مع مختلف المواقف، وتزداد هذه الفائدة عندما يكون الفرد متحمسًا ومبادِرًا للمشاركة في هذه الأنشطة.
- **التكيف والاستقرار** : تمثل الأنشطة الترويحية وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية، حيث تساعد على تقليل التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالسعادة والإنجاز، مما يساهم في تحقيق الاستقرار النفسي والإندماج الاجتماعي..
- **تعزيز الكفاءات**:ى تلعب الأنشطة الترويحية دورًا محوريًا في صقل المهارات وتطوير القدرات الشخصية، مما يمهد الطريق أمام الأفراد لتحقيق طموحاتهم المهنية وتحويل هواياتهم إلى مجالات عمل تخصصية.
- **تعزيز روح الاستكشاف** : تمثل الأنشطة الترويحية نافذةً لاكتشاف جوانب خفية من شخصية الفرد، كسجاياه وأخلاقه وطباعه، ففي أجواء الاسترخاء والمرح التي توفرها هذه الأنشطة، يتجرد الفرد من أقنعاه الاجتماعية ويتصرف بعفوية تتيح للآخرين ملاحظة أي مؤشرات على وجود مشكلات نفسية قد لا تظهر في المواقف اليومية.

• **توطيد العلاقات الأسرية:** تساهم الأنشطة الترفيهية الجماعية في تعزيز الروابط الأسرية، لا سيما عندما تكون هذه الأنشطة إيجابية وتشجع التفاعل بين أفراد الأسرة.

فلقد دلت الدراسات على أنه كلما ارتفعت نسبة المشاركة بين أفراد الأسرة في الأنشطة الترويحية أدى ذلك إلى مزيد من التماسك بين أفراد الأسرة الواحدة إضافة إلى تحقيق درجة أكبر من التكامل، والتكيف النفسي والاجتماعي لأفرادها. **(إبراهيم بن محمد العبيدي، 1991، صفحة 56).**

• **الرفع من الإنتاجية:** تعتبر الأنشطة الترويحية بمثابة وقود يعيد شحن طاقة الإنسان، فمن خلال ممارستها بشكل منتظم، يستعيد الفرد حماسه وإبداعه، مما ينعكس إيجابًا على أدائه في مختلف جوانب حياته، وبالتالي يساهم في ازدهار المجتمع.

من خلال ما سبق يستنتج **الطالب الباحث** أن الأنشطة الترويحية الرياضية هي استثمار رائع في صحتنا ورفاهيتنا،فهي تساعدنا على العيش حياة أكثر صحة وسعادة وإنتاجية و هي أسلوب حياة صحي يساهم في تحسين جودة الحياة الشاملة للفرد شريطة ممارسته بوعي ومسؤولية و اختيار الأنشطة التي تتناسب مع اهتمامات وقدرات الفرد، وتجنب الإفراط في ممارسة نشاط واحد مكرر حتى لا يمل، بغية لتحقيق أقصى استفادة منه وتجنب الآثار السلبية.

1-8-4- انعكاســـــات الأنشطـــــة الترويحيـــة :

1-8-4-1 التغيرات الجسمية الناتجة عن الترويح:

إن ممارسة الأنشطة الترويحية لا سيما الرياضية والبدنية منها، بشكل منتظم تساهم بشكل كبير في تحسين الصحة البدنية للفرد،فمن خلال هذه الأنشطة يمكن تحقيق قوام رشيق ومتناسق، والوقاية من السمنة والأمراض المرتبطة بها كما تساعد هذه الأنشطة على تقوية العضلات والعظام وتحسين المرونة، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الحركة والنشاط اليومي، و بصفة عامة يمكن للأنشطة الترويحية لعب دور كبير في :

• **تعزيز صحة العظام والمفاصل** : حيث تساهم في زيادة كثافة العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالهشاشة، كما تزيد من مرونة المفاصل وتقوي الأربطة والأوتار، مما يقلل من آلام المفاصل والظهر ويحسن الحركة.

- **تطوير اللياقة البدنية الشاملة** : تشمل زيادة القوة العضلية، وتحسين القدرة على التحمل، وزيادة المرونة والسرعة، وتعزيز التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي، مما يساهم في أداء الحياة اليومية بسهولة ويقلل من الإرهاق والتعب.
- **تعزيز الجهاز المناعي** : حيث تساعد الممارسة الرياضية في زيادة كفاءة الجهاز المناعي، مما يزيد من مقاومة الجسم للأمراض والالتهابات.
- **تحسين صحة القلب والأوعية الدموية** : من خلال زيادة كفاءة القلب وضخ الدم بشكل أفضل، وتوسيع الأوعية الدموية، مما يساهم في خفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- **تحسين وظائف الجهاز التنفسي** : من خلال زيادة سعة الرئتين وتحسين قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين وتخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون، مما يزيد من القدرة على بذل مجهود بدني لفترة أطول و الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية، وذلك كالكولسترول الضار L.D.L والدهون الثلاثية ، **Triglycerides** مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عام من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض. **(منى أحمد الأزهري، 2018، صفحة 40)**

1-8-4-2 الإنعكاسات الاجتماعية للأنشطة الترويحية :

لا تقتصر فوائد ممارسة الأنشطة الترويحية على الجانب البدني والصحي فحسب، بل تمتد لتشمل جوانب اجتماعية واسعة . فالتفاعل والتواصل اللذان يوفرهما هذا النوع من الأنشطة يساهمان بشكل كبير في تعزيز العلاقات الاجتماعية، وبناء شبكات علاقات جديدة، وتقوية الروابط الأسرية والأصدقاء.

وفيما يلي بعض الإنعكاسات الإجتماعية للأنشطة الترويحية:

- ❖ **تقوية الروابط الاجتماعية :**

- **بناء الصداقات:**توفر الأنشطة الترويحية فرصاً لتكوين صداقات جديدة وتعميق العلاقات القائمة، مما يساهم في بناء شبكات اجتماعية قوية.
- **تعزيز روح الفريق:**تعمل الأنشطة الجماعية على تعزيز روح التعاون والتضامن بين الأفراد، مما يساهم في بناء الثقة المتبادلة.
- **تقليل الشعور بالعزلة:**تساعد المشاركة في الأنشطة الترويحية على تقليل الشعور بالعزلة والوحدة، خاصة لدى المراهقين و بخاصة منهم البدناء.

❖ **تنمية المهارات الاجتماعية**:

- **تحسين التواصل:** من خلال التفاعل مع الآخرين خلال الأنشطة الترويحية، يتم تحسين مهارات التواصل سواء كانت لفظية أو غير لفظية.
- **تعزيز القدرة على التكيف:** تساعد الأنشطة الترويحية على تطوير القدرة على التكيف مع مختلف المواقف والتعامل مع التحديات.
- **تنمية القيادة** :يمكن للأنشطة الجماعية أن توفر فرصاً لتطوير مهارات القيادة والمسؤولية.

❖ **دعم التنمية المجتمعية :**

- **تعزيز الهوية المجتمعية:** تساهم الأنشطة الترويحية المشتركة في تعزيز الهوية المجتمعية والشعور بالانتماء.
- **دعم المبادرات المجتمعية:** يمكن للأنشطة الترويحية أن تكون وسيلة لدعم المبادرات المجتمعية المختلفة.

3-4-8-1 إنعكاس الأنشطة الترويحية على الصحة النفسية:

تعتبر الأنشطة الترفيهية جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية، فهي تلعب دورًا حيويًا في تحقيق التوازن النفسي والعاطفي، فبعد يوم طويل من العمل أو الدراسة يبحث الكثيرون عن طرق للاسترخاء وتجديد النشاط، وهنا تأتي أهمية الأنشطة الترفيهية التي تساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية. وفيما يلي بعض التأثيرات:

- **تقليل التوتر والقلق:**تساعد الأنشطة الترفيهية على تخفيف التوتر والقلق الناتجين عن الضغوط اليومية، وذلك من خلال تحويل الانتباه إلى نشاط ممتع وممتع.

- **تحسين المزاج** : تساهم الأنشطة الترفيهية في إفراز هرمونات السعادة مثل الدوبامين والسيروتونين، مما يؤدي إلى تحسين المزاج والشعور بالسعادة والرضا.
- **زيادة الثقة بالنفس** : يمكن للأنشطة الترفيهية أن تساعد في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالإنجاز، خاصة عند تحقيق أهداف جديدة أو تعلم مهارات جديدة.
- **تقوية العلاقات الاجتماعية** : تساهم الأنشطة الترفيهية في تقوية العلاقات الاجتماعية وتعزيز الشعور بالانتماء إلى مجموعة، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية.
- **زيادة الإبداع والابتكار** : تتيح الأنشطة الترفيهية الفرصة للتعبير عن الذات والإبداع، مما يساهم في تنمية المهارات الإبداعية والابتكارية.
- **تحسين النوم**:تساعد الأنشطة الترفيهية على الاسترخاء والتخلص من التوتر، مما يساهم في تحسين جودة النوم.

زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط، مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه، تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مختلف النشاطات **(الأزهري، 2018، صفحة 44)**.

مما سبق يتضح **للطالب الباحث** أن ممارسة الأنشطة الترويحية، لاسيما الرياضية منها، بانتظام تساهم بشكل كبير في تعزيز النمو الشامل للفرد،فهي لا تقتصر على تحسين الصحة البدنية، بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية، والاجتماعية،فممارسة الرياضة تساعد على تخفيف التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس، وتسهيل عملية الاندماج الاجتماعي، خاصة لدى فئة المراهقين الذين يعانون من مشاكل الانطواء و الخجل نتيجة لإصابتهم بالسمنة، الأمر الذي يجعلها عنصراً أساسياً في العملية التربوية، و هذا ما يتوافق مع موضوع بحثنا.

1-9- البرنامج الرياضي الترويحي

1-9-1- مفهوم البرنامج الترويحي الرياضي :

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية، ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ **(تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 9).**

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح والتربية الترويحية. **(طه. عبد الرحيم طه، 2006، صفحة 52)**

استنادًا إلى التعريفات السابقة، يتضح أن نجاح أي برنامج ترويحي يتطلب وجود رائد ترويحي مؤهل، يجب أن يتمتع هذا الرائد بوعي عميق بالأنشطة الترويحية، وقدرة على تصميمها وتنفيذها بطريقة علمية تتناسب مع خصائص المجموعة المستهدفة، سواء على المستوى الثقافي أو النفسي أو الاجتماعي أو الجسمي.

1-9-2- الأسس العلمية لتنظيم البرامج الرياضية الترويحية:

تعتبر البرامج الرياضية الترويحية عنصرًا أساسيًا في حياة الأفراد والمجتمعات، فهي تساهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية، وتقوية العلاقات الاجتماعية، وتوفير فرص للاستمتاع والترفيه، ولضمان نجاح هذه البرامج وتحقيق أهدافها، يجب أن تستند إلى أسس علمية سليمة تتمثل في :

1-9-2-1- فهم احتياجـــــــات المستهدفين :

- **التقييم الأولي** : إجراء تقييم شامل لاحتياجات المشاركين من حيث العمر، الجنس، المستوى اللياقي، الاهتمامات، والمهارات الحالية.
- **التنوع** : تصميم برامج متنوعة تلبي احتياجات شرائح مختلفة من المجتمع، بما في ذلك الأطفال، الشباب، الكبار، وكبار السن.
- **الاهتمامات الخاصة** : مراعاة الاحتياجات الخاصة للأفراد ذوي الإعاقات، والأمراض المزمنة، وغيرهم.

1-9-2-2- الأهداف الواضحة والقابلة للقياس:

- **تحديد الأهداف** : تحديد أهداف واضحة ومحددة للبرنامج، مثل تحسين اللياقة البدنية، تقليل التوتر، تعزيز التعاون، تحسين تقدير الذات أو تطوير مهارات جديدة.
- **القياس** : وضع مؤشرات قياسية لمتابعة تقدم المشاركين وتحقيق الأهداف.

1-9-2-3- التخطيط الدقيق :

- **الوقت والمكان** : تحديد الوقت المناسب والمكان الملائم لإقامة البرنامج، مع مراعاة العوامل البيئية والمناخية.
- **الميزانية** : وضع ميزانية تفصيلية لتغطية جميع جوانب البرنامج، مثل تكاليف الإيجار، المعدات، والتسويق.
- **البرنامج الزمني**:إعداد برنامج زمني مفصل يحدد الأنشطة، المدة الزمنية المخصصة لكل نشاط، والمسؤوليات.

1-9-2-4- الاختيار الأمثل للأنشطة :

- **التنوع** : اختيار مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع أهداف البرنامج واحتياجات المشاركين.
- **الجاذبية** : اختيار الأنشطة التي تكون جاذبة وممتعة للمشاركين، وتشجع على المشاركة المستمرة.
- **الأمان** : التأكد من أن الأنشطة آمنة ومناسبة لجميع المشاركين.

1-9-2-5- الكـــــــوادر المؤهلـــة :

- **المدربون** : توظيف مدربين مؤهلين وذوي خبرة في مجال الرياضة والترويح.
- **الإسعافات الأولية** : التأكد من وجود فريق إسعافات أولية مدرب لتقديم المساعدة في حالة الطوارئ.

1-9-2-6- التسويق و الترويج :

- **التوعية** : نشر الوعي بالبرنامج من خلال وسائل الإعلام المختلفة، والمطبوعات، ووسائل التواصل الاجتماعي.
- **التسجيل** : تسهيل عملية التسجيل والمشاركة في البرنامج.

1-9-2-7- التقييم المستمر:

- **آراء المشاركين:** جمع آراء المشاركين حول البرنامج للحصول على ملاحظات وتحسينات.
- **تحليل النتائج** : تحليل النتائج لتقييم مدى تحقيق الأهداف وفعالية البرنامج.

1-9-3- أهداف البرامج الترويحية الرياضية:

تعتبر البرامج الترويحية الرياضية جزءًا هامًا من نمط حياة صحي ومتوازن، وهي تهدف إلى تحقيق مجموعة متنوعة من الأهداف الفردية والجماعية، إليك بعض الأهداف الرئيسية لهذه البرامج:

1-9-3-1- أهداف صحية و فسيولوجية بدنية :

- **تحسين الصحة العامة** : تقوية الجهاز المناعي، خفض ضغط الدم، تحسين الدورة الدموية، والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.
- **زيادة اللياقة البدنية** : تطوير القوة، المرونة، القدرة على التحمل، والسرعة.
- **السيطرة على الوزن** : حرق السعرات الحرارية الزائدة وبناء العضلات للمساعدة في إدارة الوزن بشكل صحي.
- **التخفيف من التوتر والقلق** : ممارسة الرياضة تحفز إفراز الإندورفين، وهي مواد كيميائية طبيعية تعمل على تحسين المزاج وتقليل التوتر.

1-9-3-2- أهداف نفسية واجتماعية:

- **رفع مستوى الثقة بالنفس** : تحقيق الأهداف الرياضية يعزز الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات.
- **تحسين الصحة النفسية** : تقليل الاكتئاب والوحدة وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا.
- **تطوير المهارات الاجتماعية** : المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تساعد على بناء العلاقات الاجتماعية وتطوير مهارات التواصل والتعاون.

- **زيادة القدرة على التركيز:** ممارسة الرياضة بانتظام تحسن وظائف الدماغ وتزيد من القدرة على التركيز والتعلم.

1-9-3-3- أهداف عـــــــامة :

- **التسلية و الاستمتاع:** الرياضة يمكن أن تكون وسيلة ممتعة لقضاء الوقت وتخفيف الضغط.
- **التعلم واكتساب مهارات جديدة :** العديد من الأنشطة الرياضية تتطلب تعلم مهارات جديدة، مما يساهم في تطوير الذات.
- **التكامل بين العقل والجسد :** الرياضة تساعد على تحقيق التوازن بين الصحة الجسدية والعقلية.

1-9-4 خطـــــوات بنـــــاء البرامـــــج الترويحية الرياضية :

يعتمد بناء برنامج ترويحي رياضي فعال على مجموعة من الخطوات العلمية المنهجية، والتي تستند إلى أسس سليمة لضمان تحقيق الأهداف المرجوة. وهي:

- توضيح الغاية الرئيسية من إنشاء البرنامج.
- دراسة الفئة المستهدفة من البرنامج (الأطفال، المراهقون، الكبار، أو كبار السن).
- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج
- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج (ما هي الرياضات والأنشطة التي يفضلها المشاركون)
- دراسة الإمكانات المتوفرة (الموارد المالية المتاحة، أين سيتم تنفيذ البرنامج، المعدات اللازمة لتنفيذ البرنامج).
- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف.
- يراعي تنوع الأنشطة(اختر مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع أهداف البرنامج والجمهور المستهدف).
- توفير وسائل الأمان للأنشط.
- توفير الإسعافات الأولية. **(درويش والخولي، 1990، صفحة 165).**

5-9-1 معايير السلامة في تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية:

أكدت الأبحاث الطبية كما أوضح رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية في تقريره، على أهمية الأنشطة البدنية الترويحية، كألعاب الفتيات والأنشطة التنافسية المشتركة، في تعزيز الصحة واللياقة البدنية،وقد قدم التقرير مجموعة من التوصيات العملية لتنفيذ برامج رياضية آمنة وفعالة منها:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب
- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات.
- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان والتناسب.
- التكليف بمهام وأهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للآباء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.
- تسهيلات كافية مجهزة جيدا.
- إشراف طبي معقول. **(درويش والخولي، 1990، صفحة 165)**.

استنادًا إلى ما سبق يرى **الطالب الباحث** أن ممارسة الأنشطة الرياضية تتطلب الالتزام بمعايير سلامة صارمة، فإغفال أي جانب من هذه المعايير قد يؤدي إلى إصابات،ومن أهم هذه المعايير الاستخدام الصحيح للأدوات الرياضية، الإحماء الجيد للعضلات قبل التمرين، تجنب الإفراط في الممارسة، التدريب تحت إشراف متخصص، والاهتمام بالتغذية السليمة، كل هذه العوامل تساهم في الاستفادة المثلى من النشاط الرياضي بطريقة علمية وآمنة.

خلاصـــــة الفصل :

يلعب الترويح الرياضي دورًا محوريًا في تحقيق التوازن والنمو الشامل للفرد، خاصة في مرحلة المراهقة، فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يحقق المراهق أهدافًا متعددة ومتكاملة، تشمل تحسين الصحة البدنية واللياقة، وتعزيز الصحة النفسية والعقلية، وبناء علاقات اجتماعية قوية، كما يساهم الترويح الرياضي في تنمية الثقة بالنفس وتخفيف التوتر والقلق الناتجين عن الضغوط اليومية، مما يساعده على التأقلم بشكل أفضل مع متطلبات المرحلة العمرية التي يمر بها، و يجب أن تستند إلى أسس علمية سليمة لبناء البرامج الترويحية و تطبيقها من طرف مختصين(رواد الترويح) لضمان نجاح هذه البرامج وتحقيق أهدافها.

الفصل الثاني

تقدير الذات البدنية لدى المراهقين

تمهـــــــيد:

تقدير الذات هو بمثابة لقاح يحمي الفرد من الأمراض النفسية، و يشكل درعًا واقيًا يحمي من تقلبات الحياة ومشكلاتها، ويمثل القوة الدافعة التي تدفعه نحو تحقيق أهدافه، فمن خلال تقديره لذاته يستطيع الفرد بناء شخصية قوية وقادرة على التكيف والتطور، بدءًا من تلبية احتياجاته الأساسية وصولًا إلى تحقيق طموحاته العليا،إن غياب تقدير الذات يهدد بتقويض الصحة النفسية وفتح الباب أمام اضطرابات نفسية متنوعة، مما يؤدي إلى شعور بالإحباط والاكتئاب.

2-تعريف الذات (SELF):

اعتبر "**يونج**" معادلة للنفس أو الشخصية، وهي نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى, وهي تجمع هذه النظم معا، وتمد الشخصية بالوحدة والتوازن والثبات(**شقير زينب، 2002، صفحة 61**).

وفقًا **لروجرز**، تتشكل الذات لدى الفرد من خلال عملية تكوين معرفي مستمر، حيث يقوم بتجميع وتنظيم كل ما يدركه عن نفسه والعالم من حوله، تشمل هذه الإدراكات المشاعر والأحاسيس، الأفكار والتصورات، القيم والمعايير، والعلاقات مع الآخرين، هذه الإدراكات المترابطة جميعًا تشكل صورة متكاملة عن الذات لدى الفرد (**بطرس، 2007، صفحة 748**).

وأعتبر (**حمود محمدالشيخ، 2000، الصفحات 124-149**)أن مفهوم الذات هو مفهوم نفسي يعبر عن إدراك الفرد لخصائصه الجسمية ، العقلية، الأخلاقية، الاجتماعية والانفعالية، وهو جزء لا يتجزأ من خبرة الشخص.

ويضيف (**عريبات ،الزغلول، 2008**) أن إدراك الفرد لكيفية رؤية الأخرين له تسمى بالذات المنعكسة، وذلك لان مفهوم الذات لديه يتميز تدريجيا من خلال الأفكار والتوقعات التي يعكسها الآخرون حول شخصيته معهم، كما يؤكد عن وجود علاقه دالة إحصائيا بين فكرة الفرد عن ذاته وقدراته وبين توقعات وأفكار الأخرين من حوله.

ويؤكد (**عبد الله، نوال يوسف معتوق، 1992**) أن الفرد ينمو نتيجة الخبرات التي يمر بها في عمليه التنشئة الاجتماعية، وتشكل هذه الخبرات المجال الظاهري الذي يعيش الفرد في ثناياه ويعي به ذاته.

ويرى(**دسوقي،كمال، 1979، صفحة 303**)أن الفرد الذي يدرك ذاته بأصالة،على أنها جديرة بالتقدير والاهتمام، يكون لديه (أنا) أقوى مما لدى الشخص الفاقد لإدراك ذاته والذي يتسم بمشاعر الدونية والحذر، حيث أن تقرير الشخص الشعوري عن تقديره لذاته قد يقترن بعدم تقدير ذاته لا شعوريا.

و يعتبر **وليام جيمس** أن "الأنا" هي جوهر الذات، وهي المعنى الذي يعطيه الفرد لوجوده، أما "النفس"، فهي تشمل كل الجوانب التي يتكون منها الفرد، سواء كانت روحية أو مادية أو اجتماعية، و أن القدرات العقلية للفرد هي جزء لا يتجزأ من هذا الجانب الروحي للنفس, وأعطى جيمس النفس صفات ديناميكية وأشار إلى أن أبعاد الذات هي كما وردت عند(**فراحي، 2011، صفحة 35**).

- **الذات الفردية:**هي الصورة التي يرسمها الفرد عن نفسه في ذهنه، وهي ما تجعل كل فرد شخصًا فريدًا من نوعه.
- **الذات الاجتماعية:** هي عملية ديناميكية تتشكل من خلال تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية،فهي ليست صورة ثابتة بل تتغير وتتطور باستمرار بناءً على التغذية الراجعة التي يحصل عليها من الآخرين، وبالمثل يؤثر تصور الفرد عن ذاته على كيفية تفاعله مع الآخرين وتأثيره فيهم.
- **الذات الروحية:**تتكون الذات الروحية من مجموعة متكاملة من العناصر النفسية والمعنوية، مثل المشاعر والأحاسيس والأفكار والميول والقدرات، والتي تتفاعل معًا لتشكل جوهر الوعي الذاتي والهوية الفردية.

من خلال ما سبق يرى **الطالب الباحث** أن الذات هو الإطار الذهني الذي يشكله الفرد عن نفسه، ويتضمن مجموعة من المعتقدات والمشاعر والأفكار حول هويته وقدراته وقيمه، هذا المفهوم الذي يتشكل تدريجياً ويتطور بمرور الزمن، يؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد وتفاعلاته مع العالم من حوله، فكل فرد يبني تصوراً خاصاً لنفسه بناءً على مجموعة متنوعة من العوامل، مثل التربية، الثقافة، التجارب الحياتية، والتأثيرات الاجتماعية.

2-1- تعريف تقديـــر الذات :

ورد في مأثور القول، رحم الله امرئ عرف قدر نفسه (ونفسه هي ذاته)، أي لم يُغال في تقديرها عن الواقع فيصطدم دائماً ويفشل دوماً، وكذلك لم ينخفض تقديره لذاته لدرجة تشعره بالضعة(النقص الدائم) لا بالتواضع، وتؤدي به إلى الشعور بالإحباط والفشل فيما يواجهه من

أمور حياته، وهذا معناه أن تقدير الذات تقديراً غير واقعي، أو تقديراً زائفاً، يعوق حياة الفرد ويعطل نموه، ويدفعه إلى استخدام عديد من الحيل الدفاعية، وممارسة ردود فعل هي محاولة لإثبات الذات، والتأثير على الآخرين.**(عبدالعال،2007،صفحات 117-171)**.

فتقدير الذات هو توازن دقيق بين قبول الذات والعمل على تطويرها، إنه الاعتراف بقدراتنا ومواهبنا مع إدراك أننا بشر نخطئ ونتعلم، المبالغة في تقدير الذات قد تؤدي إلى الغرور والعزلة، بينما التقليل من شأن الذات قد يؤثر سلبًا على الثقة بالنفس .إن رحلة اكتشاف الذات هي رحلة مستمرة تتطلب منا المرونة والتكيف مع التغيرات الحياتية، ففكرة الفرد عن نفسه تتميز بالتفرد، ولكنها عرضة للتعديل بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وبوجهة نظر الآخرين عنه، فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحيانا وبصورة سلبية أحيانا أخرى، إلا أنه بصفة عامة له تصور ثابت نسبيا عن ذاته فالبيئة الثقافية للفرد مع حصيلة خبراته الحياتية أثر كبير في بناء شخصيته أي هويته.

فالفرد منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبها بالأشخاص المهمين في حياته، وفي الوقت نفسه يتشبه بأمه وأبيه أو أحد إخوته أو معلمه، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشبعة ذات أدوار مختلفة مفككة الأوصال**(وقطناني محمد، دون تاريخ)**

كذلك فإن تطوير تقدير مرتفع للذات أمر في غاية الأهمية للتكيف الجيد في المجتمع، فعندما تتوسع النظرة الإيجابية للذات, يطور الفرد هذه النظرة للمجموعة بأكملها التي ينتمي إليها بما يسمى تقدير الذات الجماعي**(Agarwala SharmaS &, 2015, p. 105)**.

يعرف **ماكفلن** تقدير الذات بأنه ثبات الحب والاحترام للذات في جميع الظروف، فهو ليس شعوراً متقلباً يتأثر بالنجاح أو الفشل، بل هو نظرة ثابتة وقيمة لذاتنا وقدراتنا، هذه النظرة تؤثر بشكل كبير على كيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا.**(العبيدي غفراء ابراهيم، 2019، صفحة 181)**.

كما عرف تقدير الذات أيضا بأنه استبصار الفرد لجوانب شخصيته، وتقديره لقدراته العامة، وينعكس ذلك على الأعمال الموكلة له، وفي الأراء والمقترحات التي يقدمها للأخرين،

وفي تقدير الأخرين له وتقديره لهم، وتقبله لنفسه، وميله نحو ذاته، وثقته بنفسه وبقدراته(**خالد، 2019، صفحة 940**).

تؤثر المعتقدات التي يشكلها الفرد عن نفسه بشكل كبير على سلوكه،فالشخص الذي يمتلك تقديرًا مرتفعًا لذاته في مجال معين يميل إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة في هذا المجال،بينما قد يتجنب الخوض في المجلات التي يمتلك فيها تقديرا منخفضا لذاته والتي تتطلب مهارات كبيرة،وبالتالي فإن تقدير الذات يؤثر بشكل مباشر على أداء الفرد وتفاعلاته الاجتماعية، وترتبط هذه التقديرات فيما بينها لتكوين تقدير الذات العام(**الجراح هاني يوسف، 2019، صفحة 453**)

من خلال هذه التعريفات **يرى الطالب الباحث** أن مفهوم تقدير الذات يحمل في طياته تنوعًا كبيرًا، حيث يركز بعضها على قبول الذات في مختلف الظروف، سواء كانت إيجابية أو سلبية، بينما يشير البعض الآخر إلى أن تقدير الذات قد يختلف باختلاف المواقف والمجالات،وعلى الرغم من هذا التنوع، تتفق جميع التعريفات على أن جوهر تقدير الذات يكمن في قبول الذات كما هي، والتصالح مع قدرات الفرد واحترامها.

وأن تقدير الذات الصحي هو أساس الصحة النفسية والسعادة،فهو يساعد الفرد على الشعور بالانتماء والقبول، ويقوي قدرته على مواجهة الصعاب، عندما يكون تقدير الذات منخفضًا، يصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق وغيرها من المشاكل النفسية، لذلك فإن العمل على رفع مستوى تقدير الذات هو أمر حيوي لتحسين جودة الحياة و هذا ما يتناسب مع موضوع دراستنا.

2-2- المكونات الأساسية لتقدير الذات :

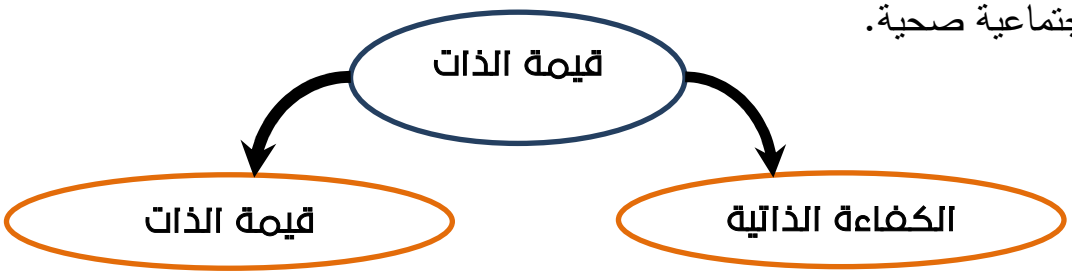
يشكل مفهوم تقدير الذات محورًا أساسيًا في علم النفس، حيث يؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد وعلاقاته،وقد قدم (**ماهلي، ريزنر، 2005، صفحة 3**) رؤية شاملة لهذا المفهوم، مؤكدين على أن تقدير الذات يتكون من مكونين رئيسيين هما:

❖ الكفاءة الذاتية:(Self-efficacy)

- **تعريفها:**هي الثقة بالنفس والقناعة بقدرة الفرد على مواجهة التحديات والتكيف مع المتغيرات الحياتية، بمعنى آخر هي الإيمان بقدرات الفرد على تحقيق أهدافه وتجاوز الصعوبات.
- **أهميتها:**تلعب الكفاءة الذاتية دورًا حاسمًا في تحفيز الفرد على العمل والاجتهاد، وتساعده على التغلب على العقبات التي قد تواجهه في حياته،كما أنها تزيد من قدرته على التعامل مع الإخفاقات والتعلم منها.

❖ قيمة الذات:(Self-worth)

- **تعريفها:**هي الشعور بالرضا عن النفس والقناعة بأن الفرد يستحق الحياة السعيدة والمكانة الاجتماعية،بمعنى آخر هي الإيمان بالقيمة الذاتية للفرد بغض النظر عن إنجازاته أو نجاحاته.
- **أهميتها:**تساهم قيمة الذات في بناء شخصية قوية ومتوازنة، وتساعد الفرد على الحفاظ على تقديره لذاته حتى في مواجهة الصعاب،كما أنها تزيد من قدرته على بناء علاقات اجتماعية صحية.



شكل رقم (1) : يمثل مكونات تقدير الذات

يرى **فليكر** أن الشعور بالانتماء له آثار إيجابية على نفسية الفرد، حيث يساهم في رفع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، هذا الشعور ينشأ من إدراك الفرد لقيمته لدى الآخرين واندماجه في مجموعة اجتماعية، يشدد على أن العلاقات التي تربط الفرد بالأشخاص المقربين إليه، وخاصة أولئك الذين يتفاعل معهم بشكل مستمر أو يعتبرهم مؤثرين عليه، تلعب دوراً حاسماً في بناء وتطوير ثقته بنفسه،فالتفاعلات اليومية مع هؤلاء الأفراد، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تساهم

بشكل كبير في تشكيل تصوره عن ذاته وقيمته، فالتفاعلات الاجتماعية هي حجر الزاوية في بناء الهوية الاجتماعية للفرد، من خلال هذه التفاعلات يحصل الفرد على تغذية راجعة تساعده على فهم مكانه في المجتمع وتقدير قيمته .هذه التغذية الراجعة هي التي تشكل حجر الأساس لنضجه الاجتماعي (**محمود غازي و مطر شيماء، 2011، صفحة 172**).

تقدير الذات هو الاعتقاد بقيمة الفرد وقدراته، ويشمل ذلك إدراكه لمسؤوليته عن نفسه وعن تصرفاته تجاه الآخرين،بعبارة أخرى، هو انعكاس لمدى شعور الفرد بالرضا عن نفسه، وبالأهمية التي يوليها لنفسه، وبقدرته على تحقيق أهدافه .يتأثر تقدير الذات بمجموعة من العوامل، منها التنشئة الاجتماعية، والتجارب الشخصية، والإنجازات، والتفكير الإيجابي.

كما يستخدم مصطلح تقدير الذات للتعبير عن الإحساس العام للشخصية بالقيمة والكفاءة الذاتية(**Sharma P, 2019, p. 36**).

ومن خلال ما ذكر سابقاً يرى **الطالب الباحث** أن تقدير الذات هو نتيجة تفاعل عنصرين أساسيين، الشعور بالكفاءة في أداء المهام وتقدير القيمة الذاتية،فالإحساس بالقدرة على تحقيق الأهداف والإنجازات يعزز الثقة بالنفس، في حين أن الاعتقاد بأننا أفراد يستحقون الاحترام والحب يدعم الشعور بالقيمة الذاتية.

وأشار **زيلر(ZILLER.1966)**أن تقدير الذات ينشأ ويتطور خلال الإطار الذاتي والاجتماعي، ويقع كوسيط بين الفرد والواقع الاجتماعي، ويتكون من ثلاث مكونات: إدراكي، انفعالي، واجتماعي(**رشيد، 2019، صفحة 77**).

انطلاقًا من أهمية بناء الدراسات على أسس نظرية سليمة، ارتكز **الطالب الباحث** في هذه الدراسة على آراء سابقة أشارت إلى أن متغير تقدير الذات يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية، وقد تم تعريف هذه الأبعاد على النحو التالي:

2-2-1- البعد الإدراكـــــــــــي :

يشير هذا البعد إلى المعتقدات والأفكار التي يمتلكها الفرد عن نفسه وقدراته و يتضمن هذا البعد:

- **تقييم القدرات:** كيف يرى الفرد قدراته ومواهبه مقارنة بالآخرين؟ هل يعتقد أنه قادر على تحقيق أهدافه؟
- **المقارنة الاجتماعية:** كيف يقارن الفرد نفسه بالآخرين؟ هل يشعر بأنه أفضل أو أسوأ من الآخرين؟
- **المعتقدات حول الذات:** ما هي المعتقدات الأساسية التي يمتلكها الفرد عن ذاته؟ هل يعتقد أنه شخص جيد أو سيء؟

مثال:فرد يعتقد أنه غير ذكي أو غير قادر على النجاح في دراسته، يعاني من انخفاض في البعد الإدراكي لتقدير الذات.

2-2-2- البعد الانفعـــــــــالي:

يرتبط هذا البعد بالمشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه نفسه و يتضمن هذا البعد:

- **الشعور بالسعادة والرضا:**هل يشعر الفرد بالسعادة والرضا عن حياته؟
- **الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس:**هل يشعر الفرد بأنه قادر على مواجهة تحديات الحياة؟
- **الشعور بالخجل والقلق:**هل يشعر الفرد بالخجل أو القلق بشأن نفسه أو أفعاله؟

2-2-3- البعد الاجتماعـــــــــي:

يشير هذا البعد إلى كيفية تفاعل الفرد مع الآخرين وتأثير ذلك على شعوره بذاته يتضمن هذا البعد:

- **القبول الاجتماعي:**هل يشعر الفرد بأنه مقبول ومحبوب من قبل الآخرين؟
- **العلاقات الاجتماعية:**ما هي نوعية العلاقات الاجتماعية التي يمتلكها الفرد؟
- **الدور الاجتماعي:**كيف يرى الفرد دوره في المجتمع؟

2-3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

نظراً لكون تقدير الذات مفهومًا متعدد الأوجه، تتداخل فيه عوامل نفسية واجتماعية وثقافية، فإن التأثيرات المؤثرة فيه تتعدد وتتنوع، حيث يشير **(أحمد، 2020، صفحة 73)**في دراسته الشاملة

حول عوامل تقدير الذات إلى أن أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات تشكل شبكة متكاملة، تتفاعل عناصرها فيما بينها لتشكل الصورة النهائية لتقدير الفرد لذاته و تتمثل في :

- **تأثير البيئة الأسرية على طرق التربية:**البيئة الأسرية هي المرآة التي ينظر إليها الفرد ليرى انعكاس صورته،وعندما تكون هذه المرآة مشرقة وإيجابية، يتشكل لدى الفرد تصور صحي عن ذاته وقدراته، مما يدفعه إلى تحقيق أهدافه والتغلب على التحديات..
- **البراعة في آداء المهام و الإنجازات:** يمر الفرد بمسيرة تطور مستمرة تشمل الجوانب اللغوية والجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية، هذا النمو المتكامل يؤثر بشكل مباشر على شخصيته وقدراته، فكلما اكتسب الفرد مهارات وقدرات جديدة، ازدادت ثقته بنفسه وشعوره بالإنجاز، إلا أن هذا النمو يحتاج إلى بيئة محفزة وداعمة حتى يتمكن الفرد من تحقيق كامل إمكاناته.
- **الشعور بالأمن:**الشعور بالأمن هو أساس الحياة المستقرة، فهو يمنح الفرد الراحة النفسية والطمأنينة، ويمهد الطريق أمام التفكير الإيجابي والتطلع إلى المستقبل بآمال عريضة.
- **الشعور بالانتماء:**الإنسان اجتماعي بطبعه كلما أحس بذلك زاد تقدير الذات لديه كون لكل جماعة أفكار ومعتقدات تنعكس على الأفراد وسلوكياتهم.
- **الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية:**الكفاءة والقدرة هما أساس الثقة بالنفس، حيث يساهم الإحساس بالقدرة على إنجاز المهام بنجاح في رفع تقدير الفرد لذاته
- **الشعور بالنجاح:**يرتبط النجاح ارتباطًا وثيقًا بالثقة بالنفس، فكلما زادت إنجازات الفرد، زادت قناعته بقدرته على مواجهة التحديات وتحقيق المزيد.
- **الشعور بامتلاك الهوية:** الشعور بامتلاك هوية واضحة ومتميزة هو بمثابة البوصلة التي توجه الإنسان في حياته .هذا الشعور المتين بالذات يؤدي إلى تقديرها واحترامها، مما يعزز الثقة بالنفس ويجعله قادراً على مواجهة تحديات الحياة بصلابة
- **الهدفية:** كلما كانت أهداف الفرد واضحة و واقعية كلما استطاع توظيف قدراته في تحقيقها الأمر الذي يعزز تقديره لذاته.

• **الشعور بتقدير الأخرين:** تقدير الآخرين يلعب دورًا هامًا في بناء الثقة بالنفس. فالإحساس بأننا محل تقدير من حولنا يعزز من نظرتنا الإيجابية لأنفسنا.

يستنتج **الطالب الباحث** *مما سبق أن* تقدير أن تقدير الذات تشكل مزيجا من عوامل متعددة تتفاعل فيما بينها، مؤثرة بشكل إيجابي أو سلبي في كيفية نظرتنا لأنفسنا، هذه العوامل المتداخلة تتراوح بين العوامل البيئية، مثل التربية والتفاعلات الاجتماعية، والعوامل النفسية، كالتجارب الشخصية والنجاحات والإخفاقات، والعوامل البيولوجية، مثل الجينات والهرمونات، وبالتالي فإن تقدير الذات ليس صفة ثابتة، بل يتشكل ويتطور باستمرار طوال حياة الفرد.

2-4- أقسام تقدير الذات:

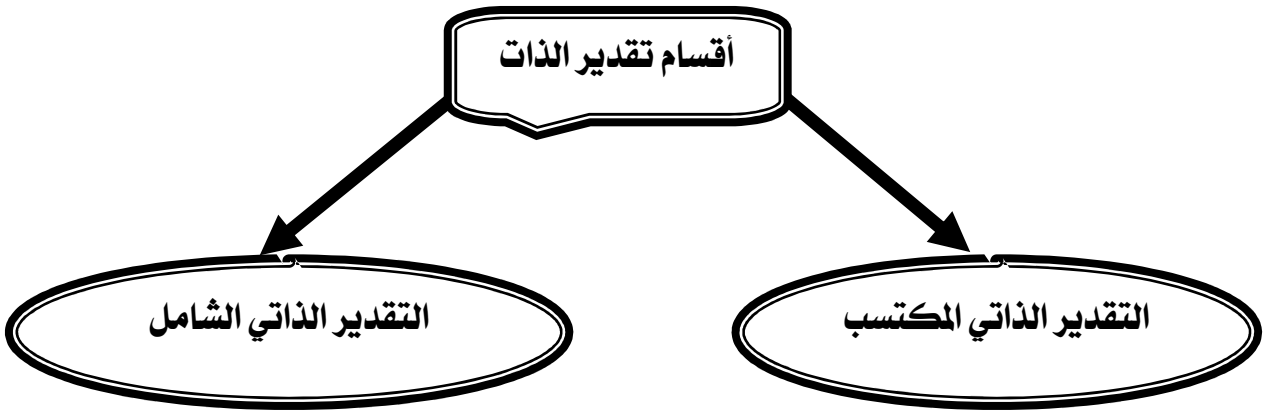
وقد قسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين رئيسيين(وقطناني محمد، دون تاريخ)وهما كالأتي:

2-4-1- التقدير الذاتي المكتسب:

هو ذلك النوع من التقدير الذي يكتسبه الفرد تدريجياً من خلال إنجازاته وتجاربه الناجحة، و يرتبط هذا النوع من التقدير ارتباطا وثيقا بالإنجازات التي يحققها الفرد في مختلف مجالات حياته، سواء كانت أكاديمية أو مهنية أو اجتماعية، كل إنجاز جديد يعزز من شعور الفرد بقيمته وقدراته، مما يؤدي إلى زيادة تقديره لذاته، فالطالب الذي يحصل على درجات عالية في امتحاناته، أو الموظف الذي يحصل على ترقية، يزيد تقديره لذاته نتيجة لهذه الإنجازات.

2-4-2- التقدير الذاتي الشامل:

هو الشعور العام بالرضا عن الذات والقيمة الشخصية، بغض النظر عن الإنجازات الملموسة، ويعتمد هذا النوع من التقدير على مجموعة من العوامل، مثل القيم والمعتقدات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والصورة الذاتية الإيجابية فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي شامل يشعرون بقيمتهم كبشر، حتى في مواجهة الصعوبات والتحديات فالشخص الذي يمر بمرحلة صعبة في حياته، ولكنه يظل متفائلاً ويؤمن بقدراته، يعكس صورة واضحة للتقدير الذاتي الشام



شكل رقم (2): يمثل أقسام تقدير الذات

2-5- مستويات تقدير الذات :

تقييم الذات هو عملية تحليلية يقوم بها الفرد لتقييم قدراته وإنجازاته، وقد يتأثر هذا التقييم أيضًا بأحكام الآخرين عليه، ينتج عن هذه العملية مجموعة من الأحاسيس التي تتراوح بين الرضا عن النفس والشعور بالنقص، وذلك تبعًا لمواءمة النتائج مع التوقعات والأهداف،يخضع تقييم الذات لثلاث مستويات رئيسية :

2-5-1- المستوى الأول: تقدير الذات المرتفع (الإيجابي)

وفقاً للباحث **لورانس** (1996)، فإن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع يظهرون قدرة أكبر على مقاومة الضغوط الخارجية والتأثيرات البيئية السلبية .هذا الصلابة النفسية تمنحهم فضولاً استكشافياً ودافعاً داخلياً لمواجهة التحديات الجديدة، مما يعزز قدرتهم على التعلم والتطور (**الأشرم، 2008، صفحة 79**)

و يسعى الأفراد في هذا المستوى إلى التميز والتفوق، ويتطلعون إلى الحصول على التقدير والإعجاب من الآخرين، إنهم يرون أن النجاح والاعتراف هما مقياس قيمتهم الذاتية، ويبذلون قصارى جهدهم لتحقيق ذلك، وبهذا يُعد تقدير الذات المرتفع أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق، فيستطيع اقتحام المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل، دون أن يشعر بالحزن والانهيار لمدة طويلة.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع هم أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، وتحقيق النجاح في مختلف المجالات، وبناء علاقات صحية مع الآخرين، وذلك لأنهم يرون في أنفسهم القوة والمرونة اللازمتين للتغلب على الصعاب.

2-5-2- المستوى الثاني: تقدير الذات المنخفض (السلبي) :

في هذا المستوى يرى الأفراد أنفسهم غير مُتقبلين ولا يتمتعون بالحب من الآخرين، ويرغبون في القيام بأعمال كثيرة؛ بينما لا يستطيعون تحقيق ذواتهم؛ لأنهم يرون أنفسهم في صورة أقل من غيرهم.

كما يرى **شاز وويجينس** (1994)، فإن الأفراد الذين يعانون من تدني تقدير الذات يميلون إلى إتباع الآخرين بسهولة، يشعرون بالإحباط بسرعة، يتجنبون المواقف الصعبة، وغالباً ما يلقي باللوم على الآخرين في الأحداث السلبية (**الأشرم، 2008، صفحة 79**).

يميل الفرد في هذا المستوى إلى الشعور بالهزيمة، حتى قبل اقتحام المواقف الجديدة أو الصعبة، إذ يتوقع فقد الأمل مستقبلاً. ولعل ذلك راجع إلى أن لدى هؤلاء الأشخاص فكرة متدنية عن ذواتهم، ويعتقدون أنهم فاشلون غير جذابين.

2-5-3- المستوى الثالث: تقدير الذات المتوسط:

يقع أفراد هذا المستوى بين المستوى المرتفع والمنخفض؛ فهم في منطقة وُسطى بين طرفي التقدير؛ فهم على ثقة مناسبة بأنفسهم، ويشعرون بقيمتهم الذاتية دون إفراط أو تفريط، وينخفض لديهم الشعور بالإحباط والخوف من الفشل والدونية.

2-6- خصائـــــص تقـــدير الـــذات :

تعتبر دراسة **بطرس** إسهامًا قيمًا في مجال دراسة تقدير الذات، فقد قدم الكاتب وصفًا شاملاً للصفات المرتبطة بكل من تقدير الذات المرتفع والمنخفض، مما يفتح آفاقًا جديدة للبحث في هذا المجال و تتمثل هذه الصفات في ما يلي.

2-6-1- صفات الشخصية المقدرة لذاتها:

- احترام الذات و تشير إلى القيمة التي يعطيها الشخص لنفسه وقدراته.

- الكفاءة في بناء العلاقات الاجتماعية والاندماج في مختلف المجتمعات.
- الكفاءة الذاتية والشعور بقيمتهم في أي مكان.
- القدرة والقوة في مواجهة التحدي.
- القدرة على السيطرة والتحكم الذاتي.
- السعادة والرضا عن الذات.
- التفاؤل والواقعية في الحياة.
- ضبط المشاعر والانفعالات في المواقف الحياتية.
- التحكم في ردود الفعل والاستجابات تجاه الأحداث. **(بطرس، 2007، الصفحات 488-489)**

2-6-2- صفات الشخصية غير المقدرة لذاتها:

- التقليل من قيمة ذواتهم.
- مقارنة أنفسهم مع الأخرين.
- اعتقادهم بأن الأخرين يعملون أفضل وينجزون أكثر.
- تدمير ذواتهم بالقضاء على قدراتهم وطاقاتهم.
- الشعور بالنقص تجاه ذواتهم.
- انعدام الدافعية نحو تحقيق أهدافهم.
- فقدان الفاعلية والإنجاز.

فيظهر أصحاب التقدير المرتفع للذات على طبيعتهم وشخصياتهم الحقيقية غالباً، بينما يلجأ أصحاب التقدير المنخفض للذات بشخصيات مزيفةٍ غير حقيقية ليؤثروا ويتأثروا بالآخرين**(وقطناني محمد، دون تاريخ، صفحة 225)**.

يرجع **الطالب الباحث** الفارق الجوهري بين الشخص الذي يقدر ذاته والآخر الذي لا يقدرها إلى مجموعة من الصفات والسلوكيات التي تشكل نمط حياتهما،و من أبرز العوامل التي تساهم في عدم تقدير الفرد لذاته هي التقليل من شأنه، واحتقاره لنفسه، وتبنيه لنظرة سلبية

تجاهها،بالإضافة إلى ذلك فإن السماح للآخرين بالتأثير عليه سلبًا والحكم عليه يؤدي إلى تآكل ثقته بنفسه وفقدانه للهوية،في هذه الحالة يصبح الفرد غير مدرك لقدراته وإمكاناته، مما يعيقه عن تطوير ذاته وتحقيق أهدافه.

على النقيض من ذلك، يتميز الشخص الذي يقدر ذاته بالرضا عن نفسه واحترامها وتقديرها، فهو يمتلك رؤية إيجابية لنفسه ولا يسمح للآخرين بإقحام آرائهم السلبية في حياته، هذه الثقة بالنفس والوعي الذاتي تدفع الفرد إلى السعي الدؤوب لتحقيق أهدافه وإثبات وجوده و هذه الشخصية القوية التي نصبوا إلى جعل التلاميذ يكتسبونها من خلال تطبيق برنامج الرياضي الترويحي محل موضوع دراستنا.

2-7- تأثير البيئة الأسرية في تنمية تقدير الذات :

يعتبر **الطالب الباحث** أن الأسرة تلعب دوراً محورياً في تكوين شخصية الفرد وتنمية ذاته منذ المراحل الأولى من حياته، فهي البيئة الحاضنة التي تشكل فيها الحاجات الاجتماعية وتنمو تدريجياً، لتصل إلى ذروتها بتكوين تقدير ذاتي إيجابي،من خلال منح الفرد مجموعة من الأدوار والمسؤوليات المتوافقة مع مراحل نموه، تساهم الأسرة في بناء هوية مستقلة وقوية،كما أن التربية الأسرية تلعب دوراً حاسماً في تشكيل هذه الذات، فالتنشئة الإيجابية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس والرضا عن الذات، بينما تؤدي التنشئة السلبية إلى آثار عكسية، وبالتالي فإن الأسرة هي الورشة التي تُصنع فيها الشخصيات، وتحدد مسار تطورها.

و يرى بطرس أن الأسرة تلعب دورًا محوريًا في صقل شخصية الفرد وبناء ثقته بنفسه، من خلال مجموعة من العوامل والتفاعلات اليومية، تساهم الأسرة بشكل مباشر في تكوين تقدير الذات لدى أفرادها، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي(**بطرس، 2007، صفحة 532**)

- الحب والعاطفة غير المشروطين
- وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق
- إظهار قدر واضح من الإحترام والتقدير للفرد.

2-8 - تقدير الذات والقبول الإيجابي :

تلعب التنشئة الاجتماعية دورًا حيويًا في تشكيل شخصية الفرد وتحديد مساره في الحياة، فالأهل هم أولى المربين، وهم المسؤولون عن غرس القيم والمبادئ في نفوس أبنائهم، فالتقدير الإيجابي المستمر من الأهل يساعد الطفل على بناء صورة إيجابية عن نفسه، ويشجعه على التعلم والتطوير، أما الموافقة المشروطة، فتجعل الطفل يركز على النتائج بدلًا من العملية التعليمية، ففي هذه الحالة يصبح الطفل خائفًا من الفشل ويربط نجاحه بمدى رضا الآخرين عنه، وبالتالي فإن الموافقة المشروطة تعيق عملية التعلم وتجعل الفرد يفتقر إلى الدافع الداخلي.

وعندما يعمل الفرد على تقييم مقبول ومنسجم عن ذاته فان ذلك سيدفعه إلى التخلي عن المفاهيم والمعتقدات الجيدة وغير الجيدة من أجل تحقيق الانسجام في ذاته للوصول إلى تحقيق القبول الايجابي وتعزيز تقدير الذات لديه(**محسن، 2001، الصفحات 122-123**).

2-9- الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات:

يشير **المعايطة** (2002) إلى أن تنمية تقدير الذات لدى الأفراد هي هدف أساسي لعملية الإرشاد، فعندما يتمتع الفرد بتقدير ذات مرتفع، يصبح أكثر ثقة بنفسه وقادرًا على تحقيق أهدافه،ولتحقيق هذا الهدف يؤكد **المعايطة** على ضرورة أن يدرك المرشدون أهمية تقدير الذات لكل فرد، وأن يعملوا على توفير الدعم اللازم لتنمية الخمس خصائص التي تساهم في بناء تقدير ذات صحي. (**وقطناني محمد، دون تاريخ، صفحة 191**).

- الشعور بالأمن.
- الهوية الذاتية أو مفهوم الذات.
- الشعور بالانتماء.
- الشعور بالهدف أو الغاية.
- الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية.

يرى **الطالب الباحث** أن الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الأهداف هي سمات بارزة لدى الأفراد الذين يتمتعون بخمس خصائص المحددة سابقا، هذه الخصائص تعمل كمحفز قوي يدفعهم إلى تحقيق النجاح تلو الآخر، مؤمنين بقدراتهم وقدرتهم على التغلب على أي عقبة.

2-10- الذات و تقدير الذات عند المراهق

2-10-1 - مفهوم الذات عند المراهق :

إن المراهق الذي يتمتع بصورة ذاتية إيجابية واضحة، قادر على رسم مساره المستقبلي بوضوح وثقة، فهو يضع أهدافاً طموحة ويستطيع الالتزام بها، متجاوزاً التحديات والعقبات التي قد تواجهه،هذه الثقة بالنفس تولد لديه دافعاً قوياً للارتقاء والتميز، مما يساعده على التخطيط لمستقبله بشكل مدروس وعقلاني، بينما نجد المراهق الذي لديه مفهوم مشوش عن الذات لا يستطيع تعريفها وتصورها بوضوح وغير المعزز داخلياً فاقداً لهويته كثير التخبط، كثير الانفعال، محباً للعزلة، وساعياً لأن يفرض نفسه في أسرته، أو مدرسته، أو مجتمعه بالعناد، وتقليد الشخصيات التي يراها بمنظوره بأنها شخصيات عظيمة، وناجحة، بغض النظر عن نظرة المجتمع له، أو حتى للقدوة التي اتبعها، فتكون هناك الكثير من الصدامات بينه وبين عائلته، أو مع أقرانه، أو مجتمعه، مما يولد له المشاكل بصورة يوميّة، وينعكس على سمعته المجتمعيّة، فينعت بالهمجي، أو العصبي،أو المزاجي، وغيرها من المصطلحات السلبيّة المنفرة. **(Ph.D Paul Thagard، 2018).**

فالصحة النفسية السليمة هي البوصلة التي توجه المراهق لاكتشاف خريطته الداخلية، إنها تساعده على استكشاف نقاط قوته، التي تشكل أساساً متيناً لشخصيته، وتحديد نقاط ضعفه، التي هي فرص للنمو والتطور، و بفضل هذه المعرفة الذاتية، يستطيع المراهق أن يبني على نقاط قوته ويواجه نقاط ضعفه بحكمة، مما يساهم في نمو شخصي متكامل ومتوازن،أما إذا استسلم المراهق لضعفه، فسيجد نفسه أسيرًا لعالم داخلي مشوه، يدفعه لاتخاذ قرارات خاطئة قد تؤثر سلبًا على مستقبله، ومن هنا تبدو انفعالاته ومزاجيته التي تغلب على حقيقة طبعه المتزن، ويبدأ بالميل نحو العزلة، والبقاء منكمشاً على ذاته، بعيداً عن أي مظهر من مظاهر الحياة الاجتماعيّة، وهذه المرحلة تعد الأكثر خطورة في حياة المراهق، لأنها إن تفاقمت وعظمت

ستنعكس على صحته النفسيّة العامة حتى بعد زوال هذه المرحلة، وتسبب له مرضاً يدعى بالوحدة الاجتماعية، والذي أخذ مجالاً واسعاً من الدراسة، والبحث من قبل علماء النفس، والاجتماع لمعرفة أثره المباشر على المراهق في مرحلة المراهقة، وما بعدها **(مساعدة مريم، 2018)**

2-10-2 - مفهوم تقدير المراهق لذاته.

تقدير المراهق لذاته، هو بناء شخصيّة المراهق وتقدير قيمة لها، في ظل وجود العديد من الاعتبارات التي تحيط به، والتي يمكن حصرها باعتبارات نفسيّة، ومجتمعيّة، وبيئيّة تؤثر في سلوك المراهقين بشكل مباشر، وتدفعهم إلى التصرف بشكل إيجابي، ومثمر، أو العكس في ضوء البناء النفسي للمراهق.

يلعب الصوت الناقد، ذلك الحوار الداخلي الذي يتشكل تدريجياً من خلال تجارب الفرد وتفاعلاته مع محيطه، دوراً حاسماً في صياغة شخصية المراهق، فالصوت الناقد الذي غالباً ما يكون مزيجاً من الأفكار الإيجابية والسلبية المستمدة من الأسرة والمجتمع والبيئة بشكل عام، يعمل كمرجع أساسي للمراهق في تقييم ذاته واتخاذ قراراته، وبالتالي فإن هذا الصوت الناقد يؤثر بشكل مباشر على مستوى تقدير المراهق لذاته، مما ينعكس بدوره على سلوكه وتفاعلاته الاجتماعية، فنجد صوت الناقد فيه يعلو كلما لاحت له مواقف يجزم أنه لن يستطيع تجاوزها، أو التعامل معها، وهذا كله بسبب المخزون السلبي المتراكم في عقله الباطن، والعكس صحيح أيضاً، فإذن التجارب السلبيّة أو الإيجابيّة تؤثر بشخصيّة المراهق بشكل كبير، وتجعله يتجه في مسارات متباينة، ما بين الاتزان، والتخبط. **(مساعدة، 2018، الصفحات 3-4)**

2-11- النظريات المفسره لتقدير الذات

2-11-1- النظرية التحليلية سيغموند فرويد **SIGMUND FREUD:**

ترى النظرية التحليلية أن شخصية الإنسان هي نتاج تراكم الخبرات التي مر بها منذ طفولته،|فالأحداث المبكرة في حياة الفرد وخاصة علاقاته بأفراد أسرته، تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل شخصيته، كما أن التفاعلات المستمرة بين الفرد وبيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية (مثل أفكاره ومشاعره) أو خارجية (مثل عائلته ومجتمعه)، تساهم في صقل شخصيته

وتطويرها، وبحسب فرويد، فإن الشخصية البشرية تتكون على شكل طبقات متراكمة، حيث تخفي الطبقات العليا جوانب أعمق وأكثر تعقيدًا،لذلك يرى فرويد أن فهم الشخصية يتطلب الكشف عن هذه الجوانب الخفية، ولا سيما ما يخزنه اللاوعي من ذكريات ومشاعر مكبوتة

2-11-2- النظرية الإنسانية "أبراهم ماسلو Maslow Abraham

تقسم نظرية **ماسلو** (1968) احتياجات الإنسان إلى نوعين رئيسيين متمثلين في الحاجات الأساسية التي تشمل الجوع والعطش والأمان، والحاجات الأعلى التي تتعلق بالرغبة في المعرفة والجمال وتحقيق الذات، يرى **ماسلو** أن تلبية الحاجات الأساسية ضرورية لبقاء الإنسان، ولكن تحقيق الذات هو الهدف النهائي الذي يسعى إليه الإنسان، وعندما يتمكن الإنسان من تلبية جميع احتياجاته، فإنه يشعر بالرضا والسعادة الكاملة.

و يشدد **ماسلو** على الطبيعة الهرمية للحاجات الإنسانية، مؤكداً أن إشباع الحاجات الأساسية (الفيزيولوجية والسلامة والانتماء والحب) هو شرط مسبق لظهور الحاجات الأعلى، مثل الحاجة إلى التقدير واحترام الذات، ويرى أن الفرد يسعى باستمرار لتحقيق ذاته، لكن هذا السعي يتطلب المرور بجميع المراحل الهرمية بشكل تدريجي،ويوضح **ماسلو** أن الحاجة إلى التقدير والتي تتضمن الرغبة في الشعور بالكفاءة واحترام الآخرين، تعمل كدافع قوي عندما يتم تلبية الحاجات الأساسية بشكل كافٍ،كما يؤكد على أن التقدير الحقيقي للذات يستند إلى الإنجازات الشخصية وليس إلى المظهر الخارجي.

يرى ماسلو أن كل فرد يحمل في داخله إمكانات هائلة للنمو والتطور، وأن تحقيق الذات هو الهدف النهائي الذي يسعى إليه كل إنسان .ومع ذلك، فإن عقبات نفسية واجتماعية كثيرة تحول دون تحقيق هذا الهدف، لكن يمكن التغلب عليها من خلال فهم طبيعة هذه العقبات والعمل على إزالتها. **(صالح، 2016، الصفحات 503-504)**.

شكل (3) يمثل التسلسل الهرمي للاحتياجات لماسلو

2-11-3ـ نظرية (زيلر) Zeller :

تعتبر نظرية **زيلر** (1969) ركيزة أساسية في فهم تطور تقدير الذات، حيث ترى أن تقييم الفرد لنفسه لا يتشكل في فراغ، بل يتأثر بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية المحيطة به، فوفقًا **لزيلر**، ينشأ تقدير الذات ويتطور ضمن سياق العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، مما يجعل فهم ديناميكيات المجموعات الاجتماعية أمراً حاسمًا في استيعاب كيفية تشكل الهوية الذاتية.

يرى كذلك أن تقدير الذات يشكل حلقة الوصل بين العالم الداخلي للفرد (ذاته) والعالم الخارجي (بيئته الاجتماعية)،هذا يعني أن تقدير الذات لا يتأثر فقط بالتجارب التي يمر بها الفرد، بل يؤثر بدوره في كيفية تفسيره لهذه التجارب وكيفية تفاعله معها،فالتغيرات التي تحدث في البيئة الاجتماعية لا تؤدي تلقائيًا إلى تغير في تقدير الذات، بل إن تقدير الذات هو الذي يحدد نوعية التأثير الذي ستحدثه هذه التغيرات على الفرد.

و أن تقدير الذات هو جوهر تكامل الشخصية، إذ يربط بين وحدة الفرد وقدرته على التفاعل بمرونة مع مختلف المواقف،فالشخصية المتكاملة التي تتميز بالتوازن والاستقرار، غالباً ما ترتبط بتقدير ذاتي مرتفع، وهذا التقدير العالي يعزز من كفاءة الفرد في أداء مهامه، ويمنحه الثقة اللازمة للتكيف مع التحديات، وقد ساهم **(زيلر)** بشكل كبير في إبراز الدور المحوري للعوامل الاجتماعية في تشكيل وتطوير تقدير الذات، معتبراً إياها عنصراً أساسياً في بناء شخصية متكاملة **(ضيدان، 2008، صفحة 23)**.

و يرى **الطالب الباحث** النظريات المختلفة لتقدير الذات، برغم تنوع زوايا نظرها، تتفق على أن تقدير الذات ينشأ من وعي الفرد بذاته وتقييمه لها، هذا التقييم سواء كان إيجابياً أو سلبياً، يتشكل تدريجياً ويتأثر بالخبرات الحياتية، خاصة تلك التي مر بها الفرد في طفولته،وتؤكد النظرية التحليلية أن شخصية الفرد، بما فيها تقديره لذاته، تتجذر في أعماق اللاوعي وتتأثر بشكل كبير بالخبرات المبكرة، مما يشكل نمطاً سلوكياً متكررا يستمر طوال الحياة.

و تقدم نظرية **زيلر** رؤية متكاملة حول العلاقة بين الفرد والمجتمع في فهم تطور تقدير الذات، إذ لا يمكن النظر إلى تقدير الذات على أنه صفة فردية مستقلة، بل هو نتاج تفاعل مستمر بين سمات الفرد الفريدة والضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها، وبهذا فإن نظرية زيلر تسلط الضوء على الأهمية المتبادلة بين العوامل الداخلية والخارجية في تشكيل الهوية الذاتية.

و من وجهة نظر**الطالب الباحث** أن نظرية **ماسلو** الهرمية للاحتياجات، تقدم تفسيراً شاملاً وعميقاً لتقدير الذات،فمن خلال تصنيف الحاجات الإنسانية بشكل هرمي ابتداءً من الحاجات الفسيولوجية الأساسية وصولاً إلى قمة الهرم وهي تحقيق الذات، يقدم ماسلو إطاراً نظرياً قوياً لفهم كيفية تطور تقدير الذات لدى الإنسان وتأثير مختلف الحاجات على هذا التطور، أكد على أهمية تقدير الذات كهدف أساسي يسعى إليه الإنسان، ورأى أن هذا التقدير لا يتحقق إلا بعد تلبية الحاجات الأساسية كالغذاء والأمان والانتماء،فمن خلال إشباع هذه الحاجات، يستطيع الفرد أن ينتقل تدريجياً إلى مستوى أعلى من الوعي بالنفس، حيث يبدأ في تقدير ذاته وإنجازاته، مما يجعله يحظى بتقدير واحترام الآخرين، وهكذا يصل الفرد في النهاية إلى مرحلة تحقيق الذات التي تمثل القمة في هرم احتياجات ماسلو.

خلاصة الفصل :

مما سبق يمكننا القول أن تقدير الذات هو الانطباع العام الذي يشكله الفرد عن نفسه، وهو تقييم ذاتي إيجابي أو سلبي يعكس مدى قبول الفرد لنفسه وقدراته، يتأثر تقدير الذات بعوامل داخلية مثل المهارات والقدرات الشخصية، وعوامل خارجية مثل التفاعلات الاجتماعية والبيئة المحيطة. وبعبارة أخرى، هو الإحساس بالقيمة الذاتية والقدرة على تحقيق النجاح

ويتشكل تقدير الذات لدى الفرد، بما في ذلك المصاب بالسمنة، بشكل تدريجي منذ الطفولة، وتتأثر هذه العملية بمجموعة من العوامل الاجتماعية، مثل أساليب التربية التي يتلقاها الطفل، وتوقعات والديه، ودور الأسرة في المجتمع، كما تلعب الخبرات المدرسية دوراً حاسماً في بناء صورة الفرد عن نفسه وتقييمه لها، وعلى الرغم من أن الجماعات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تشكيل تقدير الذات لدى الأفراد المصابين بالسمنة، إلا أن العوامل الشخصية لا تقل أهمية، فالعوامل الداخلية مثل الذكاء والقدرات العقلية والسمات الشخصية، إلى جانب العوامل الخارجية مثل العلاقات الاجتماعية والتحصيل الدراسي، تتفاعل معاً لتؤثر بشكل كبير على مستوى تقدير الذات.

يمكن القول إن شخصية الفرد هي ناتج تفاعل مستمر ومتبادل بين ذاته ككائن بيولوجي واجتماعي وبين البيئة التي يعيش فيها، فالإنسان لا يخلق في فراغ، بل يتأثر ويتأثر بمن حوله، مما يجعل شخصيته مزيجًا فريدًا من العوامل الوراثية والتجارب الحياتية والتفاعلات الاجتماعية.

الفصل الثالث

صورة الجسم و السمنة

لدى التلميذ المراهق

تمهيـــــــــــــــد:

تكتسي دراستنا في الفصل هذا على صورة الجسم و أهميتها في الأوساط البحثية، كما تسعى إلى سد الفجوة المعرفية المتعلقة بالجانب النفسي للسلوك للمراهق في المرحلة الثانوية، حيث يشهدون المراهقين تغيرات جسدية ونفسية سريعة، كما تطرقنا إلى السمنة كمرض معقد يعاني منه ملايين في العالم ، بما في ذلك المجتمع الجزائري، حيث تتجاوز آثار السمنة المظهر الخارجي، لتؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية للمراهقين ،و كذا النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية في تلبية احتياجاتهم المتزايدة للحركة والنشاط، فهي لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية فحسب، بل تساهم أيضًا في تطوير المهارات الحركية، وتعزيز الثقة بالنفس، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، مما يساهم في نمو التلميذ الشامل.

3- صورة الجســـــــــم :

إن قبول الفرد لجسمه وشكله الخارجي هو بمثابة حجر الأساس لبناء علاقة صحية وسليمة مع الذات،فبناء صورة إيجابية للجسم يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية، حيث يقلل من مستويات القلق والتوتر، ويزيد من الشعور بالرضا والسعادة .هذه العلاقة المتوازنة بين الفرد وجسده تنعكس إيجابًا على تقديره لذاته وثقته بنفسه، مما يمهد الطريق لحياة أكثر صحة وسعادة يمثل مفهوم صورة الجسم تقاطعًا بين العلوم النفسية والاجتماعية والفسيولوجية .فهو يتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وثقافية، وله آثار عميقة على الصحة النفسية والجسدية،و عادة ما يعتني الأفراد بصورة المجتمع لأجسامهم و كيف يظهرون أمام المجتمع **(Qaisy, 2016, p. 163)** و يشار أن للثقافة الغالبة على المجتمع الأثر الكبير للتصور الذي ينشأه الفرد عن نفسه، في حال كانت هذه النظرة متناغمة و متفقة مع ثقافة المجتمع التي يعيش فيها الفرد فإنه يشعر برضا و قبول لنفسه**(Aljomaa, 2018, p. 63)**

يمثل الجمال الجسدي قيمة كبيرة في جميع الثقافات والمجتمعات،تتباين معايير الجمال هذه بشكل كبير بين المجتمعات والأفراد، مما يؤثر بشكل كبير على نظرة الفرد لنفسه،هذا التصور الذاتي للجسم الذي يتشكل تحت تأثير المقاييس الاجتماعية والتوقعات، يلعب دورًا حاسمًا في الصحة النفسية والرفاهية العامة للفرد، وغالبًا ما يتكون هذا التصور من عنصرين رئيسيين هما :

إدراك الجسم و الرضا عن الجسم : حيث يشكل الإدراك الجسمي الذي يتضمن المعرفة الشخصية للصفات البدنية للشخص، و تحدد صفة و دقة نظرة الفرد للسمات الجسمية الحقيقية لديه، بينما يشير الرضا عن الجسم إلى الدرجة التي يكون فيها الشخص متقبلا لسمات الجسم الحالية و تحدد درجة الرضا عن شكل الجسم درجة ثقة الفرد بذاته ، و تقديره لذاته و رضاه عن جسمه**(Tiwari, 2015)**

وتتشكل صورة الجسم المثالية لدى الفرد تحت تأثير مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الثقافة، والإعلام، والعائلة، والأصدقاء وعندما يتطابق تصور الفرد عن جسمه مع هذه الصورة

المثالية، فإنه يميل إلى الشعور بالثقة بالنفس والجاذبية،ومع ذلك، فإن الاختلاف عن هذه الصورة قد يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل عدم الرضا عن الذات، والقلق، وحتى الاكتئاب.

وتتعدد تعريفات صورة الجسم بشكل كبير، إذ تعتمد على منظور الفرد وتصوره لجسده. هذه الصورة، التي تتشكل بمرور الوقت وتستقر في العقل، تؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية للفرد وقدرته على التكيف مع مجتمعه. فهي مرآة تعكس حالته الذهنية وتؤثر على مدى تقبله لشكله الخارجي.

بينما عرف **مصطفى** صورة الجسم بأنها تجربة شخصية يكونها الفرد عن جسمه ، فيحمل كل فرد صورة عقلية لذاته الجسدية، بالإضافة إلى تأثيرها على الأنماط السلوكية سواء كان هذا التأثير في ميل الفرد إلى الانسحاب و العزلة عن الآخرين إذا كانت صورة الجسم سلبية،أو على العكس في حال كانت صورة الجسم إيجابية. **(مصطفى، 2014، صفحة 169)**

فصورة الجسم لها معان متعددة تختلف من شخص لآخر و تتميز بأنها ذات طبيعية غير ثابتة، و هي تتضمن انشغالا معقولا من الفرد بجسمه ووظائفه و أموره الصحية، وهو أمر قد يكون موجودا عند بعض الأشخاص الأسوياء، إلا أن تزايد هذا الانشغال أكثر من اللازم يعد من علامات المرض النفسي**(عزالدين، 2003، الصفحات 53-54)**

و قد أشار **شقير(شقير زينب، 2002، صفحة 304)** إلى أن صورة الجسم تعتبر صورة ذهنية و عقلية ، يكونها الفرد عن جسمه سواء مظهره الخارجي أو في مكوناتها الداخلية و أعضائها المختلفة، و قدرته على توظيف هذه الأعضاء و إثبات كفاءتها، و ما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

في حين أشار**(أحمد، 2019)**إلى أن صورة الجسم تتشكل لدى الفرد نتيجة تكامل العديد من المتغيرات كالخبرات الانفعالية و الاجتماعية و مواقف التفاعل الاجتماعي، و أنواع التنشئة الاجتماعية ، إضافة إلى الخبرات النفسية للفرد خلال حياته، ويؤكد أن هذه التفاعلات تؤدي إلى القدرة على فهم الشخص لكيفية توقع أو نظرة المجتمع له، و بالتالي كيف سيتصرف و يتعامل.

ويعرفها(**الدسوقي، 2009**)أن صورة الجسم هي صورة ذهنية – إيجابية أو سلبية – يكونها الفرد عن جسمه،وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي، وبصفه عامة يقسم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

- **مكون إدراكي** Perceptual Component يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.
- **مكون ذاتي** Subjective Component يشير إلى عدد الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.
- **مكون سلوكي** Behavioral Component يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.

يرى **الطالب الباحث** أن صورة الجسم هي انطباعنا الذاتي عن شكلنا ومظهرنا الخارجي، وهي تتشكل تحت تأثير مجموعة متنوعة من العوامل النفسية والاجتماعية .فبالإضافة إلى ما نراه في المرآة، تتأثر صورتنا الذاتية بمشاعرنا تجاه أنفسنا، وتجاربنا السابقة، وتوقعاتنا بشأن نظرة الآخرين لنا .و بالتالي، فإن صورة الجسم ليست مجرد انعكاس للواقع المادي، بل هي بناء نفسي معقد يتفاعل مع سلوكنا وعواطفنا.

3-1- النظريات المفسرة لصورة الجسد:

أ) النموذج المعرفي لصورة الجسد:

أظهرت الأبحاث في حقل علم النفس المعرفي أن البنية المعرفية لصورة الجسد تخضع للتغير المستمر، حيث تؤثر العوامل الانفعالية والضغوط على التقييم الإدراكي لحجم الجسم ، وترى النظرية المعرفية "لبيك" عن الاكتئاب أن صورة الجسد المحرفة (المشوهة) تكون عرضا معرفيا للاكتئاب(Moitra, 2001).

ب) النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسد:

تفسر النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية نمو وتطور صورة الجسد، وركزت على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة مهمة، ففي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسد، وأن هناك عوامل، مثل":وقت البلوغ" الذي يسهم في نمو صورة الجسد.، و تهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل مهمة في نمو وتطور صورة الجسد**(Reas, 2002, p. 53)**

المخاوف الاجتماعية لدى المراهق :

إن الملامح الأساسية للخوف الاجتماعي هي الابتعاد عن إقامة علاقات جديدة، مما يؤدي إلى تأثر حياة الفرد في علاقاته الاجتماعية، و يتجنب الألعاب التنافسية الرياضية، وإذا أجبر على المشاركة في المواقف الاجتماعية يصبح متوتر، ويؤدي هذا إلى تأخر قدرات الطفل الاجتماعية وظهوره كشخصية منكمشة مكبوحة ،مما يجعله يخسر كثير من الأصدقاء، وتضيع عليه فرص اللعب والمرح والانطلاق، وتكوين المهارات جديدة رياضية وثقافية**(حسان، 1995، صفحة 55)**.

ومما لا شك فيه أن بعض الاضطرابات النفسية هي تضخيم للأمور النفسية الطبيعية، فالحزن الطبيعي يمكن أن يتحول إلى اكتئاب، والفرح العادي إلى هوس، والخوف من الغرباء إلى خوف من مواجهة الناس والمناسبات الاجتماعية، ومن ثم تجنب العلاقات الاجتماعية قدر الإمكان، ومن الممكن أن يتحول إلى ما يسمى بالمخاوف الاجتماعية **(الشيخ، 2002، صفحة 62)**

وتعد المخاوف الاجتماعية أحد الأنواع الرئيسة والشائعة للرهاب، يتميز بجملة أعراض توضح اضطراب الفرد في مواقف اجتماعية في مجملها، وهو موجود منذ العصور القديمة، وفي جميع المجتمعات البشرية، ولكن بنسب متفاوتة**(الباسط، 2004)**

3-2-أهميـــــــــة صورة الجســـــم لدى الفرد :

و يشير **(الشعلان،2018)** أن لصورة الجسم الأهمية الكبيرة عند الفرد، فبنية الجسم و مظهره و حجمه من الأمور المهمة في تطوير المفهوم الذاتي لديه،فالصورة التي يشكلها الفرد عن جسمه و شعوره و تقبله له تعتبر أساسا لذاته ، و أن فكرة الفرد عن نفسه تلعب دورا كبيرا في

ضبط سلوكه و توجيهه ، أي كلما كان الفرد راضيا عن صورة جسمه كان سلوكه إيجابيا ، و هنا تلعب صورة الجسم دورا إيجابيا كقوة دافعة ترفع مستوى تقدير الذات لديه(**رانيا جمعة، 2021، صفحة 41**)

و تسهم صورة الجسم لدى الفرد في تكوين خبراته من خلال ما يتعرض له من مواقف في حياته، وذلك نتيجة لوجود تفاعل إيجابي بين الفرد و ذاته والآخرين ، و قد تكون هناك اتجاهات سلبية فنرى تفاعلات منفرة بين الفرد و ذاته و بين الفرد و الآخرين(**محمد علي، 2011، صفحة 288**)

و تتشكل صورة الجسم من صورة ذهنية مدركة عند الفرد عن جسمه لا علاقة لها بمظهر الجسم الفعلي ، لكنها تلعب دورا جليا في سلوكيات الفرد اتجاه الآخرين ، كما وتؤثر هذه الصورة على تقديره لذاته و صحته النفسية و الجسمية (**محمد، 2019**)

و قد تتبدل و تتشوه تلك الصورة عبر المراحل النمائية للفرد، و التي تتعرضها تغيرات نفسية معرفية و فيزيولوجية تؤدي إلى اكتسابه نظرة سلبية تجاه جسمه، و انخفاض مستوى تقدير الذات لديه(**وازي، 2018، صفحة 286**)

يرى **الطالب الباحث** أن بعض الأفراد يعانون من عدم رضا شديد عن مظهر أجسامهم، مما يدفعهم إلى الانشغال المستمر بتفاصيلها ورفضها، هذا الرفض قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي.

3-3- تأثير صورة الجسم على الأنماط السلوكية :

و تؤثر صورة الجسم على الأنماط السلوكية سواء الأنماط الإقدامية أو الإحجامية ، و تتضمن الأنماط الإقدامية أنشطة المحافظة على شكل التمارين الرياضية و أناقة المظهر و الاعتناء به ، و تؤدي هذه الأنماط إلى الرفع من تقدير الفرد لذاته ، و قابليته لدى المجتمع الذي يعيش فيه ، بينما تتضمن الأنماط الإحجامية المواقف التي تؤدي دورا سلبيا ، كالإنسحاب من المواقف الاجتماعية أو التي تقود حالة من الشعور باليأس و النفور من صورة الجسم(**الدسوقي م.، 2006، صفحة 22**)

كما أشارت **بديوي** أن صورة الجسم تتمثل في موقف الفرد من جسمه من حيث حجمه و شكله و جماله ، و تقييم الفرد و تجاربه الإنفعالية فيما تعلق بصفات جسمه، و أن نمو صورة الجسم الإيجابية تساهم في رؤية الفرد لجاذبيته ، و هذا ضروري لنمو شخصيته ، و نضوجها ، و كذلك فإن أهمية صورة الجسم تكمن في تؤثرها سلبا و إيجابا على تقدير الفرد لذاته. **(بديوي زينب، 2020، صفحة 692)**

3-4- صورة الجسم و تقويم الذات البدنية :

يشعر الفرد الذي يتمتع بصورة صحية واقعية بالأمان والاستقرار النفسي، مما يمكنه من التعامل بمرونة مع التغيرات الجسدية الطبيعية المصاحبة للتقدم في العمر أو الأمراض،لا يبالغ هذا الشخص في القلق بشأن صحته، ولا يشغل نفسه بتفاصيلها الدقيقة،على النقيض يميل الأفراد الذين يعانون من الوهم المرضي إلى القلق المفرط بشأن صحتهم، حتى في غياب أي دليل طبي على وجود مرض،هذا القلق المزمن يدفعهم إلى البحث المستمر عن الأمراض الوهمية، وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاضطراب الوهمي المرضي.

و يؤكد **عامر** على أهمية صورة الجسم ، حيث أنها مكون مهم من مكونات الشخصية السليمة ، فهي تؤثر على تقدير الفرد لذاته ، و بالتالي مفهومه عن ذاته ، و يؤثر اتجاه الفرد نحو صورة جسمه على سلوكه ، و على تفاعله مع الآخرين ، فإما أن يتخذ الفرد سلوكا تفاعليا مع الآخرين ، فيبدأ اهتمامه بمظهره و المحافظة عليه ، مما يزيد من تقديره لنفسه ، أما إذا انخفضت صورة الجسم لدى الفرد فسيقل تفاعله مع الآخرين ، و يشرع في الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي تسبب له انخفاضا في تقديره لنفسه **(باعامر، 2014، الصفحات 559-560)**.

و بهذا الصدد أشارت **عفاشة** إلى عدم وجود كيان موحد لصورة الجسم يعتمد على عنصر فردي كدرجة الرضا عن وزن الفرد ، لذلك يجب على الباحثين السعي لفهم العوامل المتداخلة التي تشكل صورة الجسم ، حيث أن صورة الجسم هي تصور عقلي و ذهني للمظهر الخارجي للجسم و لكفاءة أدائه الوظيفي ، و يصاحب هذه الصورة مجموعة من المشاعر (الاتجاهات)

الموجبة و السالبة و التي إما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الفرد مع ذاته و مع الآخرين، كما تتبع صورة الجسم لدى الفرد من منابع شعورية و أخرى غير شعورية (**عفاشة، 2017، صفحة 377**).

يرى **الطالب الباحث** أن صورة الجسم تمثل جزءا أساسيا من مفهوم الذات لدى الفرد،فالإدراك الإيجابي للجسم يعزز شعور الفرد بقيمته الذاتية وثقته بنفسه وقدراته،هذه الصورة الإيجابية تعمل كداعم نفسي قوي، مما يساعده على التكيف مع مختلف المواقف والتحديات.

3-5- صورة الجـــــسم و السمنة لدى المراهقين:

إن إحساس المراهقين المصابون بالسمنة لصورة أجسامهم تعتبر حالة انفعالية شعورية تؤدي إلى القلق و الضجر و تؤثر على حالتهم النفسية ، فالمصابون بالسمنة خاصة شعورهم الانفعالي يكون أعمق بدرجة أكبر من الألم و الأذى النفسي لإدراكهم لأجسامهم ، و عدم تقبلهم لصورة أجسامهم ، فالبدناء يكون انشغالهم مضاعف بحجم الجسم و صورته ، و قد تبين أنهم يحملون صورة فقيرة و نظرة سلبية و أفكارا مشوهة اتجاه أجسامهم بالمقارنة مع الأشخاص العاديين(**محمد ع.، 2001، صفحة 100**)

من خلال تجميل وتحسين صورة الجسم، يمكننا تحقيق تقدم ملحوظ في تعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى تقدير الذات،وفي ظل تزايد مشكلة السمنة لدى الأطفال والمراهقين، وتأثيرها السلبي على الصحة النفسية والجسدية، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور النشاط البدني في تحسين صورة الجسم وتعزيز الثقة بالنفس،من خلال تصميم برنامج رياضي ترويحي مخصص، يسعى الباحث إلى تقديم نموذج عملي للتدخل لمواجهة الآثار السلبية للسمنة على الصحة النفسية للتلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة، وذلك بتوفير بيئة آمنة ومحفزة للتلاميذ لاكتشاف قدراتهم الرياضية و بالتالي الاندماج في ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الحصة الرسمية.

و هذا يتطلب تحقيق التوازن بين الذات و الظروف الخارجية و العمل على التغيير البناء ، مثل أساليب التعامل مع الذات بشكل إيجابي و نظرة متفائلة ، و شحن طاقة فعالة إيجابية لتغيير

الأفكار المشوهة التي تعيق إيجابية صورة الجسم ووجوده ، و كلما اتسمت النساء السمينات بالمرونة الفكرية للتغيير الإيجابي لصورة الجسم لديهن ، فإنهن يتحلين بتقدير عال للذات ، و أكثر فاعلية في ردود أفعالهن مع المثيرات الخارجية ، و مواجهتها و اكتساب مهارات حياتية ، و تفاعل إيجابي بناء في مواقف الحياة المختلفة(**حسن عبد الحميد، 2019، الصفحات 93-113**).

3-6- السمنة حسب المنظمة العالمية للصحة WHO:

انتشرت السمنة بصورة كبيرة في عالم، مما دفع منظمة الصحة العالمية وجهات صحية أخرى إلى تصنيفها كأحد أخطر التحديات الصحية في عصرنا، هذا الانتشار الواسع جعل السمنة مرتبطة بشكل مباشر بزيادة الإصابة بأمراض مزمنة عديدة، مما يهدد صحة الملايين حول العالم.

أظهرت دراسة جديدة صادرة عن مجلة **The Lancet** أن أكثر من واحد مليار شخص في العالم كانوا مصابين بالسمنة في عام 2022، وعلى الصعيد العالمي ارتفعت معدلات الإصابة بالسمنة في أوساط البالغين بأكثر من الضعف منذ عام 1990، وتضاعفت أربع مرات في أوساط الأطفال والمراهقين (المتراوحة أعمارهم بين 5 و19 عاما)، وتظهر البيانات أيضا أن 43٪ من البالغين كانوا مصابين بزيادة الوزن في عام 2022. (**منظمة الصحة العالمية ، 2024**)

و شهدت السمنة ارتفاعاً كبيراً في معدلات انتشارها عالمياً خلال العقود الأخيرة، مما ألقى بظلاله الثقيلة على الصحة العامة، ويرجع ذلك إلى ارتباط السمنة بشكل مباشر بزيادة خطر الإصابة بمجموعة واسعة من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، وتؤكد الدراسات أن السمنة تعد عاملاً خطراً رئيسياً يزيد من احتمالية الإصابة بهذه الأمراض، مما يهدد حياة الملايين حول العالم.

وقد كشفت منظمة الصحة العالمية أن 60ألى90بالمئة من المصابين بمرض السكر من النوع الثاني هم أصلا أشخاصا مصابون بالسمنة المفرطة، والتي تعتبر أحد الأسباب الرئيسة وراء

الإصابة بأمراض القلب و الاوعية الدموية، نتيجة للزيادة الكبيرة في معدلات الإصابة بالسكتات الدماغية و الأزمات القلبية (**ألكساندر، 2010، الصفحات 83-84**).

ومن هذا المنطلق نجد ان مرض السمنة من أشد الأخطار الصحية التي تواجه الأفراد، إن لم تكن أشدها على الإطلاق (**أبوبكر، 2013، صفحة 122**).

3-7- جذور و أسباب السمنة :

يشير **مدحت** إلى وجود علاقة بين حالة الأم أثناء الحمل ووزن الطفل في المستقبل، فالأمهات اللاتي يعانين من سوء التغذية خلال فترة الحمل هن أكثر عرضة لإنجاب أطفال يعانون من السمنة في مرحلة لاحقة من حياتهم،هذا يشير إلى أن بدايات السمنة قد تكون في مرحلة ما قبل الولادة، خلال فترة نمو الجنين في رحم الأم (**قاسم مدحت، 2005، صفحة 117**).

تشير الدراسات إلى أن جذور السمنة غالبًا ما تمتد إلى مرحلة الطفولة، فالطفل الرضيع السمين يكون أكثر عرضة للاستمرار في زيادة وزنه خلال مراحل النمو المختلفة وصولاً إلى مرحلة الشباب، وتؤكد الأبحاث أن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن في الطفولة يصبحون بدناءً في مرحلة الرشد، كما لوحظ أن الأطفال ذوي الوزن الطبيعي في الطفولة لديهم ميل لزيادة الوزن مع تقدم العمر، وإن كان بدرجة أقل، بالإضافة إلى ذلك، تشير الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين سمنة الوالدين وسمنة الأبناء، مما يشير إلى دور العوامل الوراثية في قابلية الفرد للإصابة بالسمنة.

3-8- أعراض و علاج مشكلات السمنة

يعاني الأشخاص الذين يعانون من السمنة من مجموعة واسعة من المشكلات الصحية والنفسية، فجسديًا يتعرضون لخطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري،ونفسيًا قد يعانون من مشكلات في صورة الجسم، وانخفاض الثقة بالنفس،

واضطرابات نفسية،كما أن الأطفال الذين يعانون من السمنة قد يتعرضون للتنمر والاستبعاد من قبل أقرانهم، مما يؤثر سلبًا على نموهم الاجتماعي والعاطفي.

وتتنوع العلاجات المتاحة للسمنة بشكل كبير، بدءًا من العقاقير التي تعمل على كبح الشهية وصولاً إلى التدخلات الجراحية مثل جراحات شفط الدهون، كما تشمل الخيارات العلاجية برامج التغذية المتخصصة، والتدريب البدني المكثف، والعلاجات السلوكية التي تساعد في تغيير نمط الحياة، ولكن تأثيرها لا يستمر كثيرا و إن تخلص مريض السمنة من وزنه الزائد، فإنه في الغالب يسترده فإن كانت الضغوط من قبل الآخرين لتعويد الفرد السمين على التحكم في كمية الأطعمة التي يتناولها في أوقات و أماكن محددة، و تناوله ببطء و الاحتياجات عند تخزين الطعام في المنزل يؤدي إلى عدم قابلية و دافعية الفرد لنقصان الوزن، فإن الضبط الذاتي يساعده على الثبات أكثر لأن دافعيته و ميله وقابليته للعلاج أقوى (**العيسوي، 2004، الصفحات 106-105**)

و السمنة هي أكثر من مجرد زيادة في الوزن، فهي حالة صحية معقدة تتأثر بتفاعل مجموعة متنوعة من العوامل، هذا التعقيد يجعل من الصعب تحديد سبب واحد للسمنة، ويؤكد على أهمية النظر إلى هذه الظاهرة من منظور شامل يأخذ في الاعتبار جميع العوامل المؤثرة فيهاومن هذه العوامل:

- ✓ عملية الأيض **أو**عملية تحويل المواد الغذائية إلى طاقة ومكونات خلوية: (metabolic) خلل في التوازن الغذائي (Nutritional)
- ✓ عوامل نفسية.
- ✓ عوامل اجتماعية.

بناءً على ما سبق يرى **الطالب الباحث** أن السمنة ليست حالة صحية منفردة، بل هي عبارة عن مجموعة مترابطة من الاضطرابات الصحية، تشترك هذه الاضطرابات في أن السمنة تمثل المحور الرئيسي الذي يدفعها ويؤثر على مختلف أجهزة الجسم.

3-9- العوامل و الأسباب التي تؤدي للسمنة :

يشير كيث إس **دبليو** و **آخرون** إلى أن هناك عوامل كثيرة و مختلفة ساهمت في زيادة معدلات السمنة بمرور الوقت و ذكروا منها :

التغيرات في النظام الغذائي والنشاط البدني: يرى المؤلفون أن زيادة استهلاك الأطعمة المصنعة والمشروبات السكرية، إلى جانب انخفاض مستويات النشاط البدني، هي من العوامل الرئيسية المساهمة في السمنة.

المواد الكيميائية التي تعطل الغدد الصماء: دور المواد الكيميائية التي تعطل الغدد الصماء، والتي يمكن أن تتداخل مع عملية التمثيل الغذائي للجسم وتنظيم الهرمونات، في التسبب في السمنة.

العوامل الوراثية: في حين أن العوامل الوراثية سبب بالتأكيد في السمنة، يرى المؤلفون أنها ليست المحرك الأساسي للزيادة في معدلات السمنة.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية: دور العوامل الاجتماعية والاقتصادية، مثل عدم المساواة في الدخل والقدرة على الوصول إلى الغذاء الصحي ومرافق التمارين الرياضية، في تحديد خطر السمنة.**(Keith SW and others, 2006)**

وتتداخل عوامل جسدية ونفسية في الإصابة بالسمنة، فمن الناحية الجسدية، تلعب العوامل الوراثية والمشاكل الفسيولوجية دورًا هامًا، بينما تساهم العادات الغذائية الخاطئة والتعرض للضغوط النفسية والأمراض كالاكتئاب في زيادة الوزن من الناحية النفسية.

وقد حدد العيسوي هذه الأسباب فيما يلي. **(العيسوي عبد الرحمان، 2006، الصفحات 90-91)**

- عوامل وراثية.
- عوامل نفسية.
- عوامل اجتماعية.
- عوامل اقتصادية.
- عوامل تربوية.
- عوامل رياضية.

ويرى **إبراهيم** أن السمنة نتيجة لتفاعل عوامل متعددة، كإتباع نظام غذائي غير صحي غني بالدهون والسكريات والنشويات، واضطرابات الهرمونات، وقلة النشاط البدني، بالإضافة إلى العوامل الوراثية التي تلعب دوراً هاماً . **(إبراهيم أحمد، 2010، صفحة 5)**

بينما يشير **أبرامسون** أن للعوامل الوراثية دوراً حاسماً في تحديد مناطق تراكم الدهون في الجسم، فالأفراد الذين يرثون استعداداً وراثياً لتخزين الدهون في منطقة معينة مثل البطن يكونون أكثر عرضة لتراكم الدهون في نفس المنطقة عند زيادة الوزن، هذا يعني أن نمط توزيع الدهون لدى الأبناء غالباً ما يشبه نمط توزيع الدهون لدى الأبوين، وبالتالي تحتاج المناطق التي تتراكم فيها الدهون نتيجة للعوامل الوراثية إلى اهتمام خاص من خلال ممارسة تمارين رياضية مستهدفة وإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. **(أبرامسون، 2009، صفحة 30)**

إضافة الى ذلك فإنالسمنة يمكن ان تتسبب في الإصابة ببعض المشكلات كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية وحالات اضطرابات التغذية **(شيت و شاه، 2010، صفحة 7)**.

3-10- قابلية الجسم للإصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة :

السمنة في مرحلة المراهقة ليست مجرد مشكلة جمالية، بل هي حالة صحية معقدة، فصعوبة فقدان الوزن التي تتأثر بعوامل بيولوجية وسلوكية، تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة في المستقبل، وتعود هذه الصعوبة إلى طبيعة الخلايا الدهنية التي تتكون في مرحلة الطفولة، والتي تلعب دوراً حاسماً في تنظيم الوزن، فالمراهقونالبدناء الذين لديهم عدد كبير من الخلايا الدهنية يجدون صعوبة أكبر في الحفاظ على وزن صحي، وبعد سن البلوغ تتناقص الحاجة إلى الطاقة، مما يزيد من احتمالية زيادة الوزن، وعادة ما يرافق ذلك زيادة في تناول الطعام أكثر من الحاجة الفعلية للجسم، بالإضافة إلى ذلك يحتفظ الدماغ بميل طبيعي لتخزين الدهون كاحتياطي للطاقة، مما يجعل فقدان الوزن صعبًا على المراهقين، خاصة الذين يعانون من نقص في الدهون البنية (المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية) هذا النقص يؤدي إلى انخفاض معدل الأيض، مما يسهل تحويل الطعام الزائد إلى دهون بدلًا من استهلاكه، وعندما يحاول الأفراد

إتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن، يتباطأ لديهم معدل الأيض الأساسي، وهو معدل حرق السعرات الحرارية اللازم للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية، هذا التباطؤ يجبرهم على إتباع حميات أكثر صرامة للحصول على نتائج، مما قد يؤثر سلبًا على صحتهم، بالإضافة إلى ذلك يواجه المراهقون الذين يحاولون الحفاظ على وزن مثالي تحديًا أكبر، حيث تدفعهم رغبتهم الشديدة في تناول الطعام إلى التغلب على إرادتهم، وذلك بسبب محاولة أجسامهم استعادة معدل الأيض الطبيعي.

وقد تظهر نتيجة الصورة السلبية والمشوهة التي يشكلها الأفراد حول أجسامهم، وغالبا تكون أكثر انتشارا لدى النساء، حيث ينظرن إلى أجسامهن على أنها تفتقر للجاذبية وتبدو سمينة، مما يولد الشعور بعدم الرضا والحاجة إلى ضرورة إنقاص الوزن وتجنب تناول الطعام، أو أنواع معينة منه، او يؤدي الى انهماك الفرد في تناول كميات كبيرة من الطعام بشراهة، ثم اللجوء إلى وسائل غير صحية للتقليل من الوزن الزائد من آثار الإفراط في تناول الطعام، كاستخدام المسهلات أو الصوم، أو اتباع نظام حمية صارم أو استخدام التقيؤ المتعمد، فمثل هذه العادات الخطأ ينتج عنها آثار سلبية مثل اضطراب الدورة الشهرية لدى النساء، والتعب والإنهاك الجسدي وضعف العضلات والمعاناة من مشكلات الهضم **(الزغلول عماد، 2006، صفحة 28)**.

و يرى **الطالب الباحث** أن المراهقون الذين يعانون من زيادة الوزن، وخاصة الفتيات، يشعروا بخجل شديد وحرج بسبب تغير أجسامهم، فالنظرات الانتقادية والتعليقات السلبية من المحيطين تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون ومحط سخرية، مما يؤدي إلى انخفاض كبير في ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم، ويواجهون صعوبة في قبول صورتهم الجسمية، ويشعرون بالدونية مقارنة بأقرانهم الرشيقين،كل هذه العوامل تساهم في زيادة القلق والتوتر، وتشوه نظرتهم إلى أنفسهم، و هذا ما نحاول معالجته في موضوع دراستنا.

3-11- الأسس النظـرية التي تفسـر زيـادة الـوزن

3-11-1- الإفراط في الأكل في الطفولة سبب رئيسي للسمنة لاحقاً:

تؤدي العادات الغذائية غير الصحية مثل الإفراط في تناول الطعام، إلى زيادة حجم وتعدد الخلايا الدهنية عند الأطفال، هذه الزيادة في عدد الخلايا الدهنية التي تحدث بشكل أساسي خلال مرحلة الطفولة، تشكل أساسًا بيولوجيًا للبدانة المستقبلية، فكلما زاد عدد الخلايا الدهنية، زادت قدرة الجسم على تخزين الدهون، مما يجعل من الصعب التخلص منها لاحقًا،وتؤكد الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يحملون عددًا أكبر بكثير من الخلايا الدهنية مقارنة بالأطفال الأصحاء.

3-11-2- الوزن سبب تراكم الدهون الزائدة :

على الرغم من الاعتقاد السائد بأن الأشخاص البدناء يتناولون كميات كبيرة من الطعام، فإن الحقيقة تختلف في كثير من الحالات، فالأغلبية منهم يستهلكون طاقة أقل مقارنة بالأفراد ذوي الوزن الطبيعي،وعند اتباع حمية غذائية يمر الجسم بتغيرات في عملية الأيض، حيث تتباطأ في البداية ثم تزداد بشكل ملحوظ لاحقاً، وكأنها آلة تسعى لاستعادة الوزن المفقود كما أن الدهون تخزن في الجسم بكميات أكبر مقارنة بالبروتينات و الكربوهيدرات، حتى عند تناول نفس الكمية من الطاقة وهذا يعني أن الأشخاص البدناء يميلون إلى تخزين نسبة أكبر من الدهون نتيجة لزيادة عدد مستقبلات ألفا والليبوبروتينليباز في خلاياهم الدهنية، مما يسهل امتصاص الدهون من الدم وتخزينها مما ينتج عنه زيادة في الوزن.

وتلعب السيتوكينات، وهي بروتينات صغيرة تفرزها الخلايا الدهنية، دوراً حاسماً في تنظيم عملية الأيض، في حالة السمنة تؤدي الزيادة في إنتاج أنواع معينة من السيتوكينات إلى حدوث التهاب مزمن في الجسم، مما يزيد من مقاومة الأنسولين ويجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة،وبالتالي فإن الخلايا الدهنية لا تعمل فقط كمخازن للطاقة، بل تساهم أيضًا في تطوير العديد من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة. **(لقريدي خير، 2021، صفحة 81)**

3-11-3- الاستعـــداد الوراثـــي:

تعد البدانة حالة معقدة تتأثر بعوامل وراثية وجينية متعددة .على الرغم من صعوبة تحديد الاستعداد الوراثي للإصابة بالبدانة بدقة، فقد تم التعرف على أكثر من 29 جينًا مرتبطًا بها، بما في ذلك جين **FTO** الذي يؤثر على الشعور بالشبع على مستوى الهيبوتالاموس، الأفراد الذين يرثون طفرتين في جين البدانة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالبدانة المرضية، بالإضافة إلى ذلك تلعب الجينات الأخرى دورًا في اضطرابات الأيض التي تؤدي إلى زيادة تخزين الدهون بدلاً من بناء العضلات، ومع ذلك فإن العلاقة بين الجينات والبدانة ليست بسيطة، حيث توجد عوامل أخرى تؤثر أيضًا، مثل النظام الغذائي ونمط الحياة.

و في النهاية أظهرت الدراسات الحديثة أن70 بالمائة من حالات البدانة المرضية تكون نتيجة للاستعدادات الوراثية، وفي الجانب الآخر أظهرت دراسات أخرى أن الفئران التي لا تمتلك بكتيريا في الأمعاء لا تعاني من البدانة كما يجد اختلاف بين أنواع البكتيريا بين الافراد العاديين و المصابين بالبدانة. (**لقريدي خير**، 2021، **صفحة** 81)

3-12-طرق قياس السمنة ومؤشراتها :

تعتمد تقدير درجة السمنة على مجموعة من المعايير العلمية، والتي يتم من خلالها حساب نسبة وزن الفرد بدقة، هذه الطرق المتعددة وخاصة تلك الأكثر شيوعًا تستخدم على نطاق واسع لتشخيص السمنة وتقييم المخاطر الصحية المرتبطة بها و تتمثل فيما يلي :

- قياس مؤشر كتلة الجسم(BMI) :

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس شائع لتقدير نسبة الدهون في الجسم، وقد اعتمدته منظمة الصحة العالمية والرابطة الدولية لدراسة السمنة، يحسب هذا المؤشر بقسمة وزن الفرد بالكيلوجرام على مربع طوله بالمتر، بناءً على القيمة الناتجة يمكن تصنيف الفرد إلى فئات مختلفة مثل الوزن الطبيعي، زيادة الوزن، السمنة، أو السمنة المفرطة، وتهتم الدراسة الحالية

بشكل خاص بالتصنيفات التي تشير إلى زيادة في نسبة الدهون، وهي زيادة الوزن والسمنة و السمنة المفرطة.

مؤشر كتلة الجسم= الوزن(كغ)/ مربع الطول(م2)

مثال شخص يزن 80كغ و طوله 1.75م

مؤشر كتلته =80/1.75^2= 26.1=3.06/80

إذا هذا الشخص له زيادة في الوزن

شكل رقم(4) : يمثل مؤشر كتلة جسم (BMI)

و يمكن شرحه في الجدول التالي :

الجدول رقم(1): يوضح مؤشر الكتلة الجسمية و تصنيفاته و درجة الخطورة المرافقة لها

مؤشر الكتلة الجسمية	التصنيف	درجة الخطورة
اقل من 18.5	**نحيل**	**محدودة**
18.5 إلى 24.9	**مناسب**	**منخفضة**
25 إلى 29.9	**زيادة في الوزن**	**متوسطة**
30 إلى 34.9	**بدانة**	**عالية**
35 إلى 39.9	**بدانة مرتفعة**	**عالية جدا**
اكثر من 40	**بدانة مفرطة**	**عالية الى ابعد الحدود**

❖ **الوزن الزائد** : يُصنف الفرد بأنه يعاني من زيادة في الوزن عندما يكون مؤشر كتلة جسمه (BMI)ضمن النطاق بين 25 و 29.9على الرغم من أن هذه الحالة قد لا تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة في المراحل المبكرة، إلا أنها قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب، وعادة ما يمكن التخلص من الوزن الزائد باتباع نظام غذائي متوازن يقلل من السعرات الحرارية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

❖ **السمنة:** يُصنف الأفراد الذين يتراوح مؤشر كتلة جسمهم بين 30 و 34.9على أنهم يعانون من السمنة .تؤدي السمنة في هذه الحالة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة خطيرة مثل السكري من النوع الثاني، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني، لحسن الحظ يمكن للأشخاص المصابين بالسمنة تحسين صحتهم بشكل كبير من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة الرياضة بانتظام تحت إشراف متخصصين في التغذية واللياقة البدنية.

❖ **السمنة المفرطة** : يكون مؤشر كتلة الجسم أكثر من 35 مما يدل على خطر الوضع الصحي للفرد بزيادة معدل الإصابة لمن يعانون من السمنة المفرطة من خطر الأمراض المصاحبة بزيادة نسبة الدهون عن المعدل الطبيعي للجسم، وأيضا يصاحبها أمراض نفسية عديدة مرتبطة بالأمراض الجسمية، ولا يؤثر بهم إتباع أنظمة غذائية أو ممارسة الرياضة، إنما يحتاج الفرد في هذا التصنيف إلى كثافة العلاجات باستخدام الأدوية مع إتباع نظام غذائي مناسب لوزنه، و مضاعفة المجهود الرياضي، وإن تعدى معدل مؤشر كتلة الجسم عن 40 فإمكانية الجراحة هي الأنسب و المتابعة بعد ذلك بالثبات و إتباع نظام حياة صحية (**شيت و شاه، 2010، الصفحات 53-54**)

الصحة هي ثمرة تفاعل العديد من العوامل، ومن أهمها النظام الغذائي، فاختلال التوازن في الغذاء يؤثر سلبًا على الجسم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة والجلطات، لذلك يجب الانتباه إلى نوعية وكمية الطعام الذي نتناوله، حيث يلعب كلاهما دورًا حاسمًا في الحفاظ على صحة جيدة.

3-13- أسس النظام الغذائي الصحي لتفادي السمنة :

النظام الغذائي الصحي هو أساس العافية والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، يتطلب بناء نظام غذائي متوازن وعادات غذائية صحية فهمًا واضحًا للمبادئ الأساسية للتغذية و من هذه الأسس ما يلي :

التنــوع:يجب أن يشمل نظامك الغذائي مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية والدهون الجيدة، وكلما كانت ألوان أطباقك أكثر تنوعًا، كلما زادت العناصر الغذائية التي تحصل عليها.

التــوازن:لا يوجد طعام "سيئ" أو "جيد" تمامًا، ولكن المبالغة في أي شيء يمكن أن يكون ضارًا، تعلم تقدير الحصص المناسبة لكل نوع من الأطعمة.

الانتظــام:تناول وجبات منتظمة على مدار اليوم يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم ويمنع الشعور بالجوع الشديد، مع شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم ضروري لصحة الجسم.

التركيز على الأطعمة الكاملة:اختر الأطعمة الكاملة غير المصنعة قدر الإمكان، مثل الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، **و**قلل من تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية.

الحد من السكريات والدهون المشبعة:قلل من تناول السكريات المضافة الموجودة في المشروبات الغازية والحلويات والأطعمة المصنعة، **و**استبدل الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء والزبدة بالدهون الصحية الموجودة في الزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات.

3-14- النظام الرياضي وأهميته على السمنة :

لقد أدى التقدم التكنولوجي المتسارع ونمط الحياة العصري إلى تقليل الحاجة إلى النشاط البدني، مما شجع على السلوكيات المستقرة وانخفاض معدلات الحركة، هذه التحولات في أنماط

الحياة قد زادت بشكل ملحوظ من انتشار السمنة، والتي بدورها تعد عاملاً رئيسياً في ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

وتلعب الرياضة دورًا محوريًا في الحفاظ على صحة الجسم والعقل،فهي تساهم بشكل فعال في تنظيم الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والتخلص من الدهون الزائدة، كما تعمل على تطهير الجسم من السموم والمواد الضارة، وتعزز من قدرته على مقاومة الأمراض،علاوة على ذلك فإن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر، وتعزز الوظائف الإدراكية والعقلية،وعلى المستوى البدني تعمل الرياضة على تقوية العضلات والمفاصل، وتحسين المرونة واللياقة البدنية.

وقد أصبح إلزاما على الفرد أن يقوم بممارسة الرياضة للحفاظ على صحته تعويضا عن ضعف جسمه و عضلاته بالعزيمة و الإصرار، خاصة في الفترات الأولى من ممارسة الرياضة، ثم تتحول هذه الممارسة إلى نظام رياضي كنمط حياة طبيعية بدءا بالمشي لمدة 30 دقيقة يوميا، ثم زيادة التمرينات بالتدريج لتقوية عضلات الجسم، خاصة عضلات البطن لأنه أضعف عضلات الجسم **(إبراهيم، أحمد، 2010، صفحة 6)**

إن ممارسة الرياضة تلين الجسم وتنبه الدماغ وتزيد التكيف مع الإجهادات السيكولوجية و الفيزيولوجية، وتصقل العضلات وتلين المفاصل وتزيل التصلب والأوجاع، وتخفض مستوى الكوليستيرول في الدم، والتغلب على الأرق وتنظم الشهية وتولد إحساسا حيا بحسن الحال وبشكل عام فهي أكثر الروتينات الجمالية جدارة بالاتهام. **(كلير، ليسلي، 2004، صفحة 424).**

3-15- فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية على السمنة :

الرياضة هي استثمار في صحتنا وحيويتنا .فهي غذاء أساسي للجسد والروح، حيث تساهم في تقوية العضلات والعظام وتحسين الدورة الدموية .علاوة على ذلك، تلعب الرياضة دورًا حيويًا في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب، كما أنها تساهم في

تنظيم الوزن وتحسين النوم .ليس هذا فحسب، بل إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعمل على تحسين المزاج وتخفيف التوتر والاكتئاب، مما يجعلنا أكثر سعادة وإنتاجية.

و ذكره موقع Healthline أن فوائد ممارسة التمارين الرياضية هي **(نهير عبد النبي، 2019)** :

1:ممارسة الرياضة تعمل على تحسين وتعديل المزاج والتخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر.

2: التمارين الرياضية تعمل على إنقاص الوزن والتخلص من الدهون الزائدة في الجسم.

3:تعزز صحة العضلات والمفاصل وتحميهما من هشاشة العظام، كما تحافظ على نمو الطفل بطريقة صحية.

4:الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية يحمى من الإصابة بمرض السمنة وبالتالي الحد من مرض السكر وخصوصا بين الشباب والأطفال.

5:الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، كما تساعد على الحفاظ على الدماغ وحمايتها من السكتة الدماغية.

6: تحسن تدفق الدورة الدموية وتنظم مستوى الكولسترول في الدم.

7:تعمل على تعزيز مستويات الطاقة وتجديد النشاط والحيوية.

8:الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية يساعد على الاسترخاء و النوم بدون ارق أو توتر.

9: أثبتت الدراسات والأبحاث أن ممارسة التمارين الرياضية يعمل على تعزيز القدرة الجنسية

10: المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية مع النظام الغذاء الصحي يحد من خطر الإصابة بالأورام السرطانية المختلفة.

11: يحسن صحة الجهاز التنفسي والرئتين ويحد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى المختلفة.

12: تساعد على الحد من خطر الإصابة بأمراض الشيخوخة وظهور التجاعيد على البشرة كما أنها تحافظ على رشاقة وجمال الجسم.

3-16-أهمية التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي :

اعتبرت الجزائر التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في بناء المجتمع، حيث تساهم في تحقيق التنمية المستدامة، وقد أصدرت قوانين تنظيمية تهدف إلى تعزيز الممارسة الرياضية لدى جميع أفراد المجتمع، وتطوير قدراتهم البدنية والنفسية، بما يخدم مصالح الوطن، ومن هنا كان الانطلاق في بناء الحركة الوطنية في التربية البدنية والرياضية، وفي عام1989 في 41 فبراير، أصدرت الدولة الجزائرية قانون(89/03)، والذي نص على إعادة تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ويعتبر هذا القانون جد متطور من حيث الأهداف والمبادئ التي وضعها.

ويؤكد الدكتور عباس أحمد صالح أن التربية البدنية في المرحلة الثانوية تساهم بشكل كبير في بناء شخصية متكاملة، فهي تساعد التلاميذ على تطوير مهاراتهم الاجتماعية، وتعزيز روح الفريق، وتعلم كيفية إدارة الوقت والمسؤوليات، كما أنها تساعدهم على اكتساب عادات صحية تساعدهم على تحقيق النجاح في حياتهم، والعلاقات الطيبة مع الآخرين، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.**(بلال حسين، 2020، صفحة 132)**.

والمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله باختيار التربية و نوع المناهج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية الرياضية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائها بناءا سليما**(عباس أحمد صالح السمراني، 1999، صفحة 172)**.

3-17-أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي :

أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي هي متعددة ومتكاملة، وتسعى إلى تحقيق التنمية الشاملة للفرد من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، إليك أهم هذه الأهداف:

الأهداف البدنية:

– تحسين اللياقة البدنية: تطوير القوة والمرونة والقدرة على التحمل والسرعة والرشاقة لدى الطلاب.

– **تعزيز الصحة:** الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والشرايين، وتعزيز العادات الصحية.

– تنمية المهارات الحركية: إتقان مجموعة متنوعة من المهارات الحركية الأساسية والرياضية.

الأهداف النفسية:

– تعزيز الثقة بالنفس: المساهمة في بناء شخصية قوية وواثقة من خلال تحقيق الإنجازات الرياضية.

– تقليل التوتر والقلق: تخفيف الضغوط النفسية من خلال ممارسة الرياضة بانتظام.

– تنمية الصبر والإصرار: غرس قيم الصبر والمثابرة والعمل الجماعي من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

الأهداف الاجتماعية:

– تنمية الروح الرياضية: تعزيز روح التعاون والتنافس الشريف واحترام الخصوم.

– تكوين علاقات اجتماعية: بناء علاقات صداقة قوية مع زملاء المدرسة من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

– التكامل الاجتماعي: دمج الطلاب من مختلف الخلفيات الاجتماعية والثقافية في بيئة رياضية واحدة.

الأهداف المعرفية:

– فهم مبادئ التدريب الرياضي: تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة حول التدريب الرياضي الصحيح والتغذية السليمة.

– تطوير القدرة على اتخاذ القرارات: تعليم الطلاب كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الرياضية.

– تحليل الأداء الرياضي: تطوير القدرة على تحليل الأداء الرياضي الخاص بهم وأداء الآخرين.

– بالإضافة إلى هذه الأهداف العامة، تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف تربوية أخرى، مثل:

– تنمية القيم الأخلاقية: غرس القيم الأخلاقية مثل الصدق والعدل والمسؤولية.

– تطوير المهارات الحياتية: مثل العمل الجماعي وحل المشكلات واتخاذ القرارات.

– الإعداد للحياة العملية: تطوير المهارات القيادية والقدرة على العمل تحت الضغط.

باختصار، يمكن القول إن التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا حاسمًا في تنمية الفرد الشامل، وتعد استثمارًا في المستقبل.

3-18-التربية البدنية والرياضية كأحد أهم المواد الدراسية في المرحلة الثانوية:

تمثل المرحلة الثانوية مرحلة فارقة في حياة التلميذ، حيث تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل شخصيته وقدراته، وتعدّ جسراً بين مرحلة الطفولة والشباب.

تمثل حصة التربية البدنية متنفسًا للتلميذ للتعبير عن طاقته وإظهار قدراته البدنية، حيث تساهم هذه الحصة بشكل كبير في بناء شخصية متوازنة وسليمة، ليس فقط على المستوى البدني بل أيضًا على المستوى النفسي، ويلعب الأستاذ دورًا محوريًا في تحقيق أهداف هذه الحصة، فهو الرابط بين التلميذ والمؤسسة التربوية، وحققت التربية البدنية والرياضية في المدارس قفزات نوعية بفضل مساهمة خريجي المعاهد المتخصصة، فقد ساهم هؤلاء الخريجون بخبراتهم وقدراتهم في تطوير الأنشطة الرياضية المدرسية، مما أدى إلى تحسين أداء التلاميذ وزيادة اهتمامهم بممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة.

فتعميم ممارسة التربية البدنية و الرياضية في جميع مراحل التعليم لوزارة التربية الوطنية بعد ان كانت مقتصرة على التعليم المتوسط و الثانوي، فهذا أن دل على شيء فإنما يدل على أن مادة التربية البدنية فعلا مادة دراسية لا يمكن الاستغناء عنها في الطور الثانوي لما تحتويه من ايجابيات تمنع المراهق وتسد أمامه طريق الانحراف.

وحتى يمكن إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعارف المطلوبة

والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الفرد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه الألوان وأنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص.

و اتفق كل من محمد **الحماحمي** و**أمين الخولي** على أن :

إن أهم الأسس التي يتم في ضوئها تحديد برامج التربية الرياضية هي للبناء الاجتماعي للدولة وهو ارتباط الأهداف التربوية بالنظم الاجتماعية للمرحلة التعليمية وطبيعة التلاميذ وحاجاتهم تحدد أهداف برامج التربية الرياضية، دراسة خصائص نمو التلاميذ،أي دراسة الأفراد الذين يعدلهم البرنامج(**أمين انور خولي ومحمد الحمامي، 1996، صفحة 47**).

ويرى الطالب الباحث على أن تحديد أهداف التربية البدنية لا يقتصر على الجانب الرياضي البحت، بل يجب أن يأخذ في الاعتبار السياق الأوسع الذي يعيش فيه التلاميذ، بما في ذلك الجوانب الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية، وأن يتناسب مع خصائص كل مرحلة عمرية.

3-19-ثنائية الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية :

تلعب العلاقة بين المدرس والتلميذ دورًا محوريًا في نجاح العملية التعليمية، خاصة في مادة التربية البدنية، كما يؤكد عدنان درويش حلون، فإن هذه العلاقة لها تأثير بالغ على النمو الشامل للتلاميذ لذا، يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يكون حساسًا للاختلافات الفردية بين تلاميذه، وأن يتعامل مع كل تلميذ على حدى.

ونظراً للعلاقة الوثيقة التي تربط بين التلميذ وأستاذ التربية البدنية و الرياضية، يعتبر هذا الأستاذ أحد ابرز أعضاء هيئة التدريس في الثانوية، و يعد شخصية مؤثرة بشكل كبير في تشكيل سلوك التلميذ وأخلاقه وقيمه.

3-20-حصص التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي :

لتحقيق تطور مستمر في المهارات الحركية، يجب على المؤسسة الثانوية أن تبني على ما تعلمه التلاميذ في المراحل السابقة، وتشمل الأنشطة الرياضية المقترحة مجموعة متنوعة من

الألعاب الفردية والجماعية والقوى البدنية والسباحة والرقص، مع مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين، كما يجب تخصيص وقت كافٍ لكل نشاط ضمن الجدول الدراسي.

توزيع الحصص في كل مادة :

يعتمد هذا التوزيع على العوامل التالية:

- يجب أن تكون الحصص الخاصة لمادة معينة كالجري أو لعبة جماعية متقاربة جدا حتى لا تنسى مكتسبات الحصة السابقة عندما تبدأ الحصة الموالية.
- يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم هده المادة مرتين في السنة إن أمكن.
- يجب تجنب جمع الحصص بعدد قد يتسبب استعمال إمكانيات التحول من مادة إلى أخرى حسب الأدوار(**محمد عوض بسيون،فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات 148-149)**

خلاصـــــــة الفصـــــــل :

من تطرقنا لفصل صورة الجسم نكتشف عن وجود علاقة وثيقة بين هذه الصورة ونمو الشخصية، فالمعتقدات والأفكار التي يبنيها الفرد حول جسمه، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تؤثر بشكل مباشر على مستوى تقديره لذاته ،مما يؤدي إلى صعوبات في التواصل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية صحية خاصة المرحلة الثانوية حيث تعتبر المراهقة في هذه المرحلة مرحلة انتقالية حاسمة في حياة الفرد، حيث تتشكل شخصيته وتتحدد مساره المستقبلي، وفي هذا السياق تلعب التربية البدنية دورًا حيويًا في تطوير قدرات التلميذ، سواء على الصعيد البدني أو النفسي أو الاجتماعي، فهي لا تقتصر على تعزيز الصحة البدنية، بل تساهم أيضًا في بناء شخصية متوازنة وقادرة على تحمل المسؤولية.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

تمهيـــــــد :

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطا الفرضيات، لذا استوجب القيام بدراسة ميدانية وعلى ضوء الدراسة الاستطلاعية وتصميم مقياسي صورة الجسم وكذا تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة في صورتهما النهائية والتأكد من صدق وثباتهما وتصميم برنامج النشاط الرياضي الترويحي، نتطرق إلى الدراسة الأساسية التي هي ضرورية وركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي ولذا وجب على **الطالب الباحث** التطرق إليها بهدف توضيح وتبيان الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية وظروف تطبيقها وكيفية تفريغها والحصول على الدرجات مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة و العينة لهذا البحث والحصول على الدرجات ،كما لابد للدراسة أن يكون لها حدود زمنية و حدود مكانية ، بالإضافة إلى تحديد الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

4- منهـــــج الدراســـــــة :

نظراً لطبيعة البحث الذي يهدف إلى قياس تأثير برنامج ترويحي رياضي تربوي على حل بعض مشاكل تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فقد تم اختيار المنهج التجريبي كأهم المناهج الملاءمة لدراسة مثل هذه العلاقة السببية، حيث يسمح هذا المنهج بكشف تأثير البرنامج على عينة الدراسة التي تطبق عليها، مما يسهل تحديد الأثر الحقيقي للبرنامج على تقدير الذات و صورة الجسم.

4-1- بناء مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة إضافة إلى مختلف المراجع التي تناولت هذا الموضوع، وبحكم تجربتي السابقة كأستاذ مادة التربية البدنية والرياضية ومتابعته لهذه الفئة والنسبة المعتبرة لعزوف هذه الفئة عن ممارسة التربية البدنية،لم يعثر **الطالب الباحث** على مقياس مناسب أي لا يتناسب مع ثقافة المجتمع الجزائري من حيث العادات والتقاليد ومن حيث التعاطي والتعايش مع هذه المشكلة.

لذا قرر **الطالب الباحث** تصميم المقياسين بعد استشارة المشرف ، الأول بصورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة و الثاني خاص بتقدير الذات البدنية ، كما أن هذا الجزء يهدف أيضا إلى توضيح أهم الخطوات التي اتبعت في تصميم برنامج النشاط الرياضي والترويحي الذي إعتمد في دراسته الحالية.

ولتصميم المقياسين لابد من إتباع الخطوات التالية :

إن التعرض للمقاييس وكيفية تصميمها يستلزم التطرق إلى القياس و كيفياته، حيث يعني القياس هنا تقدير الظاهرة موضوع البحث تقديرا كميا ويشير *ريمرز*على أنه الملاحظات التي يمكن التعبير عنها بصورة كمية،فهو يتضمن التحديد الكمي لما نقيسه(**محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 21**)

4-1-1- تصميم مقياس تقدير الذات و مقياس صورة الجسم :

أجرى **الطالب الباحث** استقصاءً معمقًا للبحوث السابقة التي تناولت موضوع صورة الجسم و تقدير الذات، وذلك بهدف استخلاص أبرز النظريات والمفاهيم ذات الصلة، كما تمت مراجعة

بعض المقاييس المشابهة التي استخدمت في بعض الدراسات السابقة و التي ساعدتنا في بناء المقياسين نذكر منها:

الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات

✓**دراسة (نصر حسين عبد الأمير،2011) تحت عنوان** :تقدير الذات والأداء المهاري لناشئين والشباب.

✓**دراسة (حشايشي عبد الوهاب، يعقوب العيد،2010) تحت عنوان** :تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

✓**دراسة (غزالي عبد القادر،2015) تحت عنوان**:إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدين الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

✓**دراسة (عبد الرحمان يحي عبد المطلب،2022) تحت عنوان:** تأثير برنامج رياضي ترويحي على تقدير الذات و تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

✓**دراسة (علي عبد الحسن حسين و حسين عبد الزهرة عبد اليمة2001):تحت عنوان** " التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء".

✓**دراسة (حمري صارةٍ،2012) تحت عنوان** : تقدير الذات وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة المرحلة الثانوية.

الدراسات تناولت متغير صورة الجسم

✓**دراسة (محمد عبد العال أحمد الشيخ، 2018) تحت عنوان** : "صورة الجسم لدى المراهقين و المراهقات– دراسة مقارنة".

✓**دراسة (مجذوب أحمد محمد أحمد قمر،2022) تحت عنوان** : " صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة دنقلا السودان ".

✓**دراسة (حسن إبراهيم محمد أبو حشيش) تحت عنوان** : " إضطراب صورة الجسم و علاقته بالحساسية الانفعالية و تقدير الذات لدى المراهقين ".

✓**دراسة (برهان خمدان أسامة دراغمة)، تحت عنوان :** " تقدير صورة الجسد و علاقتها بالمخاوف الاجتماعية و تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين" .

✓**دراسة (رانية عبد الواحد حسين جمعة،2021) تحت عنوان :** " فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم و أثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابين بالسمنة بمحافظات غزة " .

4-1-2- تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة:

في ضوء الخطوة السابقة وبعد الاطلاع على العديد من الكتب والمراجع وكذلك الدراسات والبحوث التي أجريت في كافة التخصصات الأخرى النفسية والاجتماعية والرياضية والتي تناولت موضوع السمنة ومساهمة النشاط البدني الرياضي فيه. قمنا بوضع مجموعة من البنود والعبارات حسب الأبعاد التي اختيرت من طرف **الطالب الباحث** وهي كالآتي:

4-1-3- مرحلة جمع عبارات المقياسين الأول والثاني :

تم تحديد مجموعة من الأبعاد (المواقف) التي سوف يتضمنها المقياسين ويمكن من خلالها معرفة السلوك الخاص بهذه الفئة وما يجول بداخلها من خلال معرفة نظرتهم لجسمهم والصورة المكونة بداخلهم لجسمهم وكذا مدى تقديرهم لذاتهم البدنية وهل هي نظرة إيجابية أم سلبية يمكننا من خلالها تشخيص العلة ثم تطبيق العلاج المقترح ، وقد قام **الطالب الباحث** بتحديد التعريف الإجرائي لكل من الأبعاد مسترشدا بالإطار النظري للدراسة كما تمت صياغة البنود وروعي فيها البساطة والوضوح وعدم الغموض و التعقيد .

لقد حرصنا على أن يتضمن كل بعد من الأبعاد الثلاثة والخاصة بالمقياسين على مجموعة من العبارات أو الصفات التي من الممكن أن يتصف بها التلميذ المصاب بالسمنة أو حتى السلوكيات التي ينتهجها في حياته اليومية داخل الثانوية أو خارجها لكلٍ من مقياس صورة الجسم أو تقدير الذات.

بعد ذلك قمنا بعقد جلسات أولية لاستطلاع آراء المربيين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بالمؤسسة حول السلوكيات التي يتصف بها التلاميذ المصابون بالسمنة سواء كانت هذه

التصرفات ايجابية أو سلبية وقد تبين **للطالب الباحث** ضرورة أن تكون العبارات كافية من حيث العدد بحيث تغطي كل الاحتمالات الممكنة والتي تؤدي إلى هذه السلوكيات.

4-1-4- مرحلة التصميم و الصياغة:

بعد أن قام **الطالب الباحث** بتحديد مفهوم صورة الجسم وكذا تقدير الذات عند فئة المراهقين المصابين بالسمنة من كلا الجنسين إلى ثلاث أبعاد لكلا المقياسين وهي البعد الإدراكي والانفعالي، والاجتماعي ، تمثلت أو انحصرت الخطوة التالية في تصميم أو صياغة العبارات المناسبة والتي تعبر بالفعل عن المواقف الفرعية المختارة والتي يكون التلميذ المصاب بالسمنة قد حسها أو مر أو يمر بها وقد تمكن من تحديد عدد كبير من هذه العبارات لتكون هنا كفرصة مناسبة لاختيار الأصلح منها للمقياس فتم جمع(37) عبارة عن صورة الجسم ، ونفس العملية بالنسبة لمقياس تقدير الذات فكان(39) عبارة.

جدول رقم (2) : يوضح توزيع أسئلة مقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة على الأبعاد

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات
01	البعد الإدراكي	13
02	البعد الانفعالي	12
03	البعد الاجتماعي	12
مجموعة أسئلة المقياس		37

جدول رقم (3): يوضح عدد أسئلة مقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات
01	البعد الإدراكي	15
02	البعد الانفعالي	13
03	البعد الاجتماعي	11
مجموعة أسئلة المقياس		39

4-1-5- مرحلة اختيار العبارات:

تم عرض مقياس صورة الجسم في صورته الأولية (37) بندا أو عبارة وكذلك مقياس تقدير الذات في صورته الأولية (39) بندا أو عبارة على المشرف ثم مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع والتربية البدنية والرياضية وذلك الاستطلاع آراءهم فيما يتعلق بمدى دقة ووضوح بنود المقياسين المصاغة ومدى ملاءمتها وذلك على ضوء التعريف الإجرائي لتقدير الذات وصورة الجسم المستخدمان في الدراسة الحالية على أن يكون قبول البند باتفاق المحكمين على 80% وأكثر. ولقد طلب **الطالب الباحث** من هؤلاء الأساتذة تحكيم المقياسين بالنسبة لكل عبارة من حيث:

✍/ سلامة العبارة من حيث الصياغة.

✍/ مدى ارتباط العبارة بالبعد المراد قياسه.

✍/ مدى مناسبة العبارة لفئة التلاميذ المراهقين المصابين بالسمنة مع مراعات أنها موجهة لكلا الجنسين ومن حيث بساطتها ووضوحها.

جدول رقم(4): يبين نسب اتفاق آراء المحكمين حول عبارات مقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

عدد العبارات	بنود عبارات مقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.					
	مدى ملائمة العبارات		تعاد صياغتها		تحذف	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
37	27	72,97	06	16,21	04	10,81

جدول رقم (5) : يوضح نسب اتفاق المحكمين على مدى انتماء العبارات بالأبعاد لمقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

أبعاد المقياس	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%
البعد الإدراكي	01	85	05	84	09	98	13	87
	02	100	06	80	10	80	14	/
	03	43	07	85	11	62	/	/
	04	86	08	92	12	81	/	/
البعد الانفعالي	01	90	05	93	09	88	/	/
	02	48	06	84	10	88	/	/
	03	88	07	91	11	81	/	/
	04	92	08	93	12	100	/	/
البعد	01	81	05	92	09	88	/	/

الاجتماعي	**02**	**83**	**06**	**71**	**10**	**88**	/	/
	03	**93**	**07**	**90**	**11**	**75**	/	/
	04	**91**	**08**	**98**	**12**	**100**	/	/

يتضح من الجدول أعلاه فيما يتعلق بالإبعاد الثلاث:

✓ **بالبعد الأول *البعد الإدراكي*:** فقد تراوحت نسب المحكمين ما بين (80الى 100%) للأرقام التالية:(13،12،10،09،08،07،06،05،04،02،01) وبالنسبة للأرقام (11،03) فقد كانت نسبة الاتفاق تتراوح بين (43 إلى 62%) حيث أن **الطالب الباحث** اعتمد على نسبة اتفاق (80%) فأكثر لقبول العبارة لذا تم استبعاد البنود التي حصلت على نسبة أقل من (80%) وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه من اثنا عشر (12) عبارة.

✓ **البعد الثاني* البعد الانفعالي*:** فقد تراوحت نسب المحكمين مابين (81 إلى 100%) للأرقام التالية (12،11،10،09،08،07،06،05،04،03،01) وبالنسبة للرقم (02) جاءت نسبة الاتفاق عليه (48%)حيث أن الطالب الباحث قد اعتمد على نسبة اتفاق (80%) فأكثر لقبول العبارة فقد تم استبعاد البنود التي حصلت على نسبة اقل وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه من إحدى عشر (11) عبارة.

✓**البعد الثالث* البعد الاجتماعي*:** فقد تراوحت نسب المحكمين مابين (81الى100%) للأرقام التالية (12،11،10،09،08،07،05،04،03،02،01)وبالنسبة للرقم (06) جاءت نسبة الاتفاق عليه (71%) حيث أن الطالب الباحث اعتمد نسبة اتفاق (80%) فأكثر لقبول البند فقد تم استبعاد البنود التي حصلت على نسبة أقل من (80%) وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه من (11) عبارة.

جدول رقم (6): يبين نسب اتفاق آراء المحكمين حول عبارات مقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

عدد العبارات	**عبارات مقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة**					
	مدى ملائمة العبارات		**تعاد صياغتها**		**تحذف**	
39	**العدد**	**النسبة %**	**العدد**	**النسبة %**	**العدد**	**النسبة %**
	29	**74,35**	**06**	**15,38**	**04**	**10,25**

جدول رقم (7) : يوضح نسب اتفاق المحكمين على مدى انتماء العبارات بالأبعاد لمقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

أبعاد المقياس	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%	رقم البند	نسبة الاتفاق%
البعد الإدراكي	01	82	05	100	09	98	13	75
	02	92	06	80	10	88	14	88
	03	92	07	100	11	82	15	88
	04	68	08	100	12	82	/	/
البعد الانفعالي	01	90	05	93	09	100	/	/
	02	90	06	84	10	82	/	/
	03	48	07	91	11	82	/	/
	04	92	08	93	12	100	/	/
البعد الاجتماعي	01	82	05	92	09	88	/	/
	02	82	06	88	10	100	/	/
	03	94	07	46	11	82	/	/
	04	92	08	98	12	100	/	/

يتضح من الجدول رقم (7) انه فيما يتعلق بالإبعاد الثلاث لمقياس تقدير الذات من وجهة نظر المربين:

✓**البعد الأول *البعد الإدراكي*: فقد** تراوحت نسب المحكمين ما بين (80الى100%) للأرقام التالية:(15،14،12،11،10،9،8،7،6،5،3،2،1)وبالنسبة للعبارتين(13،4) النسبة كانت ما بين (68 الى75%). و حيث أن الطالب الباحث قد اعتمد على نسبة اتفاق (80%) فأكثر لقبول البند فقد تم استبعاد البنود التي حصلت على نسبة اقل من (80%) وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه على ثلاثة عشر (13) عبارة.

✓**البعد الثاني* البعد الانفعالي*: فقد** تراوحت نسب المحكمين ما بين(82 إلى 100%) للأرقام التالية(12،11،10،9،8،7،6،5،4،2،1) أما بالنسبة للرقم(3)فجاءت النسبة (48%) وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه من أحد عشر عبارة (11)

✓**البعد الثالث* البعد الاجتماعي*:** فقد تراوحت نسب المحكمين مابين (82الى 100%) للأرقام التالية:(12،11،10،9،8،6،5،4،3،2،1) أما بالنسبة للأرقام (7)فجاءت النسبة (46%) وأصبح البعد يتكون بعد تحكيمه من أحد عشر عبارة (11).

4-1-6- مرحلة وضع المقياسين في صورتهما النهائية:

قام **الطالب الباحث** بأخذ وجهة نظر المحكمين من حيث ترتيب أبعاد كل من صورة الجسم وكذا تقدير الذات وكيفية وضع العبارات الموجبة والسالبة وأصبح المقياس(صورة الجسم) في صورته الشبه نهائية أو بالأحرى في مرحلته ما قبل الأخيرة يتكون من (33) بندا ومقياس(تقدير الذات) يتكون من (35) بندا وهذا بعد استبعاد العبارات التي تراوحت نسب اتفاق المحكمين عليها أقل من النسبة المعتمدة من قبل الطالب الباحث لقبول البند وكذا تصحيح العبارات التي اتفق عليها المحكمين وكان الاعتراض عليها من حيث الطرح فقط، والجدول الآتي يوضح توزيع عبارات المقياسين في صورتهما قبل النهائية.

جدول رقم (8) : يوضح توزيع أسئلة تقدير صورة الجسم لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة في صورته قبل النهائية

الرقم	المواقف	عدد الأسئلة
01	البعد الإدراكي	12
02	البعد الانفعالي	10
03	البعد الاجتماعي	11
مجموعة أسئلة المقياس		33

جدول رقم (9) : يوضح العبارات الموجبة والسالبة في مقياس (صورة الجسم) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة.

العبارات	الأرقام
الموجبة	33-32-31-29-27-25-23-20-18-14-13-12-11-09-07-05--03-01
السالبة	30-28-26-24-22-21-19-17-16-15-10-08-06-04-02

جدول رقم (10) : يوضح العبارات الموجبة والسالبة حسب البعد في مقياس (صورة الجسم) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة

الأبعاد	الموجبة	السالبة
البعد الإدراكي	12-11-09-07-05--03-01	10-08-06-04-02
البعد الانفعالي	20-18-14-13	22-21-19-17-16-15
البعد الاجتماعي	33-32-31-29-27-25-23	30-28-26-24
محاور المقياس	18	15

جدول رقم(11) : يوضح توزيع عبارات مقياس(تقدير الذات) لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة

الرقم	المواقف	عدد الأسئلة
01	**البعد الإدراكي**	**13**
02	**البعد الانفعالي**	**11**
03	**البعد الاجتماعي**	**11**
مجموعة عبارات المقياس		**35**

جدول رقم (12) : يبين أرقام عبارات مقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة

الرقم	المحاور	رقم العبارات
01	**البعد الإدراكي**	13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
02	**البعد الانفعالي**	24-23-22-21-20-19-18-17-16-15-14
03	**البعد الاجتماعي**	35-34-33-32-31-30-29-28-27-26-25
مجموع عبارات محاور المقياس		**35**

4-2- عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجراءها :

قام **الطالب الباحث** بالاتصال بمختلف أساتذة التربية البدنية بثانوية طارق بن زياد 2 كفريق مساعد في إجراء هذه التجربة من خلال المساعدة في القيام بالتجربة الاستطلاعية والأساسية،وذلك لأجل الحصول على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي تمتلك الخصائص اللازمة لضبط متغيرات البحث وهي مجموعة خارج العينة الأساسية للدراسة وضمن مجتمع البحث، وقد تم ذلك بصفة موجهة وكان قوامها (10) أفراد من فئة التلاميذ المصابون بالسمنة وقام الطالب الباحث بتحديد موعد مع المربيين لتوزيع الاستمارات على العينة المختارة.

4-2-1- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

عرض **الطالب الباحث** على أفراد العينة الاستطلاعية المقياسين يوم (2023/12/12)، وشرح لهم كل محاورهما وكل عبارات هما على أن تكون هناك مصداقية في الإجابة وسرية وبدون أسماء وكذلك توعية المفحوصين على مدى أهمية البحث وكذا أهمية الدراسة ككل،والملاحظ أنه كانت هناك صعوبة في فهم عبارات المقياس حيث قدمت لهم المساعدة من طرف المربين، واستغرقت

الجلسة مع أفراد العينة حوالي ساعة ونصف، للشرح من حيث الإجابة وكذا العبارات وتبسيطها لفهمها أكثر وكذا معرفة مختلف الصعوبات التي تلقاها التلاميذ لتفاديها في الدراسة الأساسية، و تم تحديد يوم الثلاثاء القادم 2023/12/19 لتسليم الإجابات على المقياسين.

4-3- طريقة تصحيح المقياسين:

بالنسبة لطريقة تصحيح المقياسين يتم الحصول على درجة صورة الجسم وكذا تقدير الذات من خلال درجات الإجابة لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة لمختلف العبارات فتتحصل بذلك على درجة المقياس وقد تم تحديد ثلاثة مستويات حسب سلم **ليكرت** الثلاثي(موافق، محايد، غير موافق)، وهذا انطلاقا من حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية نظرا لكون الدرجات تتبع توزيع طبيعي تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ***spss***.

4-3-1- مقياس صورة الجسم لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

حيث اعتبرنا أن التلاميذ الذين درجات إجاباتهم <60 أي من 59 فأقل تعتبر درجات نظرتهم لصورة جسمهم متدنية بينما اعتبرنا أن التلاميذ المصابون بالسمنة والتي جاءت درجات إجاباتهم على المقياس من 60 إلى غاية 70 فهي نظرة إيجابية لكن بتحفظ فكلما اقتربت من درجة 60 كانت متوسطة إلى أقل أما اللذين لديهم أكبر من 70 فنظرتهم لصورة جسمهم إيجابية إلى حد كبير.

جدول رقم (13): يوضح مستوى نظرة المفحوصين لصورة حسمهم.

الدرجات	مستوى نظرتهم لصورة الجسم
30 ⟵ 59	منخفض
60 ⟵ 70	متوسط
70 ⟵ 120	مرتفع

4-3-2- مقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة :

حيث اعتبرنا أن التلاميذ الذين درجات إجاباتهم < 60أي من 59 فأقل تعتبر درجات تقديرهم لذاتهم متدنية بينما اعتبرنا أن التلاميذ المصابون بالسمنة والتي جاءت درجات إجاباتهم على

المقياس من 60 إلى غاية 70 فهي نظرة إيجابية لكن بتحفظ فكلما اقتربت من درجة 60 كانت متوسطة إلى أقل أما اللذين لديهم أكبر من 70 تقديرهم لذاتهمإيجابية إلى حد كبير.

جدول رقم (14) : يوضح مستوى تقدير المفحوصين لذاتهم.

الدرجات	مستوى تقدير الذات
30 ← 59	منخفض
60 ← 70	متوسط
70 ← 120	مرتفع

4-4- الخصائص السيكومترية لأداة البحث : مقياس (صورة الجسم)

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة،والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية ، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها عشرة تلاميذ(10) ومن خلال النتائج المحصل.

الصـــــدق: الصدق يقصد به أن يقيس الاختبار الذي صمم الاختبار لقياسه فعلا(**العزاوي، 2008، صفحة 129**) .

فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.وانطلاقا من حرصنا على التأكد من صدق المقياسين في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية،إذ يعتبر صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس،وتعرف **أنستازي Anastasi** أنه يعني ما الذي يقيسه الاختبار،وكيفية صحة هذا القياس،ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه. (**محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 60**)

الصـــــدق الظاهري :إن المقياس الذي تم اختياره قد تم بناؤه من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع،وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق و الثبات،مما جعلنا أن نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا،كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما و ضع من أجل قياسه ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس ".

صدق المحكمين :اعتمد **الطالب الباحث** على عبارات المقياسين خلال عرض الأداة على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس و علم الاجتماع و التربية البدنية و الرياضية واعتمد الطالب الباحث على نسبة اتفاق المحكمين (80%) و أكثر معيارا ًلصلاحية الفقرات و على هذا الأساس و على ضوء آراء الخبراء قام الطالب الباحث بإعادة ترتيب وصياغة الفقرات وحذف الفقرات التي لم تحصل على نسبة عالية من الآراء وتعديل فقرات أخرى،وتم تصميم المقياس بطريقة **ليكرت** ثلاثي الدرجات ويتألف الأول من (30) عبارة يجيب عليها التلميذ المصاب بالسمنة وتحدد الإجابة على مدى موافقته أو معارضته على كل عبارة وفقا للتدرج التالي (موافق – محايد– غير موافق) والتي حصلت على أعلى نسبة من آراء الخبراء. **(محمود فتحي عكاشة، 2002، صفحة 132)**

الصـــــدق الـذاتي : ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار،ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي**0.85 فإن** معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي= $\sqrt{0.85}$ **الصدق الذاتي = 0.92**

صدق الاتساق الداخلي: هو تحليل لمدى ظهور درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، وهناك أنواع مختلفة لتقنين الصدق بهذا المعنى، ولقد استخدم الطالب الباحث منها الاتساق الداخلي، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط **بيرسون (Corrélation Pearson)**.وهذا بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (15) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الأول *البعد الإدراكي*والخاص بمقياس صورة الجسم.

البيان الإحصائي رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارة:01	2.17	1.108	0.72**
العبارة:02	1.83	0.878	0.59**
العبارة:03	2.11	1.116	0.345*
العبارة:04	1.69	0.889	0.61**

العبارة:05	2.25	0.156	0.66**
العبارة:06	1.78	0.898	0.342*
العبارة:07	2.36	1.150	0.51**
العبارة:08	1.67	1.042	0.86**
العبارة:09	1.67	0.986	0.365*
العبارة:10	1.94	0.984	0.74**
العبارة 11	1.87	0.818	0.67**
العبارة 12	2.23	0.177	0.59**
البعد الإدراكي	22.36	4.297	

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01
* الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم (15) أن معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول " البعد الإدراكي" بالدرجة الكلية للمحور ذات دلالة إحصائية حيث بلغ أدنى معامل ارتباط 0.342 عند العبارة رقم (06) وأقصى معامل ارتباط 0.465 عند العبارة رقم (09) عند مستوى دلالة 0.05، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة رقم (07) وأقصى معامل ارتباط 0.86 عند العبارة رقم (08) عند مستوى دلالة 0.01.

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (16) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثاني*البعد الانفعالي*

البيان الإحصائي رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارة:01	1.78	0.989	0.73**
العبارة:02	1.58	0.770	0.61**
العبارة:03	2.03	1.134	0.69**
العبارة:04	1.72	0.849	0.73**
العبارة:05	1.50	0.775	0.74**
العبارة:06	2.00	0.828	0.53**
العبارة:07	1.78	0.989	0.59**

العبارة:08	1.75	0.806	0.55**
العبارة:09	1.39	0.494	0.67**
العبارة: 10	1.72	0,845	0.59**
البعد الانفعالي	15.48	3.558	

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

* الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم (16) أن معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثاني " **البعد الانفعالي** " بالدرجة الكلية للمحور ذات دلالة إحصائية حيث بلغ أدنى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة رقم (06) وأقصى معامل ارتباط 0.74 عند العبارة رقم (07) عند مستوى دلالة 0.01.

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (17) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثالث *البعد الاجتماعي*

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارة:01	2.39	1.178	0.398*
العبارة:02	1.58	0.874	0.70**
العبارة:03	1.81	1.009	0.70**
العبارة:04	1.69	0.920	0.63**
العبارة:05	1.50	0.775	0.70**
العبارة:06	1.67	0.894	0.57**
العبارة:07	3.00	1.242	0.70**
العبارة:08	1.67	0.926	0.71**
العبارة:09	1.56	0.773	0.54**
العبارة:10	1.71	0.841	0.55**
العبارة:11	1.85	0.891	0.65**
البعد الاجتماعي	18.58	4.357	

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

* الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم (17) أن معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثالث " البعد الاجتماعي " بالدرجة الكلية للمحور ذات دلالة إحصائية حيث بلغ أدنى معامل ارتباط 0.398 عند العبارة رقم (01) وأقصى معامل ارتباط 0.71 عند العبارة رقم (08)عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (18) : يوضح معاملات الارتباط الفرعية للأبعاد فيما بينها و الدرجة الكلية للمقياس

الأبعـــاد	البعد الإدراكي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي
البعد الإدراكي	**1**		
البعد الانفعالي	**0.71****	**1**	
البعد الاجتماعي	**0.85****	**0.36***	**1**
الدرجة الكلية	0.87**	0.82**	0.77**

**** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01**

***** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05**

يبين الجدول رقم (18) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا وتبين درجات ارتباط عالية تراوحت بين (**0.77 و**0.87) أما فيما يخص الأبعاد فيما بينها فإن معاملات الارتباط جاءت دالة لكن عند مستويات دلالة مختلفة بين (0.01 و0.05) وجاءت بالشكل المبين في الجدول حيث نجد أن معامل الارتباط للبعد الإدراكي بالإبعاد الأخرى (الانفعالي والاجتماعي) دال عند مستوى(0,01)أما فيما يخص معاملات ارتباطالبعد الانفعالي بالبعد الاجتماعي فجاءت دالة عند مما يدل أنها تقيس ما و ضعت لقياسه وهو صورة الجسم عند فئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

وعليه من خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات أداة الدراسة بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

<u>صـــــدق المقارنة الطرفية (التميزي)</u> : ونعني به قدرة الاختبار على التميز بين المجموعات المختلفة أو حتى الأفراد التي تقع درجاتهم على طرفي المنحنى.

جدول رقم (19) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسم (التلاميذ المصابين بالسمنة)

البعد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
صورة الجسم (التلاميذ المصابين بالسمنة)	درجات منخفضة	03	57.33	,333
	درجات مرتفعة	03	68.66	,881

جدول رقم (20) : يوضح الصدق التميزي مقياس صورة الجسم

البعد	العدد	اختبار لفين *ف*	الدلالة	اختبار *ت*	مستوى الدلالة
صورة الجسم (التلاميذ المصابين بالسمنة)	06	2.571	0.184	12.21	0.000

نلاحظ في الجدول السابق أن قيمة *ف* تساوي ,2.571 و قيمة الدلالة المعنوية 0.184 وهي أكبر من 5 %مما يؤكد تجانس المجموعة وان *ت*تساوي 12.21 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.000 وعليه يمكن القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط كل من ذوي الدرجات الضعيفة والدرجات العالية وبالتالي يمكننا القول قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعات المختلفة مؤشرا على صدق التميز الذي بدوره مؤشرا على صدق البناء والمحتوى.

- ثبـــــــــــــــات الأداة :

ويرى " **جيلفورد** " أنه يتم حساب ثبات الاختبار بحساب معامل الثبات الذي هو في الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للاختبار**(مقدم عبد الحفيظ، 1983، صفحة 154)**

يعد الثبات سمة أساسية من السمات التي يجب أن تتوافر في أي أداة للقياس**(حمدى أبو الفتوح عطيفة، 2002، صفحة 264)**

ويقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ويرى فؤاد البهي السيد أن المقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا قاس نفس الشيء مرات متتالية، ولذا يقترب معامل ارتباط الاختبار بنفسه من الواحد الصحيح **(فؤاد البهي السيد، 1979، صفحة 513)**

وهو يعني أيضا مدى الاتساق والتطابق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقياس على نفس الأفراد أو الجماعة في ظل ظروف متشابهة قدر الإمكان مرتين متتاليتين(**محمد سيد فهمي، 1998، صفحة 127**)

ويتم قياس الثبات بعدة طرق من بينها : طريقة إعادة الاختبار،طريقة الصيغ المتكافئة،طريقة التجزئة النصفية وطريقة تحليل التباين(**حمدى أبو الفتوح عطيفة، 2002، صفحة 268**)

بمعنى أن الثبات يقاس إما بطريقة إعادة الاختبار مرتين أو تقسيم الاختبار إلى مجموعتين متكافئتين ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين أو باستخدام اختبارين متكافئين ثم حسا بمعامل الارتباط بينهما،أو تحليلا لتباين بين مفردات الاختبار ثم حساب الدلالة الإحصائية لهذا التباين.

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس)على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المراتب نفس الطريقة و الشروط ، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة ونظرا لتعذر تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

تم حساب معاملات ثبات الأداة باستخدام" معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (∞) مما يثبت أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ،وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية سوف تعطي نفس النتائج،ولقياس مدى ثبات المقياس استخدم **الطالب الباحث** المعادلة للتأكد من ثبات الأداة على عينه استطلاعيه مكونه من عشر تلاميذ (10) وقد تم استبعادها من العينة الكلية والجدول رقم يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (21): يوضح معاملات ثبات للمحاور الثلاثة المقياس مع درجة ثبات المقياس ككل.

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
البعد الإدراكي	10	0.724
البعد الانفعالي	10	0.854

البعد الاجتماعي	10	0.815
الثبات العام للمقياس	30	0.791

إستطاع **الطالب الباحث** بعد إجراء اختبار آلفا كرونباخ أن يبعد ثلاث عبارات كانت كالتالي: عبارتين من محور البعد الإدراكي وعبارة واحدة من محور البعد الاجتماعي كي يصل في الأخير لهذه المعاملات المرتفعة ، والملاحظ أنه تم استبعاد العبارات لأن الإجابات جاءت متناقضة وهذا لعدم الفهم الجيد لها من طرف المفحوصين وبالتالي خوفا من الوقوع في نفس الاشكالية أثناء الدراسة الأساسية وكذا كي يتم الحصول على معامل ارتباط أعلى من المعامل المعمول به في هذا النوع من البحوث وبالتالي أصبح يتضح من الجدول ان معامل الثبات العام لمحاور المقياس مرتفع حيث بلغ (0.791) لأجمالي فقرات المقياس، فيما تراوح ثبات المحاور بين(0.724 و0.854) كحد أعلى وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجه عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد (0.70) كحد أدني للثبات.**(J.C. and Bernstein Nunnally, 1994)**

<u>الثبات بطريقة التجزئة النصفية</u>:

هذه الطريقة من أكثر طرق تقنين معامل الثبات شيوعا في البحوث النفسية،حيث تعكس مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس،وتم استخدام معادلة" **سبيرمان بروان Spearman * Brown*** لتصحيح معامل نصف ثبات المقياس للحصول على معامل ثبات للمقياس ككل،حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس صورة الجسم Spearman Brown =0.71 .

جدول رقم(22) : يوضح معامل سبيرمان بروان لمقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ المصابين بالسمنة.

عدد العينة	الأبعاد	عدد البنود	"معامل سبيرمان بروان
10	**03**	**30**	**0.71**

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، كما أن كل محاور المقياس الثلاث مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس؛ كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أن

المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس صورة الجسم لدى فئة التلاميذ المصابين بالسمنة.

4-5- الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات

الصـــــدق /

الصـــــدق الظاهري: إن المقياس الذي تم اختياره قد تم بناؤه من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع،وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق و الثبات،مما جعلنا نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا،كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من أجل قياسه ؛ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس**(Nunnally J. C., 1994, pp. 248-292).**

صـــــدق المحكمين: اعتمد **الطالب الباحث** على اعتماد عبارات المقياس خلال عرض الأداة على مجموعة من المختصين في علم النفس و علم الاجتماع و التربية البدنية و الرياضية و اعتمد الطالب الباحث على نسبة اتفاق المحكمين (80%) وأكثر معيارا لصلاحية العبارات وعلى هذا الأساس وعلى ضوء آراء الخبراء قام **الطالب الباحث** بإعادة ترتيب وصياغة الفقرات وحذف الفقرات التي تبلغ الحد الأدنى من الاتفاق والتي وضعها وهي نسبة(80%)، وبلغ مجموع العبارات المحذوفة (04)بالنسبة لمقياس تقدير الذات لدى فئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة وتم تصميم المقياس بطريقة **ليكرت** ثلاثي التدرج ويتألف من (39)عبارة يجيب عنها التلاميذ، وتحدد الإجابة على مدى موافقته أو معارضته على كل عبارة وفقا للتدرج التالي(أوافق، محايد، لا أوافق) التي حصلت على أعلى نسبة من آراء الخبراء. **(محمود فتحي عكاشة،2002،ص:132)**

الصـــــدق الذاتي :ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار،ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة و بما أن معامل ثبات المقياس يساوي **0.83** فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي= $\sqrt{0.83}$الصدق الذاتي = 0.91

صـــــدق الاتساق الداخلي للمقياس: هو تحليل لمدى ظهور درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، وهناك أنواع مختلفة لتقنين الصدق بهذا المعنى، ولقد استخدم **الطالب**

الباحث منها الاتساق الداخلي، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط **بيرسون** (Corrélation Pearson). وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (23) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الأول*البعد الإدراكي*

البيان الإحصائي رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
العبارة :01	1.5	0.874	0.18	0.28
العبارة :02	2.8	1.190	0.31*	0.05
العبارة :03	1.5	0.775	0.33*	0.04
العبارة :04	1.4	0.806	0.12	0.46
العبارة :05	1.5	0.778	0.41*	0.43
العبارة:06	1.7	1.072	0.74**	0.00
العبارة :07	2.7	1.167	0.49**	0.02
العبارة :08	2.4	0.961	0.36*	0.03
العبارة :09	1.4	0.766	0.33*	0.04
العبارة :10	2.5	1.367	0.57**	0.01
العبارة :11	1.7	1.082	0.71**	0.00
العبارة :12	2.4	1.173	0.47**	0.02
العبارة :13	2.8	0.954	0.39*	0.03
العبارة :14	1.6	1.182	0.61**	0.00
العبارة :15	2.00	0.914	0.41**	0.03
البعد الإدراكي	1,99	0,544	1	

****دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01**

*** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05**

يتضح من الجدول رقم (23) أن معامل ارتباط درجة كل فقرة من عبارات المحور الأول (البعد الإدراكي) بالدرجة الكلية للمحور حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (0.74)عند الفقرة رقم (06) عند

مستوى دلالة (00،)وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.31 عند الفقرة رقم (02) عند مستوى دلالة.(0.05) وتم إقصاء العبارتين(01 / 04) لأنها ذات ارتباط ضعيف وغير دال إحصائيا، ليصبح المحور متكون من ثلاثة عشر عبارة.

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (24) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحور الثاني*البعد الانفعالي*

البيان الإحصائي رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
العبارة :01	1,44	0.773	0.73**	0.00
العبارة :02	2,44	0.843	0.67**	0.02
العبارة :03	1,78	0.866	0.68**	0.00
العبارة :04	1,84	0.971	0.74**	0.00
العبارة :05	1,69	0.889	0.67**	0.01
العبارة:06	1,47	0.736	0.58**	0.03
العبارة :07	1,78	1.045	0.69**	0.00
العبارة :08	2,60	1.121	-0.026	0.88
العبارة :09	1,33	0.756	0.72**	0.00
العبارة :10	2,00	0.879	0.71**	0.00
العبارة :11	2,70	0.543	0.72**	0.00
العبارة :12	2,51	0.613	0.63**	0.02
البعد الانفعالي	1,96	0,480	1	

****دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01**

*** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05**

يتضح من الجدول رقم (24) أن معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المحور الثاني (البعد الانفعالي) بالدرجة الكلية للمحور حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.74عند الفقرة رقم (04) عند مستوى دلالة 0.00،وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.58 عند الفقرة رقم(06)عند مستوى

دلالة 0.03. والعبارة رقم (08) جاءت ضعيفة الارتباط وبالتالي تم إقصائها ليصبح المحور متكون من إثنى عشر (12) عبارة.

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (25) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط عبارات المحورالثالث*البعد الاجتماعي*

البيان الإحصائي رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
العبارة :01	2.14	1.175	0.37*	0.05
العبارة :02	1.33	0.756	0.82**	0.00
العبارة :03	1.44	0.843	0.04	0.80
العبارة :04	1.64	0.990	0.53**	0.02
العبارة :05	1.47	0.810	0.79**	0.00
العبارة:06	1.25	0.439	0.39*	0.05
العبارة :07	1.67	0.956	0.80**	0.00
العبارة :08	2.00	1,123	0.63**	0.00
العبارة :09	2.25	1,234	0.38*	0,05
العبارة :10	1.47	0,921	0.63**	0,00
العبارة :11	1.61	0,978	0.58**	0,03
العبارة :12	2.25	1,113	0.55**	0,03
البعد الاجتماعي	1,71	3.116	1	

****دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01**

*** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05**

يتضح من الجدول رقم (25) أن معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثالث(البعد الاجتماعي) بالدرجة الكلية للمحور حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.82عند العبارة رقم (02) عند مستوى دلالة 0.00، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة رقم (01) عند مستوى دلالة 0.05. وتم إقصاء العبارة رقم (03) لوجود ارتباط ضعيف يقترب من درجة الصفر والذي يدل على عدم وجود ارتباط تماما بينها وبين المحور ليصبح المحور متكون من إحدى عشرة (11)عبارة.

جدول رقم (26) : يوضح معاملات الارتباط الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس(المربين)

الأبعـــاد	البعد الإدراكي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي
البعد الإدراكي	1		
البعد الانفعالي	0.83**	1	
البعد الاجتماعي	0.81**	0.91**	1
الدرجة الكلية	0.87**	0.82**	0.77**

يبين الجدول رقم (26) أن معاملات الارتباط الفرعية فيما بينها وبين أبعاد المقياس الفرعية و الدرجة الكلية نجد أن معامل الارتباط للبعد الإدراكي بالإبعاد الأخرى (البعد الانفعالي والاجتماعي) دال عند مستوى (0,01) ونجد أن معامل الارتباط للبعد الانفعالي بالبعد الاجتماعي أظهرت نتيجته أن هناك ارتباط نوعا ما قوي عند مستوى الدلالة (0,01)و قريب من درجة التمام بالنسبة للبعد الإدراكي عند مستوى الدلالة (0,01)معامل ارتباط، وكذا معاملات الارتباط الخاصة بالأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس جاءت كلها مرتفعة ودالة عند المستوى (0,01) وبالنظر لنتائج الارتباط الخاصة بالأبعاد فيما بينها نستطيع الحكم وكذا مع الدرجة الكلية للمقياس أن هناك اتساق داخلي بين الأبعاد فيما بينها وكذا الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثـــــــــبات الأداة :

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ ،و هذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس(الاختبار أو المقياس)على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المراتب نفس الطريقة و الشروط ،فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة ونظرا لتعذر تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach:

تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام" معادلة **كرونباخ** المعروفة بمعامل ألفا (∞)ممايثبت أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ،و هذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية،فإننا سوف نحصل على نفس

القيمة في كل مرة بلغ ثبات مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة في خطر معنوي (∞) = 0.83 Alpha وهي قيمة مقبولة جدا.

جدول رقم (27) : يوضح معاملات ثبات للمحاور الثلاث للمقياس

ن=10

الأبعاد	عدد البنود	(∞)ألفاكرونباخ:ALPHA
البعد الإدراكي	**13**	**0.72**
البعد الانفعالي	**11**	**0.87**
البعد الاجتماعي	**11**	**0.75**
المقياس الكلي	**35**	**0.83**

عمل **الطالب الباحث** بعد إجراء اختبار آلفا كرونباخ على إبعاد الدرجات المسببة في خفض معامل الثبات وكانت كالتالي: ثلاث عبارات من محور البعد الإدراكي وعبارتين في كل من البعد الاجتماعي وكذا البعد الانفعالي كي يصل في الأخير لهذه المعاملات المرتفعة ، والملاحظ أنه تم استبعاد العبارات لأن الإجابات جاءت متناقضة وهذا لعدم الفهم الجيد لها من طرف المفحوصين وخوفا من الوقوع في نفس الاشكالية أثناء الدراسة الأساسية وكذا كي يتم الحصول على معامل ارتباط أعلى من المعامل المعمول به في هذا النوع من البحوث وبالتالي أصبح يتضح من الجدول أن معامل الثبات العام لمحاور المقياس مرتفع حيث بلغ 0.83 لأجمالي فقرات المقياس، فيما تراوح ثبات المحاور بين 0.724 و0.87 كحد أعلى وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجه عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس **نانلي** والذي اعتمد 0.70 كحد أدني للثبات. وبالتالي أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة 10 لكل بعد.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات مقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة، حيث احتسبت درجات النصف الأول لكل فقرات المقياس وكذلك درجات النصف الثاني وذلك لحساب معامل الارتباط بين النصفين ،وهذه الطريقة من أكثر طرق تقنين

معامل الثبات شيوعا في البحوث النفسية،حيث تعكس مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس،وتم استخدام معادلة* سبيرمان بروان*Spearman Brown لتصحيح معامل نصف ثبات المقياس للحصول على معامل ثبات المقياس ككل،حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات Spearman Brown =0.63 .

جدول رقم (28) : يوضح العينة والأبعاد وعدد البنود

عدد العينة	الأبعاد	عدد البنود	"معامل سبيرمان بروان
10	**03**	**30**	**0,712****

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل المحاور والدرجة الكلية للمقياس، كما أن كل محاور المقياس الثلاثة مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس؛ كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

الموضوعية: إن الأداة سهلة وواضحة ولا يتدخل في الإجابة عليها **الطالب الباحث** بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين وثباتها من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها حيث أن المختبر يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إيحاء أو تدخل من قبل **الطالب الباحث** وعليه فان الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة.

وبعد أن أصبحت لنا أداة تتمتع بصدق المعاني وكذا ثبات الفقرات بشكلها النهائي تم قبولها للتطبيق كأداة صالحة لهذه الدراسة.

6.4. خصائص و بناء البرنامج المقترح للنشاط الرياضي الترويحي:

4-6-1- محتوى البرنامج المقترح :استنادًا إلى مراجعة شاملة للأدبيات العلمية والدراسات السابقة وخبرات المتخصصين،والخبرة الكبيرة التي يتمتع بها **الطالب الباحث** في مجال التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي أكثر من 15 سنة، تم انتقاء مجموعة من الألعاب الرياضية الترويحية تتناسب مع خصائص المجموعة المستهدفة و الموارد المتاحة (خاصة و

الطالب الباحث يعمل كمدير لثانوية مجتمع البحث كما ذكرنا سابقا)، والتي تم دمجها كوحدات أساسية في البرنامج المقترح

4-6-2-الهدف من البرنامج المقترح : يهدف البرنامج الترويحي الرياضي الموجه للتلاميذ البدناء إلى تحسين تقديرهم لذاتهم وصورة أجسامهم ولتحقيق هذا الهدف يعتمد **الطالب الباحث** على مجموعة متنوعة من الأساليب التي تمكنه من فهم ما يحتاجه التلاميذ، حتى يسهل عليه التعامل معهم وتلبية حاجاته،يمكن تصنيف هذه الأساليب بشكل عام إلى أسلوب مباشر وأسلوب غير مباشر، ولكل منهما أدواره وأهميته في تحقيق الأهداف المرجوة.

4-6-3- التوزيـــــــع الزمني للبرنامج المقترح: استنادا إلى المنهج العلمي المتبع في تصميم البرامج الترويحية، و النظر في الدراسات السابقة في هذا المجال، و استشارة آراء الخبراء، قمنا بتحديد الإطار الزمني الأمثل لتنفيذ البرنامج الترويحي المقترح تم التوصل إلى هذا التحديد من خلال تحليل متغيرات متعددة، منها طبيعة الأنشطة المقترحة، والفئة المستهدفة، والموارد المتاحة، والقيود الزمنية، مما أسفر عن تحديد مدة إجمالية قدرها 16 حصة لتنفيذ البرنامج بفعالية وكفاءة،60 دقيقة في كل حصة، تم توزيعها كالتالي:

❖ **الجزء التمهيدي** : والذي يهدف إلى تجهيز التلميذ بشكل كامل، جسديا ونفسيا وعقليا، تحديد أفضل إستراتيجية للانتقال إلى المرحلة الرئيسية مع إدخال روح المرح في إسداء التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشتركين.

❖ **الجزء الرئيسي** : والذي يهدف إلى المحافظة على الحالة البدنية والفسيولوجية وتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للتلاميذ باستخدام مجموعة من الألعاب الرياضية الهادفة التي تهدف إلى الترويح، والتقليل من الضغوط النفسية، تحسين تقدير الذات، و تجعل التلميذ البدين يقبل صورة جسمه،و مدتها 40 دقيقة حيث شملت على العديد من الألعاب الشبه رياضية الترويحية، جماعية و فردية، والعاب ترويحية مختلفة في جميع النشاطات

❖ **الجزء الختامي** : و الذي يهدف إلى تهدئة تدريجية لجسم المراهق، وقد تم تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين خفيفة مثل المشي والجري البطيء يساعد على تخفيف التوتر العضلي وتنظيم ضربات القلب والتنفس، مما يهيئ الجسم للعودة إلى حالته الطبيعية.

4-6-4-الأساليب التدريسية للبرنامج المقترح :

- **الأسلوب المباشر:** يلعب الباحث دورا محوريا في تصميم وتنفيذ برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية،فهو يسعى إلى تهيئة بيئة محفزة للأداء الفردي، حيث يقوم بتصميم مسارا تعليميا يوجه التلميذ خطوة بخطوة نحو الهدف المنشود،ويتمثل دور الباحث في تقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة التي تمكن التلميذ من الانتقال بسلاسة بين الأنشطة المختلفة، مع تزويده بالأدوات والمعرفة اللازمة لاتخاذ القرارات المناسبة والاكتشاف المستقل.

- **الأسلوب الغير مباشر:** تعتمد الطرق التعليمية الحديثة على مبدأ التعلم الذاتي، حيث يتولى المتعلم مسؤولية بناء معرفته الخاصة، ومع ذلك لا يعني ذلك غياب دور المعلم، بل يتحول دوره إلى دور مرشد وموجه يقدم الدعم والتوجيه اللازمين للمتعلم، ويساعد المعلم المتعلم على تحديد أهدافه، ويوفر له الموارد اللازمة للتعلم، ويوجهه نحو أفضل الممارسات.

4-6-5- نموذج لحصة يومية

الحصة رقم : 03

هدف الحصة : تحسين تقبل صورة الجسم لدى التلاميذ.

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	-الترحيب بالتلاميذ وشرح هدف الحصة - تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية - إحماء رياضي خفيف	15 د	
المرحلة الرئيسية	- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين حسب الجنس، الذكور في مجموعة و الإناث في مجموعة - يقوم التلاميذ الذكور بإختيار لعبة جماعية حسب ميولهم (كرة القدم، اليد، الطائرة، السلة) تقسم المجموعة الى فريقان متوازنان يقوم الأستاذ بإجراء مقابلة بينهم بدون قوانين رسمية هدفها التمتع باللعب، تتخلل المبارات فترات للراحة حسب طلب التلاميذ مراعات لحالتهم البدنية مع التشجيع المتواصل من الأستاذ لكل التلاميذ مهما كان طريقة لعبهم و كذا التركيز على نقطة قوة كل تلميذ.	**40 د**	كرات -صافرة - أقماع

	- نفس الشيء مع الإناث		
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف، تمارين الاسترخاء	**5د**	

4-6-6- توزيع محتوى البرنامج الرياضي الترويحي :

تم تحديد محتوى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح بناءًا على الأهداف التي تمّ تحديديها والتي تم الإشارة إليها كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج الرياضي خمسة أشهر(16 أسبوع)، عدم احتساب أسابيع عطلة الشتاء والربيع
- يتكون البرنامج الرياضي المقترح من(16)وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (01) أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية ساعة ونصف (1سا).
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر 4 ساعات(4 سا).
- **زمن الإحماء** :15 دقيقة في الوحدة.
- **زمن الجزء الرئيسي** :40 دقيقة في الوحدة.(العاب شبه رياضية)
- **زمن الجزء الختامي أو التهدئة** :5 دقيقة في الوحدة.

اشتمل البرنامج على ثلاثة أنواع من الحصص: حصص **إرشادية توعوية** لتزويد المشاركين بالمعلومات والمعارف اللازمة وتعتبر تحضير نفسي للعينة، وحصص **إعداد بدني** لرفع لياقتهم البدنية، وحصص **ترويحية** تشمل على العاب شبه رياضية متنوعة للتسلية والاسترخاء من أجل تحقيق الهدف من الدراسة وهو تحسين تقدير الذات وصورة الجسم لدى التلاميذ،وقد تم توزيع هذه الحصص على النحو التالي :تفصيل عدد الحصص لكل نوع.

جدول رقم (29) : يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

الحصص	الأهداف	الزمن
1	**حصة تعارف، تعريف التلاميذ بأهداف البرنامج و أهميته**	**60 د**

2	تحضير إرشادي نفسي للممارسة النشاط البدني	60 د
3	تعزيز اللياقة البدنية (تحضير بدني عام)	60 د
4	تعزيز اللياقة البدنية (تحضير بدني عام)	60 د
5	تحسين تقبل صورة الجسم لدى التلاميذ	60 د
6	المبادرة و تعزيز الثقة بالنفس	60 د
7	تعزيز الثقة بالنفس و تنمية الشعور بالإنجاز	60 د
8	تحسين بعض المهارات الرياضية (التنطيط، التسديد)	60 د
9	تعزيز الشعور بالانتماء للمجموعة	60 د
10	تنمية المهارات الحركية البصرية	60 د
11	تنمية الوظائف الإدراكية (اليقضة وسرعة التخيل)	60 د
12	تحسين مهارات التواصل والتعاون	60 د
13	تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي	60 د
14	دمج عدد من التلاميذ الممارسين مع العينة لكسر حاجز الخوف من التنمر	60 د
15	العاب حرة من اختيار التلاميذ و تحمل مسؤولية قيادة الزملاء	60 د
16	حصة تقييمية شاملة	60 د

4-6-7- تقييـــــم البرنـــــامج:

تهدف عملية تقييم البرنامج لتوفير صورة واضحة عن مدى فعاليته في تحقيق الأهداف المرجوة، وقد تم الاعتماد على مجموعة متنوعة من أدوات التقييم لتغطية مختلف جوانب البرنامج، بدءًا من المرحلة التحضيرية وحتى الختام.

- **التقييم التشخيصي الأولي** : قبل تنفيذ البرنامج، تم إجراء تقييم تشخيصي شامل للعينة المستهدفة،تضمن هذا التقييم استخدام أسئلة مفتوحة ومناقشات وأخذ آراء التلاميذ حول محتوى البرنامج و ملاءمته لاحتياجاتهم النفسية ورغباتهم،بالإضافة إلى ذلك، تم تطبيق اختبارات قبلية لقياس المستوى الأساسي للمتغيرات التي يهدف البرنامج إلى التأثير عليها، مثل تقدير الذات و صورة الجسم.

-**التقييم البيني(التكويني)**: خلال فترة تنفيذ البرنامج، تم إجراء تقييم تتبعي مستمر لملاحظة سلوكيات وردود أفعال المشاركين وتوثيق التغيرات التي تحدث لديهم،هذا النوع من التقييم يسمح

بمعرفة مدى تأثير البرنامج على المشاركين بشكل مباشر ومستمر، وتحديد أي تحديات قد تواجه عملية التنفيذ.

- **التقييم الختامي:**في نهاية كل جلسة تدريبية، تم إجراء تقييم ختامي قصير مع التلاميذ،شمل هذا التقييم مناقشة حول شعورهم بالراحة النفسية، وتقييم الأنشطة والتمارين التي تم تنفيذها خلال الحصة،يهدف هذا النوع من التقييم إلى الحصول على تغذية راجعة فورية حول فعالية كل حصة وتحديد أي جوانب تحتاج إلى تحسين.

- **التقييم النهائي:**بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بالكامل، تم إجراء تقييم نهائي شامل، تضمن هذا التقييم تطبيق اختبارات بعدية لقياس التغيرات التي طرأت على المتغيرات المستهدفة،المتمثلة في تقدير الذات وصورة الجسم، تم مقارنة نتائج هذه الاختبارات بنتائج الاختبارات قبلية لتحديد مدى فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

4-6-8- الأســـس العلميـــــة للبرنامـــج:

- **الصـــدق:**

صدق المحتوى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح : بعد عرض مسودة البرنامج الرياضي المقترح على 7 خبراء في مجال التربية البدنية والرياضية 6 من معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم و أستاذ من معهد التربية البدنية بالمسيلة، تم الحصول على آراء قيمة حول مختلف جوانبه،وقد أجمع الخبراء على أن البرنامج بشكل عام مناسب للأهداف المرجوة، مع اقتراح بعض التعديلات لتحسينه،بناءً على هذه الملاحظات، قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة ووضع النسخة النهائية من البرنامج.

- **الموضوعية:**أن يكون الباحث موضوعياً في بحثه و يتعامل مع البيانات والمعلومات بطريقة حيادية، دون أن يتأثر بأي عوامل خارجية مثل معتقداته الدينية أو السياسية أو حتى ميوله الشخصية، هذا النهج يضمن أن البحث يتميز بالنزاهة و الموثوقية، ويجعله قابلاً للتكرار والتحقق من قبل باحثين آخرين. تستند موضوعية البرنامج إلى عدة عوامل أساسية هي :

- تم تصميم برنامج النشاطات بعناية، بحيث يراعي التنوع في ميول ورغبات المشاركين، وقد تم اختيار كل نشاط بهدف مساعدة التلاميذ على تطوير قدراتهم ومهاراتهم النفسية والاجتماعية

و الإدراكية، وتحقيق النمو الشخصي في مختلف المجالات، مع مراعاة مستويات نضجهم واحتياجاتهم الخاصة.

-استند تصميم البرنامج التدريبي إلى أسس علمية متينة، حيث تم تنظيم شدة التمرين وكميته بشكل دقيق، مع مراقبة مؤشرات حيوية مثل نبضات القلب بشكل مستمر لضمان تحقيق التوازن الأمثل بين المجهود والاستشفاء.

-اعتمدنا في عرضنا وتوجيهنا للتلاميذ على لغة بسيطة وواضحة، تضمن توصيل الرسالة بفعالية

-تم إجراء التعديلات المطلوبة على النص بناءً على تقارير التحكيم.

7.4- المجتمـــــــع وعينة الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي لعينة البحث في فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة من كلا الجنسين والذين يدرسون بثانوية طارق بن زياد 2 وطارق بن زياد 1 وثانوية باحة مكاوي بالدائرة الإدارية ببراقي والتي تنتمي لمديرية التربية لشرق الجزائر ،كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (30): يمثل مجتمع البحث

الثانويات	طارق بن زياد1	طارق بن زياد2	باحة مكاوي	المجموع
عدد التلاميذ المصابون بالسمنة	17	25	20	62

كما تم اختيار وتحديد مجتمع البحث بناء على اعتبارات لعل أهمها هو التركيز على مؤشر الكتلة الجسمية والذي جاء من خلال التركيز على الجدول التالي.

جدول رقم (31) : يمثل مؤشر الكتلة الشحمية للمجتمع الأصلي لعينة البحث لفئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

مؤشر كتلة الجسم – كغ/م^2	التصنيف
< 16.0	نقص الوزن (نحافة شديدة)
16.0 – 16.9	نقص الوزن (نحافة معتدلة)
17.0 – 18.4	نقص الوزن (نحافة خفيفة)
18.5 – 24.9	وزن طبيعي
25.0 – 29.9	زيادة الوزن (ما قبل السمنة)
30.0 – 34.9	**سمنة (الدرجة الأولى)**
35.0 – 39.9	**سمنة (الدرجة الثانية)**
≥ 40.0	**سمنة (الدرجة الثالثة)**

تم اختيار التلاميذ عند مستويات مؤشر الكتلة الجسمية > 30 ، وتم الحصول على مجتمع قوامه 62 فرد من كلا الجنسين.

4-7-1- عينـــــــــــة البحث :

تتمثل عينة البحث والتي هي جزء من مجتمع الدراسة والمتمثلة البحث في فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة من كلا الجنسين وعددها سبعة وأربعون (47) تم اختيارهم بطريقة عشوائية حسب الجدول التالي :

جدول رقم (32) : يمثل عينة البحث التي اختيرت بالطريقة العشوائية و بأسلوب القرعة

الثانويات	طارق بن زياد1	طارق بن زياد2	باحة مكاوي	المجموع
عدد العينة	12	20	15	47

4-7-2- خـــــــــصائص العينة:

تتكون أفراد عينة البحث من مجموعة من المراهقين وهم فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين خمسة عشر(15) سنة وثمانية عشر(18) سنة من كلا الجنسين.

جدول رقم (33): يبين أفراد العينة حسب العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية	معدل الطول	معدل الوزن	مؤشر الكتلة الجسمية
15 ⟵ 16	31	% 66	175	109	
17 ⟵ 18	16	% 34	174	101	
الذكور	32	% 68	172	105,5	35,70
الإناث	15	% 32	165	99	36,4
15 إلـــى 18	47	%100			36,05

جدول رقم (34): توزيع أفراد العينة حسب مؤشر كتلة الجسم

نوع السمنة	معدل IMC	العدد الاجمالي	العدد حسب الجنس	
			ذكور	إناث
سمنة معتدلة	30.0 – 34.9	23	15	08
سمنة شديدة	35.0 – 39.9	21	15	06
سمنة مرضية أو هائلة	≥ 40.0	03	02	01

8.4. مجـــــــــــــالات الـــــــــبحث:

- **المجال البشري** : أجريت الدارسة على تلاميذ المرحلة الثانوية و البالغ عددهم (47) تلميذ.

- **المجال المكاني** :أجريت الدراسة في ثانوية طارق بن زياد2 براقي الجزائر شرق.

- **المجال الزمنـي** :بعد تحديد موضوع البحث بدقة، تبع ذلك مرحلة نظرية مكثفة ركزنا فيها على استعراض الدراسات السابقة والنظريات ذات الصلة، وصولاً إلى المرحلة التطبيقية، انتقلنا إلى جمع البيانات الميدانية لتعزيز النتائج التي توصلنا إليها.

الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في بداية 2021 إلى الثلاثي الأخير من2024.

4.9. متغـــــيرات الـــــــبحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي التربوي.

المتغير التابع: ويتمثل في تقدير الذات و صورة الجسم .

4.10. خـــــطوات إجـــــــراء التجربـــــــــة:

4-10-1- الإجراءات الإدارية:

كما ذكر سابقا قام **الطالب الباحث** ببعض الإجراءات الإدارية و التي هي ضرورية وهامة وتدخل في الإطار التنظيمي لإعداد هذا البحث، وتمثلت هذه الإجراءات في مايلي:

✓ تم الاتصال بمديرية التربية الجزائر شرق لأخذ الموافقة على تنفيذ هذه بثانوية طارق بن زياد2 وهذا بتاريخ 16 / 10 /2023.

✓ تم الاتصال بأولياء كل التلاميذ وهذا حرصا من **الطالب الباحث** على وضع الأولياء في الصورة وأخذ الموافقة والسماح لأبنائهم ممارسة النشاط خارج أوقات الدراسة وذلك لأجل تنفيذ البرنامج الموضوع.

✓ تم التوافق مع كل من أساتذة التربية البدنية والرياضية وكذا مستشارة التوجيه لثانوية طارق بن زياد 2 للمساعدة في إجراء وتطبيق هذه الدراسة.

4-10-2- الإعـــــــــداد للتجربـــــــــة:

أعد **الطالب الباحث** الاستمارات اللازمة لتطبيق مقياس صورة الجسم وكذا مقياس تقدير الذات على فئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة، كما تم إعداد الأدوات و التجهيزات اللازمة لجميع أنواع النشاط الذي إستخدام في البرنامج المقترح (النشاط الرياضي الترويحي) «العاب شبه رياضية») وتجهيز الأماكن التي ستقام عليها التجربة (النشاط الرياضي الترويحي) وهذا بمساعدة الأساتذة المكلفين بمادة التربية البدنية و الرياضية على مستوى الثانوية.

4-10-3- التجربـــــــــة الأساسيـــــــــــــة:

على ضوء ما استخلصتاه من خلال قيامنا بالتجربة الاستطلاعية ، تم تنفيذ التجربة الأساسية لتنفيذ برنامج النشاط الترويحي الذي أعده واقترحه على عينة الدراسة وهذا أولا بتمرير كلا

المقياسين على العينة بعد الشرح والتبسيط للعبارات التي رآها التلاميذ غير مفهومة، وذلك بمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية و **الطالب الباحث** وكذا مستشارة التوجيه والتي لعبت دورا كبيرا في تبسيط وشرح العبارات المبهمة بالنظر لتخصصها في الإرشاد النفسي والاجتماعي (**درجة دكتوراه)** وهو عبارة عن القياس القبلي، أي قبل تطبيق البرنامج.

* تنفيذ برنامج النشاط الرياضي الترويحي («العاب شبه رياضية»)

* قياس بعدي لكلا المقياسين، صورة الجسم وكذا تقدير الذات لفئة التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

4-10-4- تنفيذ أو تطبيق البرنامج :

قمنا بتطبيق برنامج النشاط الرياضي الترويحي واستغرق تطبيق البرنامج خمسةأشهر دون إحتساب عطلة الشتاء و الربيع أي بعدد(16)حصة موزعة على حصة كل أسبوع وكانت يوم الثلاثاء المساء وبتوقيت مدته ساعة لكل حصة.

4-10-5-القياس البعدي:

تم أخذ القياس البعدي للمجموعة وذلك بإعادة تطبيق كل من مقياسي صورة الجسم وتقدير الذات لفئة التلاميذ المصابون بالسمنة ، وذلك حتى يمكن التعرف على الفرق بين القياسين القبلي و البعدي بعد إدخال المتغير التجريبي والمتمثل في برنامج النشاط الرياضي الترويحي ولقد قام **الطالب الباحث** بإعادة تطبيق المقياسين بنفس الأسلوب الذي اتُّبِع في القياس القبلي في نهاية المدة المحددة للفترة الزمنية للبرنامج وكان ذلك يوم 2024/05/21.

كما تم تفريغ نتائج المقياسين، وجمع الدرجات الخام تمهيدا لاستخدام المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (IBM Statistics SPSS)النسخة 25.

4-11- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات استمارات الاختبار الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق EXCEL MICROSOFT والبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهذا من أجل عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد استخدمم **الطالب الباحث** الأساليب الإحصائية التالية:

✍: حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson لدراسة الارتباطات بين المتغيرات وكذا بين فقرات محاور الاختبار والمحاور الثلاث مع الاختبار ككل (الصدق).

✍: حسابمعادلة ألفا كرونباخ AlphaCronbach ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

✍: اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات الاختبار القبلي والبعدي.

✍: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✍: **حساب النسب المئوية**

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

تمهيـــــــــــــــد :

في هذا الفصل سوف يتطرق **الطالب الباحث** إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة المتوصل إليها ويكون هذا محصورا في النقاط التالية:

أ: معرفه ما إذا كانت توجد هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي)، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة، ثم إجراء مقارنات بين الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير، وما هو البعد الذي تأثر بشكل أكبر.

ب: معرفه ما إذا كانت توجد هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي)، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة، ثم إجراء مقارنات بين الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير، وما هو البعد الذي تأثر بشكل أكبر.

ج: معرفه ما إذا كانت هناك فروق في القياس القبلي فيما يخص تقدير الذات وكذا نظرتهم لصورة أجسامهم بين كل من الإناث والذكور عند بداية التجربة، وكذا مدى تَأَثُّرِ كل جنس بعد الخضوع للتجربة (البرنامج الترويحي)، وذلك بعد تمرير المقياس خلال القياس البعدي،ثم إجراء مقارنات بين نتائج الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير وما هو البعد الذي تأثر بشكل أكبر عند كل جنس.

د: معرفه ما إذا كانت هناك فروق في القياس القبلي فيما يخص تقدير الذات وكذا نظرتهم لصورة أجسامهم حسب درجة السمنة التي تميز أفراد العينة المختارة عند بداية التجربة، وكذا مدى تأثر كل نوع بعد الخضوع للتجربة (البرنامج الترويحي)، وذلك بعد تمرير المقياس خلال القياس البعدي،ثم إجراء مقارنات بين نتائج الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير وما هو البعد

الذي تأثر بشكل أكبر عند كل نوع وكذا معرفة الفروق التي يمكننا استنتاجها حسب درجة السمنة بالنسبة لكلا الجنسين.

هـ:التعرف على أنماط العلاقة التي تربط كل من تقدير الذات وصوره الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة ثم التدقيق في هذه الارتباطات وذلك بإجراء دراسة تفصيليه من خلال معرفه العلاقة التي تربط بين أبعاد كل متغير بالأخر.

5-1- عرض و تحليل نتائج الفرضيـــــة الجزئيـــــة الأولـــــــى :

التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي)، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة، ثم إجراء مقارنات بين الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير، وما هو البعد الذي تأثر بشكل أكبر.

نفس الخطوات التي اتبعناها في التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية ام لا في صورة الجسم نتبعها في تقدير الذات، حيث يتم إجراء دراسة عامة من خلال إجراء مقارنة شاملة تخص درجات المقياس الكلية بأبعاده الثلاث، ويكون أولا بإجراء إحصاء وصفي لمعرفة كل من المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية وغيره، ثم يأتي الدور على الإحصاء الاستدلالي والذي يجيب على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي) ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي) ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

جدول رقم (35) : يبن الإحصاء الوصفي للقياس القبلي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

الإحصاء الوصفي للدرجات الكلية لمقياس تقدير الذات القياس القبلي			
تقدير الذات القبلي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	47	50,93	±3,88

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متدنية **(50,93)** وهي تحت المتوسط (60 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±3,88)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة لديهم تقدير الذات سلبي ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم وهو من الأسباب الجوهرية التي شجعتنا للقيام بهذه التجربة.

جدول رقم (36) : يبن الإحصاء الوصفي للقياس البعدي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

الإحصاء الوصفي للدرجات الكلية لمقياس تقدير الذات القياس البعدي			
تقدير الذات البعدي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	47	59,57	±3,59

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متوسطة نوعا ما **(59,57)** وجاءت النتيجة تحت المتوسط (60 درجة)، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت متباينة نوعا ما **(±3,59)**، مما يدل على نوع ولو بالبسيط من التباين في نتائج المفحوصين فيما بينهم، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن تلاميذ العينة المصابون بالسمنة أظهروا نوعا من التحسن ولو أنه تحت المتوسط في شعورهم بعدم الرضا على أنفسهم حسب النتائج الأولية والتي لا يمكنها أن تجزم بوجود فروق إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت".

جدول رقم (37) : يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

الثنائية 63الأولى	الفروق الزوجية				ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%			
				أدنى / أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	8,	3,29±	,48	7,67 / 9,60	17,98	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي كانت **(8,63)** وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(17,98)** وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)** وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعد لدرجات مقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

5-1-1- دراســــــــة حجم الأثـــــــر

و لدراسة حجم الأثر الذي ظهر من خلال تطبيق البرنامج الترويحي بين القياسين القبلي و البعدي، فنستعمل معادلة "الكوهين دي". وهي حساب فروق الوسط الحسابي للقياس البعدي– المتوسط الحسابي للقياس البعدي تقسيم الانحراف المعياري، وبعد القيام بالعملية جاءت النتيجة كالتالي:

جدول(38): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

تقدير الذات	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	8,63	3,29±	2,62	كبير D=0.8≥

الاستنتاج: من خلال كل ما سبق من النتائج سواء الخاصة بالإحصاء الوصفي، من متوسطات حسابية أو الانحراف المعياري لوحظ الفرق الذي وجد بين كل من نتائج تمرير المقياس أثناء القياس القبلي والبعدي وهو ما عززته نتائج دراسة الفروق بينهما من خلال اختبار "ت" والتأكد من ذلك من خلال معرفة حجم الأثر والذي جاء كبيرا جدا من خلال معادلة الكوهين دي، ونعزو هذه النتائج لتأثير البرنامج الترويحي الموضوع من طرف **الطالب الباحث**.

بعد إجراء الفروقات بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لنتائج المقياس ككل كدراسة عامة وكذا معرفة حجم الأثر، يأتي الآن الدور لمعرفة الفروقات بين نتائج الأبعاد الثلاث للمقياس للقياسين القبلي والبعدي وذلك لمعرفة البعد الأكثر تأثرا، ويكون أولا بإجراء إحصاء وصفي لمعرفة كل من المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية وغيره، ثم يأتي الدور على الإحصاء الاستدلالي والذي يجيب على الفرضية الإحصائية التالية:

البعـــــــد الإدراكي :

H_0:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الإدراكي ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الإدراكي ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

الجدول (39): يبين الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لتقدير الذات.

الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لتقدير الذات					
البعد الإدراكي لتقدير الذات.		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية الثانية	البعد الإدراكي القياس القبلي	16,55	47	1.579	1,76
	البعد الإدراكي القياس البعدي	18.93	47	2,06	,30

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج البعد الإدراكي من مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة متدنية **(16,55)** وهي تحت المتوسط (20 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(1.57±)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم إدراك متدني لتقدير ذاتهم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم.

أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الإدراكي **(18.93)**وهي بالرغم من أنها تحت المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)**إلا أن التقدم كان معتبر ويمكن معرفة ذلك من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري **(2,062±)**، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-1-2- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي للبعد الإدراكي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

جدول رقم (40) : يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي للبعد الإدراكي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

البعد الإدراكي تقدير الذات	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2.382	2.192	,23555	1.739	3.026	7.452	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الإدراكي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي **(2.382)**وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(7.452)** وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)**وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجات البعد الإدراكي لنتائج مقياس تقدير الذات في بعده الإدراكي للتلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

5-1-3- دراســـــــة حجم الأثـــــــر :

جدول رقم (41): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي

البعد الادراكي	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير كبير D=0.8≥
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2.38	2.19	1.08	

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8، وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا في إدراك التلاميذ المصابين بالسمنة لأنفسهم ايجابيا بالرغم أنها جاءت تحت المعدل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا، وربما كان السبب النتائج تحت المعدل هو قصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

البعـــــد الانفعـــــالي:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الانفعالي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الانفعالي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة بصفة عامة.

الجدول رقم (42): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لتقدير الذات					
البعد الانفعالي "تقدير الذات		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية	البعد الانفعالي القياس القبلي	16,76	47	1,94±	,28
الثالثة	البعد الانفعالي القياس البعدي	19,31	47	1,86±	,28

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج البعد الانفعالي من مقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة متدنية **(16,76)** وهي تحت المتوسط

(20 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±1,94)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص ولو بشكل مؤقت وغير دقيق، أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لتقدير ذاتهم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم.

أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الانفعالي**(19,31)**وهي بالرغم من أنها تحت المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)**إلا أن التقدم كان معتبرا ويمكن معرفة ذلك والتأكد من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري **(±1,86)**، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-1-4- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

جدول رقم (43) : يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

البعد الانفعالي "تقدير الذات"	الفروق الزوجية				ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%			
				أدنى / أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,55	1,85	,27	2,00 / 3,09	9,45	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي **(2,55)**وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(9,45)** وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)**وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات البعد الانفعالي لنتائج مقياس تقدير الذات للتلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

5-1-5- دراســـــــة حجم الأثـــــــر:

جدول رقم (44): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لتقدير الذات

البعد الانفعالي "تقدير الذات	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,55	1,85	1.37	كبير D=0.8≥

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8.

الاستنتاج: وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا فيما يخص البعد الانفعالي للتلاميذ المصابون بالسمنة لتقدير ذواتهم ايجابيا بالرغم أنها جاءت تحت المعدل بقليل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا وربما كان سبب عدم وجود تطورا مهما لقصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

البعـــــد الاجتمـــــــاعي:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الاجتماعي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين تقدير الذات في بعده الاجتماعي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة بصفة عامة.

الجدول رقم (45): يبين الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي القياسين القبلي والبعدي لتقدير الذات

الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي لتقدير الذات					
البعد الاجتماعي القياسين القبلي و البعدي لتقدير الذات		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية	البعد الاجتماعي القياس القبلي	17,61	47	2,18	,318
	البعد الاجتماعي القياس البعدي	20,40	47	1,96	,28

أظهرت نتائج الجدول أن متوسط تقدير الذات للبعد الاجتماعي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة كان أقل بكثير من المتوسط العام (17.61 مقارنة بـ 20). هذا يشير إلى أن هؤلاء التلاميذ يواجهون صعوبات في قبول أنفسهم اجتماعياً، علاوة على ذلك، فإن الانحراف المعياري المنخفض **(2.18)** يدل على تجانس نسبياً في هذه النتائج، مما يعزز قوة الاستنتاج، وبناءً على هذه البيانات، يمكن القول إن التلاميذ المصابون بالسمنة يميلون إلى الشعور بعدم القبول الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على تقديرهم لذاتهم. أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الاجتماعي **(20,40)**وهي أكبر من المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)** والتقدم كان معتبرا ويمكن معرفة ذلك والتأكد من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج

المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري (±**1,96**)، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-1-6- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

جدول رقم (46) : يوضح الفروق لنتائج للقياسين القبلي والبعدي للبعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة

البعد الاجتماعي تقدير الذات	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,78	1.99	,291	2,20	3.37	9,55	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة للقياسين القبلي و البعدي (**2,78**)وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة (**9,55**) وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة (**,000**)وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجات البعد الاجتماعي لنتائج مقياس تقدير الذات في بعده الاجتماعي للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

5-1-7- دراســـــة حجم الأثـــــر:

جدول رقم (47): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لتقدير الذات

البعد الاجتماعي	معدل الفروق	الانحراف المعياري	حجم الأثر	
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,78	1.99	1.39	حجم التأثير كبير D=0.8≥

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8،

الاستنتاج: وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا فيما يخص البعد الاجتماعي للتلاميذ المصابون بالسمنة لتقدير ذاتهم بالرغم أنها جاءت فوق المعدل بقليل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا بين القياس القبلي و البعدي، وربما كان سبب عدم وجود تطورا مهما أي فوق المعدل بكثير لقصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

5-1-8- الاستنتاج الخاص بنتائج بمقياس تقدير الذات بأبعاده الثلاث:

من خلال نتائج الإحصاء الوصفي والاستدلالي الخاص بنتائج مقياس تقدير الذات ككل وأبعاده الثلاثة كل على حدا، تبين أن البرنامج الرياضي الترويحي والمعد من طرف **الطالب الباحث** كان له الأثر الكبير في تعديل ولو بالشيء البسيط لكنه جاء دالا إحصائيا وبشكل كبير، سواء بالنسبة لنتائج الفروقات أو حتى حجم الأثر، ولعل النتائج جاءت متراوحة في الأبعاد الثلاث في القياسات البعدية بين فوق المتوسط وتحته بقليل بسبب مدة تطبيق البرنامج وكذا عدد الحصص الأسبوعية والذي كان بمعدل حصة واحدة.

5-2- عرض و تحليل نتائج الفرضيـــــــة الجزئيـــــــة الثانية :

– التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي الانفعالي الاجتماعي)، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة

عامة، ثم إجراء مقارنات بين الأبعاد حتى يمكننا معرفة مدى التأثير، وما هو البعد الذي تأثر بشكل أكبر.

أثناء هذه الخطوة يتم إجراء دراسة عامة من خلال إجراء مقارنة شاملة تخص درجات المقياس الكلية بأبعاده الثلاث، ويكون أولا بإجراء إحصاء وصفي لمعرفة كل من المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية وغيره، ثم يأتي الدور على الإحصاء الاستدلالي والذي يجيب على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الادراكي الانفعالي الاجتماعي) ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الادراكي الانفعالي الاجتماعي) ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

جدول رقم (48) : يبن الإحصاء الوصفي للقياس القبلي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

الإحصاء الوصفي للدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم القياس القبلي			
صورة الجسم القياس القبلي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	47	52,40	±3,63

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متدنية **(52,40)** وهي تحت المتوسط (60 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±3,63)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة لديهم

نظرة متدنية لصورة جسمهم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم وهو من الأسباب الجوهرية التي شجعتنا للقيام بهذه التجربة.

جدول رقم (49) : يبن الإحصاء الوصفي للقياس البعدي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

الإحصاء الوصفي للدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم القياس البعدي			
صورة الجسم القياس البعدي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	47	58,74	3,75±

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متوسطة إلى مرتفعة نوعا ما **(58,74)** وجاءت النتيجة تحت المتوسط (60 درجة)، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت متباينة نوعا ما **(3,75±)**، مما يدل على نوع ولو بالبسيط من التباين في نتائج المفحوصين فيما بينهم، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن تلاميذ العينة المصابون بالسمنة أظهروا نوعا من التحسن ولو أنه تحت المتوسط في نظرتهم لصورة جسمهم حسب النتائج الأولية والتي لا يمكنها أن تجزم بوجود فروق إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت".

جدول رقم (50) : يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي و البعدي لدرجات مقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

الثنائية الأولى	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	6,34	3,00±	,437	5,45	7,22	14,48	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي و البعدي **(6,34)** وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(14,48)** وهي قيمة أكبر من الجدوليةبكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)** وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعد لدرجات مقياس صورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

و لدراسة حجم الأثر الذي ظهر من خلال تطبيق البرنامج الترويحي بين القياسين القبلي و البعدي، فنستعمل معادلة "الكوهين دي" ، وهي حساب فروق الوسط الحسابي للقياس البعدي– المتوسط الحسابي للقياس البعدي تقسيم الانحراف المعياري، وبعد القيام بالعملية جاءت النتيجة كالتالي:

5-2-1- دراســـــة حجــم الأثـــــر :

جدول رقم (51): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي لمقياس لصورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

صورة الجسم	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير كبير D=0.8≥
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	6,34	3,00±	2,11	

من خلال كل ما سبق من النتائج سواء الخاصة بالإحصاء الوصفي، من متوسطات حسابية أو الانحراف المعياري لوحظ الفرق الذي وجد بين كل من نتائج تمرير المقياس أثناء القياس القبلي والبعدي وهوما عززته نتائج دراسة الفروق بينهما من خلال اختبار "ت" والتأكد من ذلك من خلال معرفة حجم الأثر والذي جاء كبيرا جدا من خلال معادلة الكوهين دي، ونعزو هذه النتائج لتأثير البرنامج الترويحي المقترح من طرف **الطالب الباحث.**

بعد إجراء الفروقات بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لنتائج المقياس ككل كدراسة عامة وكذا معرفة حجم الأثر، يأتي الآن الدور لمعرفة الفروقات بين نتائج الأبعاد الثلاث للمقياس للقياسين القبلي والبعدي وذلك لمعرفة البعد الأكثر تأثرا، ويكون أولا بإجراء إحصاء وصفي لمعرفة كل من المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية وغيره، ثم يأتي الدور على الإحصاء الاستدلالي والذي يجيب على الفرضية الإحصائية التالية:

البعد الإدراكي:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الإدراكي ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الإدراكي ، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

الجدول (52): يبين الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لصورة الجسم.

الإحصاء الوصفي للبعد الإدراكي لصورة الجسم					
البعد الإدراكي لصورة الجسم		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية الثانية	البعد الإدراكي القياس القبلي	16,97	47	3,75	,547
	البعد الإدراكي القياس البعدي	19,12	47	3,63	,530

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج البعد الإدراكي من مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متدنية **(16,97)** وهي تحت المتوسط (20 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما (±**3,75**)، مما يدل على تقارب

نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم إدراك متدني لصورة جسمهم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم.

أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الإدراكي **(19,12)** وهي بالرغم من أنها تحت المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)** إلا أن التقدم كان معتبر ويمكن معرفة ذلك من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري **(±3,63)**، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-2-2- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

جدول رقم (53) : يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

البعد الإدراكي صورة الجسم	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,14	1,61	,235	2,62	1,67	9,12	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي **(2,14)**وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(9,12)** وهي قيمة أكبر

من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة (**,000**)وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات البعد الإدراكي لنتائج مقياس صورة الجسم في بعده الإدراكي للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

5-2-3- دراســــــــة حجم الأثـــــــر:

جدول رقم (54): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي للبعد الإدراكي لمقياس صورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

البعد الادراكي	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,14	1,61	-1,33	حجم التأثير كبير D=0.8≤

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8، وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا في إدراك التلاميذ المصابون بالسمنة لصورة أجسامهم بالرغم أنها جاءت تحت المعدل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا وربما كان السبب في ذلك هو قصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

البعد الانفعالي:

H_0:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الانفعالي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الانفعالي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

الجدول رقم (55): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

الإحصاء الوصفي للبعد الانفعالي لصورة الجسم					
البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية الثالثة	البعد الانفعالي القياس القبلي	19,42	47	1,638±	,238
	البعد الانفعالي القياس البعدي	17,34	47	1,521±	,222

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج البعد الانفعالي من مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متدنية **(17,34)** وهي تحت المتوسط (20 درجة) وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±1,521)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص ولو بشكل مؤقت وغير دقيق، أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لصورة جسمهم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم.

أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الانفعالي**(19,42)**وهي بالرغم من أنها تحت المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)**إلا أن التقدم كان معتبرا ويمكن معرفة ذلك والتأكد من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما

وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري (±**1,638**)، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-2-4- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

جدول رقم (56) : يوضح الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

البعد الانفعالي صورة الجسم	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,08	1,36	,199	1,68	2,48	10,47	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الانفعالي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي و البعدي (**2,08**)وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة (**10,47**) وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة (**,000**) وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 و الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات البعد الانفعالي لنتائج مقياس صورة الجسم للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

5-2-5- دراســــــة حجم الأثـــــــــر:

جدول رقم (57): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الانفعالي لصورة الجسم

البعد الانفعالي	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,08	1,36	1,52	كبير D=0.8≥

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8،

الاستنتاج:وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا فيما يخص البعد الانفعالي للتلاميذ المصابون بالسمنة لصورة أجسامهم بالرغم أنها جاءت تحت المعدل بقليل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا وربما كان سبب عدم وجود تطورا مهما لقصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

البعـــــد الاجتماعـــــــــي:

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الاجتماعي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل صورة الجسم في بعده الاجتماعي، لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة بصفة عامة.

الجدول رقم (58): يبين الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي لصورة الجسم

الإحصاء الوصفي للبعد الاجتماعي لصورة الجسم					
البعد الاجتماعي لصورة الجسم		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري
الثنائية	البعد الاجتماعي القياس القبلي	18,08	47	1,82±	,266
	البعد الاجتماعي القياس البعدي	20,19	47	1,55±	,226

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لنتائج البعد الاجتماعي من مقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة متدنية **(18,08)** وهي تحت المتوسط **(20 درجة)** وهذا حسب التقديرات التي كنا قد أشرنا إليها أثناء قيامنا ببناء المقياس، والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±1,82)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، ومن خلال هذه النتائج يمكن استخلاص ولو بشكل مؤقت وغير دقيق، أن التلاميذ العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الاجتماعي متدني نوعا ما بالنظر إلى قرب النتائج من معدل البعد و بتالي نسجل هنا أن التلاميذ من الناحية الاجتماعية نتائجهم دون الوسط مما يدل على أنهم غير متقبلين فكرة أن المجتمع يقبلهم بالشكل الذين هم عليه و بالتالي تأثرهم الكبير بمن حولهم تأثرا سلبيا.

أما فيما يخص الاختبار البعدي فالملاحظ أنه كان تقدما في النتائج حيث جاء المتوسط الحسابي لنتائج البعد الاجتماعي**(20,19)** وهي أكبر من المتوسط الحسابي للبعد **(20 درجة)** والتقدم كان معتبرا ويمكن معرفة ذلك والتأكد من خلال حساب الفروق بواسطة اختبار "ت"، أما فيما يخص تباين نتائج المفحوصين فهي جاءت متقاربة إلى حد ما وهو ما تفسره نتائج الانحراف المعياري **(±1,55)**، وبالتالي يمكن من خلال النظر للنتائج ملاحظة الفروق بين معدلات كلا الاختبارين.

5-2-6- دراسة الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة

جدول رقم (59) : يوضح الفروق لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي

البعد الاجتماعي صورة الجسم	الفروق الزوجية				ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%			
				أدنى / أعلى			
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,10	1,38	0,20	1,69 / 2,51	10,41	46	,000

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس صورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي **(2,10)** وهي نتائج معتبرة نوعا ما، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة **(10,41)** وهي قيمة أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)** وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات البعد الاجتماعي لنتائج مقياس صورة الجسم في بعده الاجتماعي للتلاميذ الثانويين المصابون بالسمنة.

5-2-7- دراســـــة حجم الأثـــــــــــر:

جدول(60): يبن حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي لنتائج البعد الاجتماعي لصورة الجسم:

البعد الاجتماعي	معدل الفروق	الانحراف المعياري للفروق	حجم الأثر	حجم التأثير كبير D=0.8≤
الاختبار القبلي X الاختبار البعدي	2,10	1,38	1,518	

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أعلاه أن حجم الأثر جاء كبيرا جدا وواسع لأنه أكبر كثيرا من الأرقام الموضوعة من طرف صاحب المعادلة والتي يكون فيها حجم الأثر كبيرا عندما تكون أكبر من أو يساوي 0,8،

الاستنتاج: وبالتالي يمكن القول كنتيجة أن البرنامج الترويحي الرياضي ترك أثرا كبيرا فيما يخص البعد الاجتماعي للتلاميذ المصابون بالسمنة لصورة أجسامهم بالرغم أنها جاءت تحت المعدل بقليل إلا أننا لاحظنا تطورا كبيرا وربما كان سبب عدم وجود تطورا مهما لقصر المدة التي أجري فيها البرنامج.

5-2-8- الاستنتاج الخاص بنتائج مقياس صورة الجسم بأبعاده الثلاثة :

من خلال نتائج الإحصاء الوصفي والاستدلالي الخاص بنتائج مقياس صورة الجسم ككل وأبعاده الثلاثة كل على حدا، تبين أن البرنامج الرياضي الترويحي والمعد من طرف **الطالب الباحث** كان له الأثر الكبير في تعديل ولو بالشيء البسيط ، لكنه جاء دالا إحصائيا وبشكل كبير سواء بالنسبة لنتائج الفروقات أو حتى حجم الأثر، ولعل النتائج جاءت متراوحة في الأبعاد الثلاث في القياسات البعدية بين فوق المتوسط وتحته بقليل بسبب مدة تطبيق البرنامج وكذا عدد الحصص الأسبوعية والذي كان بمعدل حصة واحدة.

3-5- عرض و تحليل نتائج الفرضيـــــــــة الجزئية الثالثـــــــة :

من خلال هذا الجزء من الدراسة نحاول إجراء عمليات إحصائية خاصة بالعلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم، حيث نقوم بحساب العلاقة بين نتائج مقياس تقدير الذات القبلي وكذا صورة الجسم وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0: لا توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (61): بين العلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم من خلال نتائج القياس القبلي.

المتغيرات	تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
صورة الجسم	47	,777**	,242	46	,000

****الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01**

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن نتائج معامل الارتباط بين كل من تقدير الذات القبلي وصوره الجسم القبلي من جهة أخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله احصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية **ن-1(46)**، فقد جاءت بمقدار **,777****، وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا حتى من قبل إجراء البرنامج، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة، ومنه فهذه النتيجة تدعم ما جاء في العديد من الدراسات وهو ما سنبرزه بإسهاب في الجزء المخصص لمناقشة النتائج فبالتالي يمكن القول أن صوره الجسم ترتبط ارتباطا دالا احصائيا بتقدير الذات.

بعد إجراء ومعرفة العلاقة الايجابية بين كل نتائج القياس القبلي لمقياس تقدير الذات من جهة ومن أخرى صورة الجسم نأتي الآن لحساب ومعرفة نتائج الارتباطات بين كل بعد من أبعاد تقدير الذات وما يقابله من أبعاد صورة الجسم

العلاقة بين البعد الإدراكي من مقياس تقدير الذات والبعد الإدراكي من مقياس صورة الجسم القياس القبلي،وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0: لا توجد علاقة ارتباطيه بين البعد الإدراكي من تقدير الذات والبعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين البعد الإدراكي من تقدير الذات والبعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (62): يبين العلاقة بين البعد الإدراكي

المتغيرات	البعد الإدراكي تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الإدراكي صورة الجسم	47	,804**	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الإدراكي لتقدير الذات القبلي والبعد الإدراكي لصوره الجسم القبلي من جهة أخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية **ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **,804****، وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا حتى من قبل إجراء البرنامج، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين كل من البعد الإدراكي لتقدير الذات والبعد الإدراكي لصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

- العلاقة بين البعد الانفعالي من مقياس تقدير الذات والبعد الانفعالي من مقياس صورة الجسم القياس القبلي، وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (63): يبين العلاقة بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

المتغيرات	البعد الانفعالي تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي صورة الجسم	47	,739**	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الانفعالي لتقدير الذات القبلي و البعد الانفعالي لصوره الجسم القبلي من جهة اخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية**ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **804,****وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا حتى من قبل إجراء البرنامج، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين من البعد الانفعالي لتقدير الذات والبعد الانفعالي لصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

- العلاقة بين البعد الاجتماعي من مقياس تقدير الذات والبعد الاجتماعي من مقياس صورة الجسم القياس القبلي، وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (64):يبين العلاقة بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

المتغيرات	البعد الاجتماعي تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي صورة الجسم	47	,842**	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول اعلاه ان نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الاجتماعي لتقدير الذات القبلي والبعد الاجتماعي لصوره الجسم القبلي من جهة اخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله احصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية**ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **842,**** وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا حتى من قبل إجراء البرنامج، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين من البعد الاجتماعي لتقدير الذات والبعد الاجتماعي لصورة الجسم في القياس القبلي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

5-3-1- دراسة العلاقة بعد القياسات البعدية :

إجراء عمليات إحصائية خاصة بالعلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم، حيث نقوم بحساب العلاقة بين نتائج مقياس تقدير الذات البعدي وكذا صورة الجسم وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0:لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (65): بين العلاقة بين كل من تقدير الذات وصورة الجسم من خلال نتائج القياس البعدي.

المتغيرات	تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
صورة الجسم	47	,470**	,242	46	,000

الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن نتائج معامل الارتباط بين كل من تقدير الذات البعدي وصوره الجسم البعدي من جهة أخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية**ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **470,**** وهي قيمة تدل على أن الارتباط متوسط لكن هناك ارتباط دال إحصائيا عند درجة الدلالة **0,01** وبالتالي فهي حسب

الدلالة قوية، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

بعد إجراء ومعرفة العلاقة الايجابية بين كل نتائج القياس البعدي لمقياس تقدير الذات من جهة ومن أخرى صورة الجسم نأتي الآن لحساب ومعرفة نتائج الارتباطات بين كل بعد من أبعاد تقدير الذات وما يقابله من أبعاد صورة الجسم.

العلاقة بين البعد الادراكي من مقياس تقدير الذات والبعد الادراكي من مقياس صورة الجسم القياس البعدي،وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الإدراكي من تقدير الذات والبعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين البعد الإدراكي من تقدير الذات والبعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (66): يبين العلاقة بين البعد الإدراكي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

المتغيرات	البعد الإدراكي لقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الإدراكي صورة الجسم	47	,306*	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول اعلاه ان نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الإدراكي لتقدير الذات البعديوالبعد الإدراكي لصوره الجسم البعدي من جهة اخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله احصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية **ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **306*,**وهي قيمة تدل على أن الارتباط متوسط لكن يبقى دال، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من

البعد الإدراكي لتقدير الذات والبعد الإدراكي لصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

- العلاقة بين البعد الانفعالي من مقياس تقدير الذات والبعد الانفعالي من مقياس صورة الجسم القياس البعدي، وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطية بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (67):يبين العلاقة بين البعد الانفعالي من تقدير الذات و البعد الانفعالي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

المتغيرات	البعد الانفعالي تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي صورة الجسم	47	,644**	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول اعلاه ان نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الانفعالي لتقدير الذات البعدي و البعد الانفعالي لصوره الجسم البعدي من جهة اخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله احصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية**ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار ****644,**وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من البعد الانفعالي لتقدير الذات والبعد الانفعالي لصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

- العلاقة بين البعد الاجتماعي من مقياس تقدير الذات والبعد الاجتماعي من مقياس صورة الجسم القياس البعدي، وذلك للإجابة على الفرضية الإحصائية التالية:

H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

H_1: توجد علاقة ارتباطيه بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

جدول رقم (68):يبين العلاقة بين البعد الاجتماعي من تقدير الذات والبعد الاجتماعي من صورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

المتغيرات	البعد الاجتماعي تقدير الذات				
	حجم العينة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي صورة الجسم	47	,679**	,242	46	,000

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان نتائج معامل الارتباط بين كل من البعد الاجتماعي لتقدير الذات البعدي والبعد الاجتماعي لصوره الجسم البعدي من جهة أخرى هي علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائيا عند مستوى الدلالة**0.01** ودرجه الحرية **ن-1**(46)، فقد جاءت بمقدار **,679****وهي قيمة تدل على أن الارتباط قويا، وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين كل من البعد الاجتماعي لتقدير الذات والبعد الاجتماعي لصورة الجسم في القياس البعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

5-4- عرض و تحليل نتائج الفرضيـــــة الجزئية الرابـــــعة :

تنص الفرضية الرابعة على:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

للإجابة على هذه الفرضية يجب إتباع الخطوات المنهجية التالية:

-إيجاد الفروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج المقياس ككل وكذا بالنسبة للأبعاد الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).

-إيجاد الفروق بين الجنسين في القياسات القبلية بالنسبة لنتائج المقياس ككل أو الأبعاد الثلاثة.

-إيجاد الفروق بين الجنسين في القياسات البعدية بالنسبة لنتائج المقياس ككل أو الأبعاد الثلاثة.

- **الفرضية الإحصائية:**

H_0: لا توجد فروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج المقياس ككل وكذا بالنسبة للأبعاد الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).

H_1: توجد فروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج المقياس ككل وكذا بالنسبة للأبعاد الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).

الفروق بين القياسات القبلية للإناث بين القياس القبلي والقياس البعدي:

جدول رقم (69): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات عند الإناث

الإحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات عند الإناث					
		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	معدل الخطأ المعياري
الثنائية الأولى	تقديرالذات كلي_بعدي	55,53	15	3,24	0,83
	تقديرالذات كلي _قبلي	48,06		3,99	1,03
الثنائية الثانية	إدراكي_بعدي	17,93		1,38	0,35
	ادراكي_قبلي	15,20		2,27	0,58
الثنائية الثالثة	انفعالي_بعدي	18,26		1,66	0,43
	انفعالي_قبلي	16,46		1,99	0,51
الثنائية الرابعة	اجتماعي_بعدي	19,33		1,29	0,33
	اجتماعي_قبلي	16,40		1,40	0,36

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه في ما يخص الثنائية الأولى أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس تقدير الذات القبلي عند الإناث المصابات بالسمنة متدنية **(48,06)** وهي تحت المتوسط بكثير**(60 درجة)** والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(3.25±)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، و بعد إخضاع العينة للبرنامج أظهرت نتائج الجدول تحسنا ملحوظا للمتوسطات الحسابية لتقدير الذات للقياس البعدي عند الاناث قدر ب **(55,53)**، إلا أن هذا التحسن لا يزال دون المستوى المطلوب، وتستدعي هذه

النتائج إجراء تحليلات إحصائية أعمق، مثل اختبار "ت"، لتأكيد وجود فروق ذات دلالة إحصائية أم لا.

و من اجل معرفة أي بعد من الأبعاد الثلاثة لتقدير الذات كان له التأثير الأكبر على النتيجة الكلية نقوم بمقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي لكل بعد عن حدى.

1-عند مقارنة النتائج الثنائية الثانية البعد الإدراكي قبل وبعد التدخل، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الإدراكي لتقدير الذات لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(15.20)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**، هذا يشير إلى مستوى منخفض من الرضا الذاتي وتقبل للوضع ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد حيث قدر الانحراف المعياري ب **(2,27)**، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط الحسابي للبعد الإدراكي لتقدير الذات ، حيث ارتفع إلى **(17.93)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الإدراكي لتقدير الذات لدى المشاركات، كما زاد التجانس بين أفراد العينة حيث انخفض الانحراف المعياري، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الإناث.

2- عند مقارنة النتائج الثنائية الثالثة و المتمثلة في البعد الانفعالي قبل وبعد التدخل، تبين أن المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(16.47)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**،و هذا يدل أن إناث العينة المصابات بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لتقدير ذواتهن ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهن ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث، مما يدل على تجانس أكبر في عينة الدراسة.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى **(18.27)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد (20)، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الانفعالي لتقدير الذات لدى المشاركات، كما انخفض الانحراف المعياري بشكل طفيف من **(1.99)** إلى **(1.67)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الإناث.

3-عند مقارنة الثلاثية الرابعة المتمثلة في البعد الاجتماعي قبل و بعد البرنامج الترويحي ، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(16,40)**، أي أقل من المتوسط المحدد (20)،و هذا يدل أن إناث العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الاجتماعي من تقدير ذواتهن متدني مما يعني أن إناث العينة لديهن نظرة سلبية عن انفسهن في العلاقات الاجتماعية ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهن ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد من خلال الانحراف المعياري المسجل، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط للبعد الاجتماعي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى **(19.33)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى المشاركات،حيث انخفض الانحراف المعياري بشكل طفيف من **(1,40)** إلى **(1,29)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الإناث.

و لا يمكنها أن نجزم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت" ستودانت.

جدول رقم (70) : يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات الكلي و كل بعد من ابعاده الثلاث و" ت " لدى إناث العينة المصابات بالسمنة .

ن=15.

الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لمقياس تقدير الذات الكلي و كل بعد من أبعاده الثلاث لدى التلاميذ من الإناث									
		الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
		معدل الفروق الزوجية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
					أدنى	أكبر			
الثنائية 1	تقدير الذات_كلي_بعدي تقدير الذات كلي_قبلي	7,46	3,13	0,80	5,72	9,20	9,22	14	0,00
الثنائية 2	إدراكي بعدي إدراكي قبلي	2,73	1,98	0,51	1,63	3,83	5,34	14	0,00
الثنائية 3	انفعالي بعدي انفعالي قبلي	1,80	1,32	0,34	1,06	2,53	5,28	14	0,00
الثنائية 4	اجتماعي بعدي اجتماعي قبلي	2,93	1,70	0,44	1,98	3,88	6,64	14	0,00

قيمة "ت" الجدولية= 2.977 عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 14

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس تقدير الذات ككل وكل بعد من ابعاده عند التلاميذ الإناث المصابات بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي وهي نتائج معتبرة، وهو ما يبينه التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة لجميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس وهي قيم أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة **(,000)** وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفريH_0 ونقبل بالفرض البديل H_1والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات للتلاميذ الإناث المصابون بالسمنة لصالح القياس البعدي.

و من خلال نفس الجدول نجد أن البعد الاجتماعي كان تأثره اكبر بعد القياس البعدي من كل الأبعاد الأخرى حيث قدر معدل الفروق ب **(2,93)** و هي نتيجة معتبرة نوعا ما،مما يدل على **زيادة الثقة بالنفس في التفاعلات الاجتماعية حيث** تشعر المشاركات بزيادة في ثقتهن بأنفسهن عند التعامل مع الآخرين، وهذا يعني أنهن يصبحن أكثر قدرة على التعبير عن آرائهن، والدفاع عن حقوقهن، وبناء علاقات اجتماعية صحية، يليها مباشرة البعد الإدراكي بمعدل فروق قدره **(2,7)** مما يدل أن الإناث اصبحن **أكثر وعياً بقدراتهن و إمكانياتهن** ويدركن نقاط قوتهن بشكل أفضل و يقدرونها، كما أنهم أصبحن أكثر واقعية في تقييم نقاط ضعفهن، و في الأخير البعد الانفعالي الذي بلغ فيه معدل الفروق ب **(1,8)** و هو تحسن طفيف ويتمثل ذلك في انخفاض في مستوى التوتر والقلق الذي تشعر به المشاركات، وأصبحن أكثر قدرة على التعرف على مشاعرهن وإدارتها بطرق صحية، مثل التعبير عنها بشكل مناسب، ويمكننا ان نعزو هذا التحسن الطفيف إلى قصر فترة البرنامج الرياضي الترويحي.

جدول رقم (71) : يبين الإحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات عند الذكور.

الاحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات عند الذكور					
		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	معدل الخطأ المعياري
الثنائية 1	تقدير الذات كلي بعدي	60,59	32	2,81	0,49
	تقدير الذات كلي قبلي	52,28	32	3,05	0,53
الثنائية 2	ادراكي_بعدي	19,75	32	1,48	0,26
	ادراكي_قبلي	17,18	32	1,63	0,28
الثنائية 3	انفعالي بعدي	19,62	32	1,62	0,28
	انفعالي قبلي	16,90	32	1,94	0,34
الثنائية 4	اجتماعي بعدي	21,21	32	1,58	0,27
	اجتماعي قبلي	18,18	32	2,26	0,40

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه في ما يخص الثنائية الأولى أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس تقدير الذات القبلي عند الذكور المصابون بالسمنة متدنية **(52,28)** وهي تحت المتوسط بكثير **(60 درجة)** والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±3,05)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، و بعد إخضاع العينة للبرنامج أظهرت نتائج الجدول تحسنا ملحوظا للمتوسطات الحسابية لتقدير الذات للقياس البعدي عند الذكور قدر ب **(60,59)** و هو فوق المتوسط، وتستدعي هذه النتائج إجراء تحليلات إحصائية أعمق، مثل اختبار "ت"، لتأكيد وجود فروق ذات دلالة إحصائية أم لا.

و من اجل معرفة أي بعد من الأبعاد الثلاثة لتقدير الذات كان له التأثير الأكبر على النتيجة الكلية نقوم بمقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي لكل بعد عن حدى.

1- عند مقارنة النتائج الثنائية الثانية البعد الإدراكي قبل وبعد التدخل، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الادراكي لتقدير الذات لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(17.19)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**، هذا يشير إلى مستوى منخفض من الرضا الذاتي وتقبل للوضع، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد حيث قدر الانحراف المعياري ب **(1.63)**، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الذكور. بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط الحسابي للبعد الادراكي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى **(19.75)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد **(20)** درجة، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الادراكي لتقدير الذات لدى المشاركون، كما زاد التجانس بين أفراد العينة حيث انخفض الانحراف المعياري و أصبح **(1.48)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الذكور.

2- عند مقارنة النتائج الثنائية الثالثة و المتمثلة في البعد الإنفعالي قبل وبعد التدخل، تبين أن المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(16.90)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**،و هذا يدل أن ذكور

العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لتقدير الذاتونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد حيث بلغ الانحراف المعياري **(1.94)**، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الذكور ، مما يدل على تجانس أكبر في عينة الدراسة.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى **(19.63)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد **(20)**، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الانفعالي لتقدير الذات لدى الذكور، كما انخفض الانحراف المعياري بشكل طفيف من **(1.94)** إلى **(1.62)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة.

3-عند مقارنة الثلاثية الرابعة المتمثلة في البعد الاجتماعي قبل و بعد البرنامج الترويحي ، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(18.19)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**،و هذا يدل أن ذكور العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الاجتماعي من تقدير ذواتهم متدني مما يعني أن ذكور العينة لديهم نظرة سلبية عن أنفسهم في العلاقات الاجتماعية ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد من خلال الانحراف المعياري المسجل، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الذكور.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط للبعد الاجتماعي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى **(21.22)** نجد ان الارتفاع فوق المتوسط المحدد، والزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى المشاركون من الذكور،وانخفض الانحراف المعياري بشكل ملحوظ من **(2.26)** إلى **(1.58)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الذكور.

و لا يمكنها أن نجزم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت" ستودانت.

جدول رقم (72) : يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الذكور.

ن=32

الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لدى التلاميذ الذكور									
		الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
		معدل الفروق الزوجية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
					أدنى	أكبر			
الثنائية 1	تقدير الذات_بعدي تقدير الذات_قبلي	8,31	2,70	0,47	7,33	9,28	17,38	31	0,00
الثنائية 2	ادراكي_بعدي ادراكي_قبلي	2,56	1,38	0,24	2,06	3,06	10,43	31	0,00
الثنائية 3	انفعالي_بعدي انفعالي_قبلي	2,71	1,74	0,30	2,08	3,34	8,81	31	0,00
الثنائية 4	اجتماعي_بعدي اجتماعي_قبلي	3,03	1,65	0,29	2,43	3,62	10,35	31	0,00

قيمة "ت" الجدولية= 2.704 عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 31

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس تقدير الذات ككل و كل بعد من ابعاده عند التلاميذ الذكور المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي كانت كلها لصالح القياس البعدي، وهو ما يبين التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة لجميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس وهي قيم أكبر من الجدولية بكثير و عليه النتيجة معنوية ودالة إحصائيا عند درجة الدلالة (**,000**) وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات مقياس تقدير الذات للتلاميذ الذكور المصابون بالسمنة لصالح القياس البعدي.

و من خلال نفس الجدول نجد أن البعد الاجتماعي كان تأثره اكبر بعد القياس البعدي من كل الأبعاد الأخرى حيث قدر معدل الفروق ب **(3.03)** و هي نتيجة معتبرة نوعا ما،مما يدل على **زيادة الثقة بالنفس في التفاعلات الاجتماعية حيث** يشعر المشاركون بزيادة في ثقتهم بأنفسهم عند التعامل مع الآخرين، وهذا يعني أنهم أصبحوا أكثر قدرة على التعبير عن آرائهم، والدفاع عن حقوقهم، وبناء علاقات اجتماعية صحية، يليها مباشرة البعد الانفعالي بمعدل فروق **(2.71)** و هي نتيجة معتبرة مما يدل التلاميذ الذكور أصبحوا يشعرون بمزيد من الرضا عن حياتهم بشكل عام، وأكثر قدرة على الاستمتاع بالإنجازات الصغيرة والكبيرة، و في الأخير البعد الإدراكي بمعدل فروق قدره **(2.56)** فقبل البرنامج كان لدى بعض المشاركين شكوك في قدراتهم أو شعور بالنقص في بعض المجالات و بعد البرنامج لوحظ أن هؤلاء المشاركين أصبحوا يرون أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية.

ويمكننا أن نعزو هذا التحسن الطفيف إلى قصر فترة البرنامج الرياضي الترويحي وخصوصية العينة المستهدفة المتمثلة في التلاميذ المصابون بالسمنة فيوجد منهم من هو مصاب بهذا المرض من الصغر فيصعب في ظرف سنة دراسية تحسين تقديرهم لذاتهم وصورة جسمهم ادراكيا وانفعاليا واجتماعيا.

المرحلة الثانية للإجابة على الفرضية:

جدول رقم (73) : يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" (T-test) لمقياس تقدير الذات للقياس القبلي لكلا الجنسين ذكور و اناث.

ن=45

المقياس	الابعاد	القياس القبلي اناث		القياس القبلي ذكور		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م حسابي	إ معياري	م حسابي	إ معياري		
مقياس تقدير الذات	البعد الادراكي	15,20	2,27	17.19	1,63	3.41	
	البعد الانفعالي	16,46	1,99	16.91	1,94	0,718	
	البعد الاجتماعي	16,40	1,40	18,18	2,26	2,806	
	الدرجة الكلية للمقياس	48,06	3,99	52,28	3,05	3,995	

قيمة "ت" الجدولية = 1.671 عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، و بدرجة حرية 45

من خلال نتائج الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة لجميع أبعاد مقياس تقدير الذات وللدرجة الكلية للمقياس ماعدا البعد الانفعالي وهي اكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة **(0.05≥α)**، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث و الذكور لصالح الذكور، مما يدل على أن الإناث تتعرض لضغوط اجتماعية أكبر فيما يتعلق بمظهرهن الجسدي، مما قد يؤدي إلى انخفاض أكبر في تقدير الذات مقارنة بالذكور، أما بالنسبة للبعد الانفعالي فكلا الجنسين (الذكور والإناث) يعانيان من نفس مستوى الانخفاض في تقديرهما لذاتهما من الناحية الانفعالية.

جدول رقم (74) : يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودانت (T-test) لمقياس تقدير الذات للقياس البعدي لكلا الجنسين ذكور و اناث.

ن=45

المقياس	الابعاد	القياس البعدي اناث		القياس البعدي ذكور		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م حسا	إ معياري	م حسا	إ معياري		
مقياس تقدير الذات	البعد الادراكي	17.93	1.39	19.75	1.48	3,997	دالـــة
	البعد الانفعالي	18.27	1.67	19.63	1.62	2,653	
	البعد الاجتماعي	19.33	1.29	21.21	1.58	4,026	
	الدرجة الكلية للمقياس	55.53	3.25	60,593	2.82	5,469	

قيمة "ت" الجدولية = 1.671 عند مستوى الدلالة (0.05≥α)، و بدرجة حرية 45

من خلال نتائج الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة لجميع ابعاد مقياس تقدير الذاتوللدرجة الكلية للمقياس هي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت **1.671**عند مستوى الدلالة (0.05≥α)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاناث و الذكور لصالح الذكور، ومما يدل على أن الاناث تتعرض لضغوط اجتماعية أكبر فيما يتعلق بمظهرهن

الجسدي مما يقلل من تقديرهن لأنفسهن مقارنة مع الذكور، و هذا يؤدي إلى انخفاض أكبر في تقدير الذات مقارنة بالذكور رغم التطور الملحوظ بعد البرنامج الترويحي الرياضي.

5-5- عرض و تحليل نتائج الفرضيـــــــة الجزئية الخامســـة:

تنص الفرضية الخامسة على :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

للإجابة على هذه الفرضية يجب إتباع الخطوات المنهجية التالية:

- إيجاد الفروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج المقياس ككل وكذا بالنسبة لأبعاده الثلاث(الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).
- إيجاد الفروق بين الجنسين في القياسات القبلية بالنسبة لنتائج المقياس ككل أو الأبعاد الثلاثة.
- إيجاد الفروق بين الجنسين في القياسات البعدية بالنسبة لنتائج المقياس ككل أو الأبعاد الثلاثة.
- **الفرضية الإحصائية:**

H_0: لاتوجد فروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج مقياس صورة الجسم ككل وكذا بالنسبة لأبعاده الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).

H_1: توجد فروق بين القياسات القبلية للإناث و البعدية للإناث ونفسه بالنسبة للذكور بالنسبة لنتائج مقياس صورة الجسم ككل وكذا بالنسبة للأبعاد الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي).

الفروق بين القياسات القبلية للإناث بين القياس القبلي والقياس البعدي:

جدول رقم (75) : يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج مقياس صورة الجسم عند الإناث

الاحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي مقياس صورة الجسم عند الإناث					
		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	معدل الخطأ المعياري
الثنائية الأولى	صورة الجسم كلي_بعدي	55,00	15	3,25	0,84
	صورة الجسم كلي _قبلي	48,13		3,11	0,80
الثنائية الثانية	إدراكي_ بعدي	17,33		1,34	0,34
	ادراكي_ قبلي	15,40		1,72	0,44
الثنائية الثالثة	انفعالي _بعدي	18,26		1,58	0,40
	انفعالي _قبلي	16,26		1,38	0,3
الثنائية الرابعة	اجتماعي_ بعدي	19,40		1,35	0,34
	اجتماعي _قبلي	16,46		1,30	0,33

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه في ما يخص الثنائية الأولى أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس صورة الجسم القبلي عند الإناث المصابات بالسمنة متدنية **(48,13)** وهي قريبة من المتوسط (60 درجة) والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما **(±3,11)**، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، و بعد إخضاع العينة للبرنامج أظهرت نتائج الجدول تحسنا ملحوظا للمتوسطات الحسابية صورة الجسم للقياس البعدي عند الاناث قدر ب **(55,0)**، و هي نتيجة معتبرة رغم انها دون المتوسط (60) درجة، وتستدعي هذه النتائج إجراء تحليلات إحصائية أعمق، مثل اختبار "ت"، لتأكيد وجود فروق ذات دلالة إحصائية أم لا.

و من اجل معرفة أي بعد من الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم كان له التأثير الأكبر على النتيجة الكلية نقوم بمقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي لكل بعد عن حدى.

1- عند مقارنة النتائج الثنائية الثانية البعد الإدراكي قبل وبعد التدخل، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الادراكي لصورة الجسم لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(15,40)**، أي أقل من المتوسط المحدد **(20)**، هذا يشير إلى مستوى

منخفض من الرضا عن صورة جسمهن وتقبل للوضع ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد حيث قدر الانحراف المعياري ب **(1,72)**، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط الحسابي للبعد الإدراكي لصورة الجسم، حيث ارتفع إلى **(17,33)** رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد من الدرجة(20)، حيث الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الإدراكي لصورة الجسم لدى المشاركات، كما زاد التجانس بين أفراد العينة حيث انخفض الانحراف المعياري لقيمة**(1,34)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات صورة الجسم بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الإناث.

2- عند مقارنة النتائج الثنائية الثالثة و المتمثلة في البعد الإنفعالي قبل وبعد التدخل، تبين أن المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لصورة الجسم لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل **(16,27)**، أي أقل من المتوسط المحدد (20)، و هذا يدل أن إناث العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لنظرتهن تجاه جسمهن ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهن ، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد، حيث بلغ الانحراف المعياري **(1,38)** مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث، مما يدل على تجانس أكبر في عينة الدراسة.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لصورة الجسم، حيث ارتفع إلى **(18,27)** و هي قيمة فوق المتوسط المحدد (20)، و هي الزيادة معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الانفعالي لصورة الجسم لدى المشاركات، كما ارتفع الانحراف المعياري بشكل طفيف الى **(1,58)**، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات درجات صورة الجسم بعد التدخل، و المحافظة على التجانس في عينة الدراسة من الإناث.

3-عند مقارنة الثلاثية الرابعة المتمثلة في البعد الاجتماعي قبل و بعد البرنامج الترويحي ، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الاجتماعي لصورة الجسم لدى الإناث المصابات بالسمنة كان منخفضًا قبل التدخل (**16,47**)، أي أقل من المتوسط المحدد (20)، و هذا يدل أن إناث العينة المصابات بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الاجتماعي من نضرتهن لأجسادهن متدني مما يعني أن إناث العينة لديهن نظرة سلبية عن أنفسهن مما أثر على العلاقات الاجتماعية ونوع من عدم الرضا و القبول لوضعيتهن، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد من خلال الانحراف المعياري المسجل، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الإناث.

بعد إخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط للبعد الاجتماعي لصورة الجسم، حيث ارتفع إلى (**19,40**) و هي قيمة اكبر من المتوسط المحدد، حيث كانت الزيادة معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الاجتماعي لصورة الجسم لدى المشاركات، حيث ارتفع الانحراف المعياري بشكل طفيف جدا من (**1,30**) إلى (**1.35**)، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات درجات صورة الجسم بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الإناث.

و لا يمكنها أن نجزم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت" ستودانت.

جدول رقم (76) : يبن الفروق بين كل من الاختبار القبلي والبعدي لدرجات مقياس صورة الجسم الكلي و كل بعد من ابعاده الثلاث و" ت " استودانت لدى إناث العينة المصابات بالسمنة .

ن=15

الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم الكلي و كل بعد من أبعاده الثلاث لدى الإناث								
	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق الزوج	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	درجة الدلالة عند 95%				
				أدنى	أكبر			

							ية		
الثنائية 1	صورة الجسم_كلي_بعدي كلي_قبلي	6,86	1,80	0,46	5,86	7,86	14,71	14	0.00
الثنائية 2	إدراكي بعدي/ قبلي	1,93	1,03	0,26	1,36	2,50	7,25		
الثنائية 3	انفعالي بعدي /قبلي	2,00	0,75	0,19	1,58	2,41	10,24		
الثنائية 4	اجتماعي بعدي /قبلي	2,93	1,03	0,26	2,36	3,50	11,00		

قيمة "ت" الجدولية= 2.977 عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 14

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس صورة الجسم ككل وكل بعد من ابعاده عند التلاميذ الإناث المصابات بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي وهي نتائج معتبرة، وهو ما يبينه التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة لجميع ابعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس وهي قيم أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة احصائيا عند درجة الدلالة (,000) وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفريH_0 ونقبل بالفرض البدي ل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات مقياس صورة الجسم للتلاميذ الإناث المصابات بالسمنة لصالح القياس البعدي.

و من خلال نفس الجدول نجد أن هناك تقارب كبير في الفروق ما بين الابعاد، مما يدل أن البرنامج الرياضي الترويحي أثر على كل الابعاد من صورة الجسم بنفس التأثير عند الإناث و كان هذا التأثير إيجابيا، إلا انه غير كاف ويمكننا أن نعزو هذا التحسن الطفيف إلى قصر فترة البرنامج الرياضي الترويحي.

جدول رقم (77) : يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي و البعدي لمقياس صورة الجسم لدى التلاميذ الذكور

الاحصاء الوصفي لنتائج مقياس صورة الجسم القبلي والبعدي عند الذكور					
المقياس		المتوسط الحسابي	ن	الانحراف المعياري	معدل الخطأ المعياري
الثنائية 1	صورة الجسم_بعدي	57,437	32	3,262	0,576
	صورة الجسم _قبلي	51,218		3,220	0,569
الثنائية 2	صورة_ادراكي_بعدي	18,781		1,640	0,290
	صورة_ادراكي_قبلي	16,687		1,468	0,259
الثنائية 3	صورة_انفعالي_بعدي	19,031		1,596	0,282
	صورة_انفعالي_قبلي	17,031		1,513	0,267
الثنائية 4	صورة_اجتماعي_بعدي	19,625		1,385	0,244
	صورة_اجتماعي_قبلي	17,500		1,665	0,294

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه في ما يخص الثنائية الأولى أن المتوسطات الحسابية لنتائج مقياس صورة الجسم القبلي عند الذكور المصابون بالسمنة متدنية (51.22) وهي تحت المتوسط بكثير(60 درجة) والملاحظ أيضا أن درجات الانحراف المعياري جاءت صغيرة نوعا ما (±3,22)، مما يدل على تقارب نتائج المفحوصين فيما بينها، و بعد إخضاع العينة للبرنامج أظهرت نتائج الجدول تحسنا ملحوظا للمتوسطات الحسابية لصورة الجسم للقياس البعدي عند الذكور قدر ب (57.44) و هذا التحسن إلى أن النتيجة تحت المتوسط المتوسط، وتستدعي هذه النتائج إجراء تحليلات إحصائية أعمق، مثل اختبار "ت"، لتأكيد وجود فروق ذات دلالة إحصائية أم لا.

و من اجل معرفة أي بعد من الإبعاد الثلاثة لصورة الجسم كان له التأثير الأكبر على النتيجة الكلية نقوم بمقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي لكل بعد عن حدى.

1- عند مقارنة النتائج الثنائية الثانية البعد الإدراكي قبل وبعد التدخل، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الادراكي لصورة الجسم لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل (16,688)، أي أقل من المتوسط المحدد (20)، هذا يشير إلى مستوى

منخفض من الرضا عن تصوره لنفسه وتقبل للوضع، كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد حيث قدر الانحراف المعياري ب (1,469)، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الذكور.

بعد اخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط الحسابي للبعد الادراكي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى (18,781) رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد (20) درجة، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الادراكي لصورة الجسم لدى المشاركون، و ارتفع الانحراف المعياري بشكل طفيف و أصبح (1.48)، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات درجات صورة الجسم بعد التدخل، وتجانس في عينة الدراسة من الذكور.

2- عند مقارنة النتائج الثنائية الثالثة و المتمثلة في البعد الإنفعالي قبل وبعد التدخل، تبين أن المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل (17,031)، أي أقل من المتوسط المحدد (20)، و هذا يدل أن ذكور العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم البعد الانفعالي متدني لصورة الجسم ونوع من عدم الرضا والقبول لوضعيتهم.

و بعد اخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي لتقدير الذات، حيث ارتفع إلى (19.03) رغم أن هذا الرقم لا يزال أقل من المتوسط المحدد (20)، إلا أن الزيادة كانت معتبرة، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الانفعالي لصورة الجسم لدى الذكور، و ارتفع الانحراف المعياري بشكل طفيف من (1.51) إلى (1.59)، مما يدل على تقارب في مستويات درجات صورة الجسم بعد التدخل، وتجانس في عينة الدراسة.

3-عند مقارنة الثلاثية الرابعة المتمثلة في البعد الاجتماعي قبل و بعد البرنامج الترويحي ، تبين أن متوسط الحسابي للبعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى الذكور المصابون بالسمنة كان منخفضًا بشكل ملحوظ قبل التدخل (17,500)، أي أقل من المتوسط المحدد (20)، و هذا يدل

أن ذكور العينة المصابون بالسمنة في الاختبار القبلي كان لديهم شعور بعدم الرضا عن أجسامهم، وهذا يؤثر سلبًا على تفاعلاتهم الاجتماعية. كما أظهرت النتائج تباينًا ضئيلًا بين الأفراد في هذا البعد من خلال الانحراف المعياري المسجل، مما يشير إلى تقارب أكبر في درجات الذكور.

بعد اخضاع العينة للبرنامج الترويحي، لوحظ تحسن ملحوظ في متوسط للبعد الاجتماعي لصورة الجسم، حيث ارتفع إلى (19.63) و بالرغم من أن النتيجة تحت المتوسط المحدد ، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل على مستوى البعد الاجتماعي لصورة الجسم لدى المشاركون من الذكور، و انخفض الانحراف المعياري بشكل ملحوظ من (1,66) إلى (1.38)، مما يدل على تقارب أكبر في مستويات تقدير الذات بعد التدخل، وتجانس أكبر في عينة الدراسة من الذكور.

و لا يمكنها أن نجزم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا بإجراء اختبارات إحصائية أكبر دقة وتتمثل في اختبارات "ت" ستودانت.

جدول رقم (78) : يبين الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسملدى التلاميذ الذكور

الفروقات بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسملدى التلاميذ الذكور								
المقياس	الفروق الزوجية					ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية
	معدل الفروق الزوجية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	%درجة الدلالة عند 95				
				أدنى	أكبر			
الثنائية 1	تقدير_ كلي_بعدي تقدير_كلي_قبلي	6,21	3,21	0,56	5,06	7,37	10,95	31	0,00
الثنائية 2	ادراكي_بعدي ادراكي_قبلي	2,09	1,72	0,30	1,47	2,71	6,84		0,00
الثنائية 3	انفعالي_بعدي انفعالي_قبلي	2,00	1,41	0,25	1,49	2,51	8,00		0,00
الثنائية 4	اجتماعي_بعدي اجتماعي_قبلي	2,12	1,45	0,25	1,60	2,64	8,27		0,00

قيمة "ت" الجدولية= 2.704 عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 31

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أن معدل الفروق لنتائج مقياس صورة الجسم ككل وكل بعد من ابعاده عند التلاميذ الذكور المصابون بالسمنة للقياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي وهي نتائج معتبرة، وهو ما يبينه التباين الذي أظهرته قيمة "ت" المحسوبة لجميع ابعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس وهي قيم أكبر من الجدولية بكثير ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتيجة معنوية ودالة احصائيا عند درجة الدلالة (,000) وبالتالي يمكننا القول أننا نرفض الفرض الصفريH_0 ونقبل بالفرض البديل H_1 والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لدرجات مقياس صورة الجسم للتلاميذ الذكور المصابون بالسمنة لصالح القياس البعدي.

و من خلال نفس الجدول نجد أن هناك تقارب كبير في الفروق ما بين الابعاد للقياس القبلي و البعدي، مما يدل أن البرنامج الرياضي الترويحي أثر على كل الابعاد من صورة الجسم بنفس التأثير عند الذكور و كان هذا التأثير إيجابيا، إلا انه غير كاف ويمكننا ان نعزو هذا التحسن الطفيف الى قصر فترة البرنامج الرياضي الترويحي.

المرحلة الثانية للإجابة على الفرضية الجزئية الخامسة :

- إيجاد الفروق بين الجنسين في القياسات القبلية بالنسبة لنتائج مقياس صورة الجسم ككل و الأبعاد الثلاثة.

جدول رقم (79) : يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودانت(T- test) لمقياس صورة الجسم للقياس القبلي لكلا الجنسين ذكور و إناث.

ن=45

المقياس	الابعاد	القياس القبلي اناث		القياس القبلي ذكور		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م ح	إ معيا	م ح	إ معيا		
مقياس صورة	البعد الادراكي	15,467	1,767	16,687	1,469	2,489	دالة
	البعد الانفعالي	15,800	1,265	17,156	1,394	3,199	

الجسم	البعد الاجتماعي	16,533	1,187	17,656	1,494	2,552	
	الدرجة الكلية للمقياس	47,800	3,212	51,500	2,806	4,025	

قيمة "ت" الجدولية = 1.671 عند مستوى الدلالة (α≥0.05)، و بدرجة حرية 45

من خلال نتائج الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة لجميع ابعاد مقياس صورة الجسم وللدرجة الكلية للمقياس هي اكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (α≥0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاناث و الذكور لصالح الذكور، و أن الاناث يشعرن بعدم الرضا عن المظهر الجسدي مقارنة بالذكور.

جدول رقم (80) : يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودانت (T-test) لمقياس صورة الجسم للقياس البعدي لكلا الجنسين ذكور و اناث.

ن=45

المقياس	الابعاد	القياس البعدي اناث		القياس البعدي ذكور		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م حسا	إ معياري	م حسا	إ معياري		
مقياس صورة الجسم	البعد الادراكي	17,200	1,373	18,781	1,641	3,234	دالـــة
	البعد الانفعالي	17,600	1,502	19,031	1,596	2,918	
	البعد الاجتماعي	18,667	1,633	19,625	1,385	2,088	
	الدرجة الكلية للمقياس	55,000	3,251	57,438	3,262	2,390	

قيمة "ت" الجدولية = 1.671 عند مستوى الدلالة (α≥0.05)، و بدرجة حرية 45

من خلال نتائج الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة لجميع أبعاد مقياس صورة الجسم وللدرجة الكلية للمقياس هي اكبر من "ت" الجدولية بكثير عند مستوى الدلالة (α≥0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث و الذكور لصالح الذكور

الفصل السادس

مناقشة النتائج

بعد أن تم عرض النتائج في الفصل السابق سوف يتطرق **الطالب الباحث** الى مناقشتها ويحاول ذلك على النحو التالي:

- من حيث الإجابة على الأسئلة المطروحه.
- من حيث مقابله الفروض بما هو متوفر من نتائج خاصة بالدراسات السابقة والمشابهة.
- ما يثير هذا البحث من مشكلات مستقبليه.
- ما يضيف هذا البحث إلى مكان متوفرا من المعرفة السيكولوجية.

تجدر الإشارة إلى أنه لم يتمكن **الطالب الباحث** من مناقشه مثل هذه الدراسة في إطار جل الدراسات السابقة لأن معظمها لم يتطرق الى هذه العلاقة داخل المؤسسات التربوية بين المراهقين وخاصة لدى هاته الفئة وإنما أشارت معظم الدراسات الى العلاقة بين تقدير الذات وصوره الجسم في إطارها العام والذي لم يأخذ بعين الاعتبار المؤشرات التي يمكن أن تؤثر على هذه العلاقة، وعليه سيحاول الباحث تفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات التي تمحورت حول علم النفس التربوي أو الرياضي والاعتماد على النظريات التي فسرت هذين المتغيرين وذلك من خلال المحاور السابقة.

من حيث الإجابة على التساؤلات:

يوضح **الطالب الباحث** في هذا المحور الطرق التي استخدمها للإجابة على التساؤلات المطروحة في هذا البحث للتعرف على جملة من الحقائق وذلك من خلال النقاط التالية.

يتكون **التساؤل الأول** من البحث عن إمكانية وجود فروق بين القياسات القبلية و البعدية في صورة الجسم لدى أفراد العينة.

للإجابة على هذا التساؤل قام **الطالب الباحث** بعدة خطوات ولعل أهمها أنه قسم الإجابة إلى محورين أساسين وتمثلا في دراسة عامة تأخذ بعين الاعتبار نتائج المقياس ككل، ابتدئها بدراسة إحصائية وصفية لهذه النتائج، ثم انتقل الى استخدام الأداة الإحصائية اللازمة لمعرفة الفروق بين القياسين، لينتقل إلى الجزء الثاني أو المحور الثاني وهو التدقيق في النتائج من خلال دراسة الأبعاد ومقابلتها ببعضها لمعرفة أي من الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس تأثر أكثر من

خلال البرنامج الرياضي الترويحي. وجاءت النتائج مطابقة تماما لما كان متوقعا سواء من حيث نتائج الفروق بين دراجات القياسين القبلي للمقياس ككل أو حتى بالنسبة للأبعاد الثلاثة، وفقاً لنتائج القياس، فإن الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم (الإدراكي، الاجتماعي، والانفعالي) قد تأثرت جميعها، وقد أظهر البعد الإدراكي أعلى مستوى من التغير، ومع ذلك فإن التأثير كان متقارباً إلى حد كبير في كل الأبعاد.

يتكون **التساؤل الثاني** من البحث عن إمكانية وجود فروق بين القياسات القبلية و البعدية في تقدير الذات لدى أفراد العينة.

للإجابة على هذا التساؤل قام **الطالب الباحث** بنفس الخطوات التي عمل بها بالنسبة لمتغير صورة الجسم حيث قام بدراسة عامة تأخذ بعين الاعتبار نتائج المقياس ككل، ابتدئها بدراسة إحصائية وصفية لهذه النتائج، ثم انتقل الى استخدام الأداة الإحصائية اللازمة لمعرفة الفروق بين القياسين، لينتقل إلى الجزء الثاني أو المحور الثاني وهو التدقيق في النتائج من خلال دراسة الأبعاد ومقابلتها ببعضها لمعرفة أي من الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس تأثر أكثر من خلال البرنامج الرياضي الترويحي، وجاءت النتائج مطابقة تماما لما كان متوقعا سواء من حيث نتائج الفروق بين دراجات القياسين القبلي للمقياس ككل أو حتى بالنسبة للأبعاد الثلاثة، والملاحظ أن البعد الأكثر تأثرا كان البعد الاجتماعي يليه البعد الانفعالي ثم البعد الإدراكي من مقياس تقدير الذات.

ويتمركز **التساؤل الثالث** حول إمكانية وجود علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة.

للإجابة على هذا التساؤل قام **الطالب الباحث** بنفس الخطوات من خلال العمليات الإحصائية وحتى المنهجية، من حيث أنه ابتدأ بمعرفة وجود العلاقة باستخدام الأداة الإحصائية اللازمة وهي اختبار **بيرسون** لمعرفة الارتباطات وذلك لنتائج القياسات القبلية لمعرفة هل هناك ارتباط بين نتائج المتغيرين قبل تعريض أفراد العينة للبرنامج الرياضي الترويحي وكذلك بعده،

والملاحظ من خلال النتائج أن الارتباطات كانت موجودة في القياسات القبلية وكذا البعدية سواء لنتائج المقياس ككل أو حتى بين الأبعاد.

أما بالنسبة **للتساؤل الرابع** والذي بأخذ بعين الاعتبار أحد العوامل المؤثرة في كلا المتغيرين (تقدير الذات، صورة الجسم)، ألا وهو عنصر الجنس من حيث الفروقات بين نتائج كل جنس في القياسات القبلية و البعدية فيما يخص مقياس تقدير الذات وكذا الفروقات فيما بينهما أي الذكور والإناث، فهل هناك فروق في نتائج القياسات القبلية وكذا البعدية في نتائج القياسات ولصالح من؟ و من هو الجنس الذي تأثر أكثر من خلال نتائج القياس ككل؟ ثم معرفة ما هو البعد الذي تأثرت به أفراد العينة من كلا الجنسين؟، والملاحظ من خلال النتائج أن الفروق كانت في كلا الجنسين بمقارنة نتائج كل جنس ورؤية مدى التغير في النتائج وجاءت حسب التوقعات فالتطور كان في نتائج القياسات البعدية مقارنة بالقبلية كان موضوعي ودال إحصائية، أما فيما يخص نتائج مقارنة قياس الجنسين فيما بينهما فجاءت لصالح الذكور سواء بالنسبة للمقياس ككل أو حتى الأبعاد لكنها جاءت متفاوتة.

أما بالنسبة **للتساؤل الخامس** والذي يخص معرفة الفروق بين الجنسين كذلك فيما يخص تقدير الذات، اتبع **الطالب الباحث** نفس الخطوات المنهجية التي كانت في التساؤل الرابع وذلك بدراسة الفروقات بين نتائج كل جنس في القياسات القبلية و البعدية وكذا الفروقات فيما بين الذكور والإناث، فهل هناك فروق في نتائج القياسات القبلية وكذا البعدية في نتائج القياسات في تقدير الذات ، ولصالح من؟ و من هو الجنس الذي تأثر أكثر من خلال نتائج القياس ككل؟ ثم معرفة ما هو البعد الذي تأثرت به أفراد العينة من كلا الجنسين؟، والملاحظ من خلال النتائج أن الفروق في كلا الجنسين بمقارنة نتائج كل جنس ورؤية مدى التغير في النتائج وجاءت حسب التوقعات فالتطور كان في نتائج القياسات البعدية مقارنة بالقبلية كان موضوعي ودال إحصائية، أما فيما يخص نتائج مقارنة قياس الجنسين فيما بينهما فجاءت لصالح الذكور دائما، سواء بالنسبة للمقياس ككل أو حتى الأبعاد لكنها جاءت متفاوتة.

– من حيث التأكد من الفروض من خلال مقابلتها بما هو متوفر من الرصيد النظري في هذا المجال:

في هذه النقطة سوف يحاول **الطالب الباحث** تفسير ومناقشة الفرضيات التي تم طرحها كحلول مؤقتة في هذه الدراسة وذلك من خلال ما يلي:

6-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى :

تشير الفرضية الثانية إلى أنه " توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة".

أظهرت نتائج الدراسة، كما يتضح من الجدولين (46) و(47)، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات العينة الدراسة من التلاميذ المصابين بالسمنة قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) في جميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس،وبما أن تلاميذ العينة (المصابين بالسمنة) لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي أو ترويحي ماعدا البرنامج المطبق عليهم من طرف **الطالب الباحث،** و دليل ذلك أنهم معفيون من ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة بحكم بعض العوامل النفسية والتي كانت تشكل حاجزا ومنها عامل الخجل والخوف من التنمر وعدم التقبل من طرف الآخرين سواء أقرانهم من التلاميذ أو الآخرين، و لعد تحييد جل المتغيرات إن لم نقل كلها والتي يمكنها أن تؤثر في النتائج، يمكننا الحكم على جدوى البرنامج الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد هذه المجموعة وبالتالي أعطى نوع من الثقة بالنفس لكلا الجنسين من أفراد العينة لكسر الحاجز النفسي والذي كان يحول دون ممارستهم لأي نشاط رياضي، و يمكن تفسير هذه النتائج على أنها نتيجة مباشرة للخبرات الإيجابية التي اكتسبها أفراد العينة من خلال ممارستهم للبرنامج الرياضي الترويحي وتطبيقه بالشكل الصحيح من طرف **الطالب الباحث** ، كما يمكننا القول أن أضاف نوع من التعزيز لعلاقاتهم الاجتماعية وتفاعلهم الإيجابي مع أقرانهم

من التلاميذ الأصحاء مما منحنا نوع من الثقة لإدماجهم مستقبلا في حصص التربية البدنية و الرياضية الصفية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **حشايشي عبد الوهاب(2010)** و كذا دراسة **عزالي عبد القادر (2015)**، و التي كشفت عن فاعلية البرنامج الرياضي و قدرته الفائقة على تعزيز تقدير الذات لدى المشاركين، حيث وفر لهم فرصاً متعددة لبناء الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية.

كما تتفق مع دراسة **عبد الرحمان يحي عبد المطلب(2022)** تحت عنوان : " **تأثير برنامج رياضي ترويحي على تقدير الذات و تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية** "، حيث تحقق من انه للبرنامج الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج الرياضي على عينة الدراسة، كما اتفقت مع دراسة **رانية عبد الواحد جمعة (2021)** تحت عنوان " **فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم و أثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابين بالسمنة بمحافظات غزة** " و التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، و وجود فروق إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي .

ويمكن تفسير ذلك فيما يراه * فليكر* أن الشعور بالانتماء له آثار إيجابية على نفسية الفرد، حيث يساهم في رفع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، هذا الشعور ينشأ من إدراك الفرد لقيمته لدى الآخرين واندماجه في مجموعة اجتماعية، يشدد على أن العلاقات التي تربط الفرد بالأشخاص المقربين إليه، وخاصة أولئك الذين يتفاعل معهم بشكل مستمر أو يعتبرهم مؤثرين عليه، تلعب دوراً حاسماً في بناء وتطوير ثقته بنفسه،فالتفاعلات اليومية مع هؤلاء الأفراد، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تساهم بشكل كبير في تشكيل تصوره عن ذاته وقيمته، فالتفاعلات الاجتماعية هي حجر الزاوية في بناء الهوية الاجتماعية للفرد، من خلال هذه التفاعلات يحصل الفرد على تغذية راجعة تساعده على فهم مكانه في المجتمع وتقدير قيمته،هذه التغذية

الراجعة هي التي تشكل حجر الأساس لنضجه الاجتماعي **(محمود غازي و مطر شيماء، 2011، صفحة 172).**

و منه نستطيع القول أن الفرضية الأولي التي تنص على انه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة، تحققت.

6-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية :

تشير الفرضية الأولى إلى أنه ""توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة

أظهرت نتائج الدراسة، كما يتضح من الجدولين (33) و(34)، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من التلاميذ المصابين بالسمنة قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) في جميع أبعاد مقياس صورة الجسم والدرجة الكلية للمقياس، كما أن تلاميذ العينة لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي أو ترويحي رياضي ما عدى البرنامج المطبق عليهم كما فسرنا سابقا، و هذا ما يدل على فعالية وجدوى البرنامج الرياضي في تحسين صورة الجسم لدى أفراد العينة المستهدفة،يمكن تفسير هذه النتائج المميزة بفضل الخبرات الإيجابية التي اكتسبها المشاركون من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي، فقد ساهم البرنامج بشكل فعال في رفع مستوى ثقتهم بأنفسهم، خاصة فيما يتعلق بصورتهم الجسدية حيث أصبحت صورة جسمهم لا تمثل لهم أي عائق من الناحية النفسية والاجتماعية، مما أدى إلى تحسين علاقاتهم الاجتماعية وزيادة رغبتهم في المشاركة في الأنشطة الرياضية مع أقرانهم الأصحاء و هذا ما يسعى إليه **الطالب الباحث.**

و هذا ما يتفق مع الدراسة مع دراسة **خوجة عادل (2009)** –الجزائر– تحت عنوان " **أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي**

الاحتياجات الخاصة حركيا"، و الذي توصل فيه صاحب الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى **(α≥ 0,05)** بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي،فوجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الدراسة يشير إلى أن البرامج الرياضية يمكن أن تلعب دورًا حيويًا في تحسين صورة الجسم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة الحركية، هذه النتيجة مهمة لأنها تقدم دليلاً علمياً على فوائد هذه البرامج وتشجع على مزيد من الاستثمار في هذا المجال، و تتفق هده النتائج مع الدراسة، و تتفق مع دراسة **أ.د رشا محمد أشرف، احمد محمد هاشم، منار محمد عبد الفتاح (2019)** –مصر– تحت عنوان " **تأثير برنامج ترويحي رياضي على صورة الجسم لدى المكفوفين بمحافظة بني سويف**"، و الذي توصل فيه الباحثون الى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسن صورة الجسم في اتجاه القياس البعدي و يرجع ذلك الى تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي.

و يشير (Qaisy) إن قبول الفرد لجسمه وشكله الخارجي هو بمثابة حجر الأساس لبناء علاقة صحية وسليمة مع الذات،فبناء صورة إيجابية للجسم يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية، حيث يقلل من مستويات القلق والتوتر، ويزيد من الشعور بالرضا والسعادة،هذه العلاقة المتوازنة بين الفرد وجسده تنعكس إيجابًا على تقديره لذاته وثقته بنفسه، مما يمهد الطريق لحياة أكثر صحة وسعادة، يمثل مفهوم صورة الجسم تقاطعًا بين العلوم النفسية والاجتماعية والفسيولوجية،فهو يتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وثقافية، وله آثار عميقة على الصحة النفسية والجسدية، و عادة ما يعتني الأفراد بصورة المجتمع لأجسامهم و كيف يظهرون أمام المجتمع **(Qaisy, 2016, p. 163)**.

ويرى (**اسماعيل أهل، 2017**)أن صورة الجسم تتأثر بالمكون الإيجابي أو السلبي الذي يتصوره الفرد عن نفسه، بحيث إذا تكونت لديه الصورة الإيجابية يكون متفائلا منطلقا للحياة، ويكون متقبلا لذاته،ومتكيفا مع الآخرين، وعلى عكس ذلك فإنه يدخل في مرحلة من النقم على نفسه،

ويميل إلى العزلة والانطواء، لذلك كلما كانت صورة الجسم إيجابية تمتع الفرد بصحة نفسية واجتماعية وجسمية أفضل.

كما يرى (شيت وشاه) أن السمنة يمكن إن تتسبب في الإصابة ببعض المشكلات كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية وحالات اضطرابات التغذية (**شيت و شاه، 2010، صفحة 7**). تجعل الفرد يكون صورة سلبية عن جسده ويعتبره عائقا للتأقلم مع الأقران.

وعليه نستطيع القول أن الفرضية التي تنص على" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة، تحققت وجاءت موافقة لما جاءت به عديد الدراسات.

6-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة

تشير الفرضية الثالثة إلى أنه " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقدير الذات وصورة الجسم عند التلاميذ المصابين بالسمنة.

أظهرت نتائج الجدولين **(57)** و**(61)** وجود ارتباط قوي دال إحصائيا بين إبعاد مقياس صورة الجسم وتقدير الذات في القياس القبلي، وكانت نفس النتائج في القياس البعدي إلا أن قيمة الارتباط نقصت قليلا لكن حافظت على قوتها، مما يشير الى وجدود علاقة ارتباطيه طردية أي كلما زاد رضا التلميذ البدين عن جسمه كلما كان زاد مستوى تقدير الذات لديه.

ففي ما يخص النقطة الأولى وهي إجراء **الطالب الباحث** لمعرفة العلاقة في القياسات القبلية جاء نتيجة لقناعته وكذا تأكيد ما جاء في العديد من الدراسات والتعريفات التي تنص على وجود ارتباط وثيق بين المتغيرين (تقدير الذات وكذا صورة الجسم)، وهو ما كان عليه من خلال ما جاء في نتائج القياسات القبلية وبالتالي التأكد من ما توصلت له عديد الدراسات، ثم تأتي النقطة الثانية والتي تهدف لمعرفة استمرارية هذه العلاقة وهو ما توصلت له نتائج القياسات البعدية وكما سبق الذكر أن النتائج لم تكن بمستوى القياسات القبلية ويعزو **الطالب الباحث** هذا ربما لعوامل يمكنه مستقبلا دراستها ولعل أهما عامل اختلاف درجة السمنة عند أفراد العينة

وخاصة عند الإناث وهو أثبتته الدراسة **Majumder Surajit** و**Sandip Sankar Ghosh**(**الاختلافات في تقدير الذات وصورة الجسم والاكتئاب بين الفتيات البدينات وغير البدينات في المدارس الريفية).**

أظهرت نتيجة هذا البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات وصورة الجسم والاكتئاب بين الفتيات البدينات وغير البدينات في المدارس، وهو ما يفسر درجة تأثر جنس البنات بالسمنة وحساسيتهن وزيادة الاهتمام بصورة الجسم، وبالتالي تقديرهم لذاتهن كونهن أكثر اعتمادًا على المظهر، وصورتهن الذاتية أكثر تأثرًا بالشعبية والمظهر والتواصل بين الأشخاص، فضلاً عن تأثير المقارنات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة على صورة الجسم لديهن.

كما أن درجة تأثر كل جنس لم تكن متساوية وهو ما أثبتته هذه الدراسة من خلال ما سوف يأتي من بعد وكذا درجات الاستجابة عند الإناث لم تكن بالشكل المتناسق في كلا المتغيرين وهو ما يؤثر حتما على نتائج الارتباط.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة **قمر مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2022)** تحت عنوان " **صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية**" حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع نسبياً من صورة الجسم وتقدير الذات لدى العينة ككل، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، مما يشير إلى أن زيادة تقدير الذات ترتبط بزيادة الإيجابية تجاه صورة الجسم، بالإضافة إلى ذلك أبرزت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في كلا المتغيرين، كما أشارت النتائج إلى أن متغير تقدير الذات يساهم بشكل كبير في تفسير التباينات في صورة الجسم.

كما اتفقت مع دراسة **سراب محمود كريم، طارق هاشم خميس (2017)** تحت عنوان " **صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة-العراق-**"

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين صورة الجسد وتقدير الذات، أي أن ارتفاع مستوى واحد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الآخر، كما أشارت النتائج إلى أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من تقدير الذات مقارنة بالذكور، وعلى الرغم من ذلك، لم تظهر فروق ذات

دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى صورة الجسد، ومع ذلك فقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مقياسي صورة الجسد وتقدير الذات بشكل عام.

وأثبتت دراسة "**محمد الشبراوي أنور**" **(2001)** والتي كانت على عينة من المراهقين والمراهقات أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي. **(محمد الشبراوي، 2001، صفحة 143)**

ووجد كبل وكرو **Kepple&Crow (2000)** ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية.**(Keppel and Crowe، 2000، صفحة 10).**

وعليه نستطيع القول أن الفرضية التي تنص على * توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات وصورة الجسم عند التلاميذ المصابون بالسمنة أنها تحققت.

6-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات بأبعاده الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج الدراسة، كما يتضح من الجدولين (75) و(76)، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات العينة الدراسة من التلاميذ البدناء قبل و كذلك بعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، لصالح الذكور عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور لصالح الذكور، و مما يدل كذلك على أن الإناث تتعرض لضغوط اجتماعية أكبر فيما يتعلق بمظهرهن الجسدي، مما قد يؤدي إلى انخفاض أكبر في تقدير الذات مقارنة بالذكور بالرغم من وجود تحسن في تقدير الذات بالنسبة للجنسين بعد تطبيق البرنامج الرياضي

الترويحي.اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة **حسين إبراهيم، محمد أبوحشيش (2023)**، تحت عنوان " **اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدي المراهقين دراسة تنبؤية** ".

حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متغيرات الدراسة بين الذكور والإناث حيث جاءت الفروق في اتجاه الذكور في تقدير الذات.

كما اتفقت مع دراسة **Ms. Sujitha G (2024)** تحت عنوان : " **دراسة مقارنة لتقييم صورة الجسم واحترام الذات بين المراهقين والمراهقات في مدرسة مختارة في بودوتشيري**".

تناولت الدراسة لمقارنة صورة الجسم واحترام الذات بين المراهقين الذكور والإناث في مدرسة مختارة، بودوتشيري، تم اعتماد تصميم بحث وصفي مقطعي لهذه الدراسة، حيث بلغ حجم العينة 170 فردا، (85)ذكوراً و (85) إناثاًفي الفئة العمرية ما بين 14 و17 سنة، تم جمع البيانات باستخدام استبيان شكل الجسم **(BSQ)** و هو أداة بحثية تستخدم لقياس تصورات الأفراد عن شكل أجسامهم ورضاهم عن هذا الشكل للرجال والنساء ومقياس **روزنبرغ** لتقدير الذات **(RSES).**

6-5-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية الرابعة على:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات وصورة الجسم بأبعاده الثلاثة (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج الدراسة، كما يتضح من الجدولين (69) و(70)، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات العينة الدراسة من التلاميذ البدناء قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، لصالح الذكور عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث و الذكور لصالح الذكور، و مما يدل كذلك على أن الإناث تتعرض لضغوط اجتماعية أكبر

فيما يتعلق بمظهرهن الجسدي، مما قد يؤدي إلى انخفاض أكبر في تقدير الذات مقارنة بالذكور، أما بالنسبة للبعد الانفعالي فكلا الجنسين (الذكور والإناث) يعانيان من نفس مستوى الانخفاض في تقديرهما لذاتهما من الناحية الانفعالية قبل تطبيق البرنامج الرياضي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن قيمة t أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المراهقين الذكور والإناث، أظهرت قيمة P أن صورة الجسم واحترام الذات مرتبطان بشكل إيجابي، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك اهتماما ملحوظا بصورة الجسم بين المراهقات مقارنة بالمراهقين الذكور، وكان هناك مستوى أقل من احترام الذات بين المراهقات مقارنة بالمراهقين الذكور.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة **قمر مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2022)** تحت عنوان " **صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية**"

حيث أظهرت نتائج الدراسة،وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في كلا المتغيرين، كما أشارت النتائج إلى أن متغير تقدير الذات يساهم بشكل كبير في تفسير التباينات في صورة الجسم.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة **Moria Golan, NoaHagay, SnaitTamir (2014)**والتي أثبتت أن هناك فروق مرتبطة بالجنس فيما يتعلق بصورة الجسم وصورة الذات لدى المراهقين الصغار فيما يخص تقديرهم لذاتهم وكذا لصورة أجسامهم.

خلاصة الفصل :

و عليه نستطيع القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية والقياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات وصورة الجسم بأبعادهما الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح الذكور.

الإستنتاج العام للبحث

الإستنتاج العام للبحث :

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات لصالح القياس البعدي عند التلاميذ المصابين بالسمنة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم لصالح القياس البعدي عند التلاميذ المصابين بالسمنة.

– توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات و صورة الجسم عند التلاميذ المصابين بالسمنة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ الذكور والإناث في القياسات القبلية و البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين تقدير الذات و صورة الجسم بأبعادهما الثلاث (الإدراكي، الانفعالي والاجتماعي) لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

الاقتراحات

الاقتراحـــــــــــــات:

بناءً على النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، يُوصي الباحث بإجراء دراسات مستقبلية تركز على:

– إجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات متقاربة من حيث مرحلة الإصابة بالسمنة (منذ الصغر أو بداية المراهقة) لمعرفة ما إذا كان هنالك تباين في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح تبعا لمدة الإصابة بالسمنة.

– دراسة مقارنة لتقييم مفهوم صورة الجسم وتقدير الذات لدى مجموعة من التلاميذ المصنفين ضمن فئة الوزن الزائد، مع التركيز على الفروق بين المجموعة التي تمارس نشاطًا بدنيًا منتظمًا وأخرى لا تمارسه.

– دراسة تأثير إتباع نظام غذائي صحي بالتزامن مع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

– دراسة تأثير البرامج الرياضية الترويحية على خفض نسبة الدهون في الجسم و تحسين اللياقة العامة لدى نفس العينة.

التوصيات

التوصيـــــــــات:

في حدود نتائج الدراسة و انطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي **الطالب الباحث** بما يلي:

– أكدت الدراسة الحالية على أهمية البرامج الرياضية الترويحية في دعم الصحة النفسية و الاجتماعية للأفراد المصابين بالسمنة، ومع ذلك فإن الدراسات الطولية ذات العدد الكبير من الحصص ضرورية لتقييم الاستدامة طويلة الأجل لهذه التأثيرات الإيجابية.

– يوصى بتعميم تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في هذه الدراسة على فئات مماثلة من التلاميذ المصابين بالسمنة، نظراً لفعاليته الملحوظة في تحسين صورة الجسم وتقدير الذات.

– العمل على بناء جسر بين النظرية والتطبيق، من خلال تصميم برامج رياضية ترويحية تستند إلى أحدث المعارف العلمية في مجال التربية البدنية والصحة، ويمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتطوير برامج تعليمية وترويحية متكاملة تلبي احتياجات التلاميذ المصابين بالسمنة وتساعدهم على تحقيق نمط حياة صحي.

– لتجاوز مشكلة عزوف التلاميذ المصابين بالسمنة عن ممارسة الرياضة، يجب أن نبدأ من جذور المشكلة، من خلال دمج الأنشطة الرياضية الترويحية في المناهج الدراسية منذ الصغر، يمكننا تغيير نظرة الأطفال للرياضة كنشاط ممتع ومفيد، وبالتالي تشجيعهم على ممارستها بانتظام.

– تصميم برامج رياضية مصممة خصيصاً للتلاميذ المصابين بالسمنة، مع مراعاة مستويات لياقتهم البدنية المختلفة.

– استشارة الخبراء النفسيين لمساعدة التلاميذ على بناء الثقة بالنفس وتحسين صورتهم الذاتية.

– التعاون مع متخصصين في التغذية لتقديم دعم شامل للتلاميذ.

– خلق جو آمن ومريح في بيئة المدرسة والمنزل، حيث يشعر الطلاب بالقبول والتقديرٍ، و تجنب مقارنة الطلاب ببعضهم البعض، والتركيز على تحقيق التقدم الشخصي.

خـــــاتمة

خـــــــــــاتمة:

تناول **الطالب الباحث** الإطار النظري من خلال ثلاثة فصول ، ومن خلال عرض الإطار النظري تبين أن الترويح الرياضي ركيزة أساسية في تعزيز الصحة النفسية والبدنية والعلاقات الاجتماعية، فمن خلال الأنشطة الترويحية من طرف مختصين في المجال يتمكن التلاميذ من تطوير مهاراتهم الاجتماعية كالتعاون والعمل الجماعي، وتقوية الروابط الاجتماعية، بالإضافة إلى ذلك يساهم الترويح الرياضي في تحسين اللياقة البدنية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مما يؤدي إلى حياة أكثر صحة وسعادة، إذ لا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي الترويحي على مجرد قضاء وقت الفراغ، بل يتجاوز ذلك ليصبح ركيزة أساسية في صحة الفرد النفسية والجسدية، فممارسة الرياضة بانتظام تساهم بشكل فعال في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالقلق والاكتئاب،كما أنها تعمل على تحسين المزاج وتدفق الإندورفين، مما يمنح الفرد شعوراً بالسعادة والرضا عن النفس، علاوة على ذلك فإن الرياضة تعتبر وسيلة ممتازة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة وتقوية الروابط القائمة، مما يساهم في الشعور بالانتماء والقبول ضمن المجتمع،و بالتالي يمكن القول إن الرياضة ليست مجرد نشاط ترفيهي، بل هي استثمار في الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.

وتعتبر صورة الجسم أحد أهم الجوانب التي تشكل هوية الفرد، وتتأثر بعوامل نفسية واجتماعية معقدة، فصورة الجسم ليست مجرد انعكاس لما يراه المرء في المرآة، بل هي بناء نفسي يتضمن أبعادًا إدراكية ومعرفية وانفعالية واجتماعية، فمن ناحية إدراكية، يتعلق الأمر بكيفية تفسير الفرد للإشارات الحسية المتعلقة بجسمه، ومن ناحية معرفية، يتعلق الأمر بالمعتقدات والقيم التي يحملها الفرد حول الجمال والجسم المثالي، أما من الناحية الانفعالية فتتعلق صورة الجسم بالعواطف التي يثيرها الجسم في الفرد، مثل الحب والكراهية والخجل، وأخيراً فإن البعد الاجتماعي لصورة الجسم يتأثر بشكل كبير برأي الآخرين وتوقعات المجتمع.

تُعتبر عملية تكوين تقدير الذات لدى الفرد مسارًا متشابكًا ومتعدد الأوجه، تتفاعل فيه عوامل بيئية ونفسية واجتماعية بشكل وثيق، تلعب الأسرة دورًا محوريًا في تأسيس حجر الزاوية

لتقدير الذات لدى الطفل، من خلال تفاعلاته المبكرة مع الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين، كما أن المدرسة باعتبارها بيئة اجتماعية تعليمية تساهم بشكل كبير في تشكيل صورة الفرد عن نفسه من خلال تفاعلاته مع المعلمين والأقران، وتقييمهم لأدائه، بالإضافة إلى ذلك فإن الانتماء إلى مجموعات الأقران يؤثر بشكل كبير على تقدير الذات، حيث يسعى الفرد جاهداً للحصول على القبول والتقدير من قبل أقرانه،نظراً لهذا التداخل المعقد بين العوامل المختلفة، فإن تقدير الذات ليس سمة ثابتة بل يتغير باستمرار ويتأثر بالتجارب الحياتية المتنوعة.

وتُعتبر السمنة من أبرز المشاكل الصحية في عصرنا، حيث تتجاوز آثارها الجانبية المظهر الجسدي لتشمل صحة الفرد النفسية والجسدية على المدى الطويل، فبالإضافة إلى الأعباء النفسية كالاكتئاب، وانعدام الثقة بالنفس، والقلق الاجتماعي، ترتبط السمنة بزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة عديدة مثل السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب والشرايين، وبعض أنواع السرطان، ويتم تشخيص السمنة عادةً باستخدام مؤشر كتلة الجسم(BMI) ، الذي يقيس نسبة الوزن إلى الطول، وبناءً على قيمة مؤشر الكتلة الجسم، يتم تصنيف الأفراد إلى فئات مختلفة من حيث الوزن، بدءًا من زيادة الوزن وصولًا إلى السمنة المفرطة، ولعلاج السمنة تتعدد الخيارات العلاجية بدءًا من التعديلات الغذائية والنشاط البدني المنتظم، وصولًا إلى التدخل الجراحي في الحالات المتقدمة.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

- القران الكريم

القواميس و المعاجم :

- ابن منظور ، ***لسان العرب*** ، بدون تاريخ ، دار المعارف ، القاهرة .

المراجع باللغة العربية :

1- أ ك راتب. (2001). ***الإعداد النفسي للناشئين الإرشاد والتوجيه للمدربين و الإداريين لأولياء الأمور***. القاهرة: دار الفكر العربي.

2- إبراهيم أحمد. (2010). ***السمنة والرجيم والتغذية السليمة للمريض***، الزقازيق: دار الكتب للنشر و التوزيع. الزقازيق: دار الكتب للنشر و التوزيع.

3- –إبراهيم، أحمد. (2010). ***السمنة والرجيم والتغذية السليمة للمريض***، الزقازيق: دار الكتب للنشر و التوزيع. الرقازيق: دار الكتب للنشر و التوزيع.

4- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف. (2009). ***دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية***، ديبونو للطباعة و النشر و التوزيع بيروت لبنان. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

5- إدوارد أبرامسون. (2009). ***ذكـــاء الجســـد***، ط2.(ترجمة دار الفاروق)، الجيزة : دار الفاروق للإستثمارات الثقافية. الزقازيق: دار الفاروق للإستثمارات الثقافية.

6- إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) ***التربية الترويحية وأوقات الفراغ*** ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ،عمان, الأردن . عمان, الأردن: مؤسسة الوراق 11–الخواجة. (2010). علم النفس العلاجي. عمان: دار المستقبل للنشر و التوزيع.

7- الداهري، صالح. (2016). ***الاشراف في الارشاد النفسي التربوي*** ،الأسس و النظريات، ط1.عمان: دار الاعصار العلمي للنشر و التوزيع. عمان : دار الاعصار العلمي للنشر و التوزيع.

8- الدسوقي مجدي. (2006). ***إضطراب صورة الجسم الاسباب و التشخيص و الوقاية و العلاج***، ط2.القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

9- الدلفي محسن. (2001). ***تطور شخصية الانسان و التعامل مع الناس في ضل التربية و علم النفس و الاجتماع***، ط1. عمان: دار الفرقان للنشر و التوزيع . عمان : دار الفرقان للنشر و التوزيع .

10- الزغلول عماد. (2006). ***اللإضطرابات الانفعالية السلوكية لدى الأطفال***،ط1. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.

11- –العيسوي عبد الرحمان. (2006). ***الطب السيكوسوماتي، دراسة في اضطراب السمنة وتناول الطعام***، الابراهيمية: الدار الجامعية. الابراهيمية: الدار الجامعية.

12- المالح، حسان. (1995). ***الخوف الاجتماعي***، دمشق: دار الاشراقات للنشر ط2,سوريا. سوريا: دار الاشراقات للنشر.

13- انور امين الخولي. (1996). ***أصول التربية البدنية و الرياضية***. دار الفكر العربي للطباعة و النشر.

14- بخاري،محمد عبد الباسط. (2004). ***الرهاب الاجتماعي***. الرياض، موقع مستشفى الصحة النفسية، الطائف ، الرياض.

15- بطرس، بطرس. (2007). **التكيف والصحة النفسية لطفل**، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.

16- تهاني عبد السلام. (2001). ***الترويح والتربية الترويحية***. القاهرة: دار الفكر العربي. القاهرة.

17- جاسم جندل. (2016). **السمنة و النحافة**، ط1، عمان: دارالبداية للنشر و التوزيع. عمان .

18- حماحمي م، و درويش. (2004). ***رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ*** (ط..)1الرياض :مكتبة المل فهد الوطنية. الرياض: مكتبة المل فهد الوطنية.

19- خطاب عطيات محمد. (1990). ***أوقات الفراغ والترويح***. مصر: دار الفكر العربي. مصر: دار الفكر العربي.

20- دسوقي،كمال. (1979). ***النمو التربوي للطفل المراهق***، بيروت: دار النهظة للطباعة و النشر. بيروت: دار النهظة للطباعة و النشر.

21- سكاوس ألكساندر. (2010). ***السمنة عند الرجال المشكلة و الحل***، ط1 (طرجمة دار الفاروق)، الجيزة :درا الفاروق للإستثمارات الثقافية.

22- سواسون ليسلي وبنسون كلير. (2004). *صحة المرأة من جديد*(ترجمة عبد الوهاب حسن سمر العسلي) ط1. عمان: الأهلية للنشر و التوزيع. عمان.

23- شقير زينب. (2002). ***الشخصية السوية والمضطربة***، ط .4القاهرة:مكتبة النهضة المصرية.

24- شيت و شاه. (2010). ***الطريقة العملية للتخلص من السمنة***،(ترجمة دار الفاروق)،الجيزة: دار الفاروق للإستثمارات الثقافية. الجيزة: دار الفاروق للإستثمارات الثقافية.

25- طه. عبد الرحيم طه. (2006). ***مدخل الى الترويح***. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر. الاسكندرية.

26- عبد الرحمان العيسوي. (2004). ***المؤثرات النفسية لغذاء***، ط .1يروت: دار النهضة العربية.

27- عبد الله محمد. (2001). ***اتجاهات حديثة في الصحة النفسية***,ط1. عمان: دار الفكر للطباعة.

28- –عطية عزالدين. (2003). ***الأوهام المرضية و الضلالات في الأمراض النفسية والعنف***, عالم الكتب للنشر و التوزيع, ط1 مصر القاهرة.

29- علي محمد. (2010). ***مقياس صورة الجسم لممعوقين بدنًيا وجسدًيا***. عمان، عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.

30- قاسم مدحت. (2005). قاسم، مدحت(2005)***الحياة الصحية***، ط .1القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع. القاهرة

31- ك , والخولي ,أ درويش والخولي. (1990). **أصول الترويح وأوقات الفراغ** (ط.)1دار الفكر العربي.

32- كمال درويش و محمدالحماحمي. (2007). ***رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة***: مركز الكتاب للنشر. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

33- عبد الحميد اسماعيل كمال، مبارك العازمي عبدالمحسن، و حسين سليمان جاد (2012). ***الترويح الرياضي للشباب***. القاهرة: دار الفكر العربي. القاهرة.

34- مالهي،رانجيت و ريزنر، روبرت و ريزنر. (2005). ***تعزيز تقدير الذات***، (ترجمة مكتبة جرير)،ط1. الرياض:دار جرير للنشر و التوزيع. الرياض

35- –مجدي محمد الدسوقي. (2009). ***اضطرابات صورة الجسم الأسباب والتشخيص والوقاية والعلاج***،ط2، سلسلة الاضطرابات النفسية, مجلد 12 عدد 415 من 4–434. القاهرة، 34: مكتبة الأنجلو مصرية.

36- محمد ، عايدة ، وقطناني محمد. (دون تاريخ). ***الانتماء والقيادة والشخصية لدى الأطفال الموهوبين و العاديين***، عمان: دار جرير للنشر و التوزيع. دار جرير للنشر و التوزيع، 196–197.

37- محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى ،. (1998). ***الترويح بين النظرية و التطبيق*** ، ط1 ، القاهرة ، مصر :مركز الكتاب للنشر. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

38- محمد النوبي علي. (2010). ***مقياس صورة الجسم للمعوقين حركيا*** , ط1.عمان:دار الصفاء للنشر و التوزيع. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.

39- محمد حسن علاوي. (1986). ***علم النفس الرياضي*** (الإصدار 46). القاهرة، مصر: دار المعارف.

40- محمد علي. (2011). ***قضايا معاصرة في التربية الخاصة***. عمان، الاردن: دار صفاء للنشر التوزيع.

41- محمود غازي و مطر شيماء. (2011). ***مفهوم الذات***، ط1.عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

42- مريم مساعدة د. سول ماكلاود. (30 08, 2018). ***سيكولوجية مفهوم الذات***، صفحة 3-4. بتصرّف.

43- منى أحمد الأزهري. (2018). ***الترويح و تربية الأطفال في الخلاء***, مكتة الأنجلو مصريةر ط3 2018. القاهرة: مكتة الأنجلو مصرية.

44- نهير عبد النبي. (27 01, 2019). ***فوائد التمارين الرياضية لصحة الجسم***. القاهرة، جريدة اليوم السابع، مصر.

45- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمودمحمد. (2000). ***الترويح واهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين*** ، الاعاقة الذهنية ، ط ،1الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ،. الإسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.

46- هنادي عفاشة. (2017). ***فعالية برنامج إرشادي في تحسين صورة الجسم لدى الأطفال المعاقين حركيا***, العدد(81), رابطة التربوين العرب. رابطة التربويين العرب.

المجلات و الدوريات :

47- طاوس وازي. (2018). **صورة الجسم و علاقتها بالمرونة النفسية لدى المسنين**, بحوث و مقالات. مجلة الدراسات النفسية و التربوية,مجلد(11), العدد(2), جامعة قاصدي مرباح- مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية . مجلة الدراسات النفسية و التربوية .

48- زيدان أحمد. (2020). ***بناء نموذج سببي للعلاقة بين الأبعاد تقدير الذات و الموهبة في ضوء نظرية جاردنر للذكاءات المتعددة لدى طالبات جامعة السويس***:دراسة إكلينيكية، مجلة البحث العلمي في التربية، (21) ، 62-117 . مجلة البحث العلمي في التربي، 62-117.

49- إبراهيم بن محمد العبيدي. (1991). ***أثر الأسرة في الوقاية من المخدرات***،مجلة الأمن ، وزارة الداخلية، الرياض ، العدد الثالث 1991. ،مجلة الأمن، 110.

50- أحمد. (2019). ***الشفقة بالذات و تحمل الغموض كمنبئين بصورة الجسد لدي المراهقين المكفوفين*** -دراسة سيكومترية-إكلينيكية, جامعة الزقازيق. مجلد(8) العد(26). تاريخ الاسترداد 07, 2019

51- للنشر و التوزيع.

52- الجراح هاني يوسف. (2019). **تقدير الذات و الدافعية**. 452-483.

53- الخطاب، رائد سعد الدين و ابو الحسن، أحمد صلاح الدين(2013)، ***مدى إنتشار السمنة و زيادة الوزن لدى الطالبات ذوات الاعاقة العقلية و تصوير تربوي مقترح للوقاية منها في ضوء اتجاهات التربية***

الصحية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مجلد(2) العدد(2)، 118-139. المجلة الدولية التربوية المتخصص، 118-139.

54- الزهراء مصطفى. (2014). ***صورة الجسم لدى الاطفال المصابين بالسرطان في ضوء بعض المتغيرات جامعة عين شمس***. القاهرة: مجلة البحث العلمي في التربية المجلد 4 العدد 15.

55- الشهري فهد. (2013). ***الممارسة الرياضية و علاقتها بالسمنة و بعض المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت***، مجلة بحوث التربية البدنية، المجلد(47)، العدد(91)،251-267. مجلة بحوث التربية البدنية، 251-267.

56- الصالحي أبوبكر. (2013). ***العلاقة بين التعرض للتلفزيون و الانترنت و مستوى وعي الجمهور المصري بمرض السمنة***، مجلة مركز بحوث الرأي العام،مجلد(12)،عدد(4) جامعة القاهرة ، كلية الاعلام. المصري بمرض السمن.

57- العبيدي غفراء ابراهيم. (2019). ***الصحة النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى أطفال الشوارع في مدينة بغداد***.المجمة العربية لعلوم التربوية والنفسية، العدد(10)، 117-202. المجلة العربية لعلوم التربوية والنفسية، 177-202.

58- بديوي زينب. (2020). ***صورة الجسم و تقدير الذات كمؤشرات تنبؤية بالشره العصبي لدى طالبات الجامعة***، مجلة أبحاث البصرية للعلوم الإنسانية, مجلد (45), العدد(1),690-734. 692.

59- تحية محمد أحمد عبدالعال. (يوليه 15-16, 2007). ***تقدير الذات وقضية الإنجاز الفائق" ، قراءة جديدة في سيكولوجية المبدع"***، كلية التربية، جامعة بنها، المؤتمر العلمي الأول، 15 – 16 يوليه. جامعة بنها.

60- حسن عبد الحميد. (2019). ***التنبؤ بمستويات صورة الجسم لدى طالبات جامعة السلطان قابوس من خلال المرونة النفسية و بعض المتغيرات***, بحوث و مقالات, مجلة دراسات الجامعة, عمار ثليجي الاغواط, الجزائر, العدد(77),93-113. مجلة دراسات الجامعة، 93-113.

61- حمود محمدالشيخ. (2000). *تقدير الذات في السلوك الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية و علاقته ببعض المتغيرات* .المجلة العربية للتربية .المجلد20 العدد 2 .124-149. القاهرة: المجلة العربية للتربية.

62- حواشين أبو لبدة. (2018). ***السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية***، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد(19)، ج(7)، . مجلة البحث العلمى فىالتربية، 493-518.

63- عبد النبي سامية. (2008). ***صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات و الإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة***، مجلة البحوث النفسية و التربوية، جامعة المنوفية ، مصر، مجلد(23) العدد(1) ص 186-235. مجلة البحوث النفسية و التربوية، 186-235.

64- عريبات أحمد عبد الحليم ،الزغلول عماد عبد عريبات. (2008). ***الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة مؤتة تبعا لمتغيرا الجنس و التخصص و المستوى الدراسي*** ، مجلة العلوم و التربية النفسية، المجلد 9 العدد 1، ص 38-53. مجلة العلوم و التربية النفسية، 38-53.

65- محمد، رباب عبد الحليم و عبد الخالق، شادية أحمد و يوسف، ماحي وليم(2017). ***السمنة و علاقتها بتقدير الذات و الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة***، مجلة البحث العلمي في التربية ، جمهورية مصر العربية، العدد(18) ج(5)، 569-594. مجلة البحث العلمي في التربية، 569-594.

66- 78-

67- مصطفى ، محمد. (2019). ***فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقضة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي و تحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعةالمكفوفين***, جامعة صوهاج, كلية التربية, المجلة التربوية, العدد(62), 363-464

68- مؤنس خالد. (2019). ***تقدير الذات و علاقته بالابتكار الانفعالي لدى معلمي المرحلة الاساسية الاولى في قطاع غزة***، مجلة جامعة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانية، مجلد(33)،عدد(6)،933-963. 933-963.

الرسائل و الأطروحات :

69- رضا إبراهيم الأشرم. (2008). ***صورة الجسم وعلاقتها بتقديرالذات لذوي الإعاقة البصرية*** ، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق. مصر.

70- أحمد ،ز. (2008). ***دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير لدى تلاميذ المرحلة الثانوية***. معهد التربية البدنية و الرياضية.

71- اسماعيل أهل. (2017). ***سمات الشخصية وعلاقتيا بصورة الجسم لدي عينة من البدناء***. أطروحة دكتوراه غزة: الجامعة الاسلامية.

72- الحميدي ضيدان. (2008). ***تقدير الذات وعالقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض*** رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

73- الشيخ. (2002). ***الاقتراب وعلاقته بالصحة النفسية لدي طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة كلية التربية***، الجامعة الإسلامية، غزة, فلسطين.

74- برهان حمدان أسمر دراغمة. (2018). اطروحة دكتوراه: ***تقدير صورة جسد وعلاقتها بالمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين***. فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.

75- بلعباس بن قرعة منال. (2021). أطروحة دكتوراه ***فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين***. جامعة عبد الحميد بن باديس –معهد التربية البدنية –قسنطينة: جامعة عبد الحميد بن باديس.

76- رانيا جمعة. (2021). أطروحة دكتوراه ***فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم و أثره على تقدير الذات لدى عينة من المابين بالسمنة بمحافضة غزة***. غزة: جامعة الاقصى.

77- رغد باعامر. (2014). ***إستخدام الشباب السعودي للأنترنات و علاقته بصورة الجسم و الكفاءة الذاتية لديهم***. المملكة العربية السعودية جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

78- عرار، رشيد. (2019). ***الميول المهنية وتقدير الذات***: دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بتونس، تونس.

79- فيصل فراحي. (2011). ***تقدير الذات و علاقته بمشروع التكوين لدى طلبة التكوين المهني***، رسالة دكتوراه. جامعة وهران، الجزائر.

80- لزهاري حلفاوي. (2018). ***اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين***. جامعة عاشور زيان الجلفة، الجزائر.

81- لقريدي خير. (2021). أطروحة دكتوراه،***البدانة وعلاقتها بالمستوى المعيشي والنشاط البدني لدى المراهقين المتمدرسين في الجزائر***. الجزائر: جامعة الجزائر 3

82- عبد الله، نوال يوسف معتوق. (1992). ***مفهوم الذات لدى الاطفال المتخلفين عقليا و العاديين و علاقته بالمشكلات السلوكية***،رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي. جامعة الخليج العربي.

المواقع على الانترنت :

83- منظمة الصحة العالمية . (01 مارس, 2024). تم الاسترداد من https://www.who.int: https://www.who.int/ar/news/item/20-08-1445-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity

المراجع باللغة الأجنبية :

84- 1-A.Pomart. (1986). *Nouveau Larousse médical. paris : librairie Larousse.* librairie Larousse.

85- 2-Agarwala SharmaS &, A. (2015). self-esteem and collective self-esteem among adolescent: An interventional approach. Journal of psychological tought, 8(1), 105-113. *Journal of psychological tought*, 105-113.

86- 4-Aljomaa, S. (2018). The relationship between Body Image Satisfaction and Bulimia Nervosa among King Sudia University Students.

87- https://www.who.int/ar/about/governance/constitution. (بلا تاريخ).

88- 5-Keith SW and others, R. D. (2006). Putative contributors to the secular increase in obesity: Exploring the roads less traveled". *Int J Obes (Lond) المجلة الدولية للسمنة لندن*, 1585-1594.

89- 6-Moitra, A. (2001). Depression snd Body Image.

90- 7-Moynca, S. (1982). *sociologie et action sociale. Bruxelles.* Bruxelles.

91- Obesity the science inside .(2006) .*Obesity the science inside, amercan association for the advancement of science (2006.(*

92- 8-O'Brien, C. (2020, 12 اكتوبر). Playing sports linked to lower levels of anxiety and depression in teenagers.
93- Paul Thagard Ph.D Paul Thagard .(2018 ,03 22) .9-*Paul Thagard Ph.D. (2014-6-23), "What Is the Self?" ،www.psychologytoday.com, Retrieved 2018-3-22. Edited* تم الاسترداد من . www.psychologytoday.com: www.psychologytoday.com
94- 10-Qaisy, D. L. (2016). Body Image and self-esteem among ISRA university students. *British Journal of education*, 63.
95- 11-Reas, D. (2002). *Relationship between Wight Loss and Body Image in Obese Individuals Seeking Weight Loss Treatment, from:*.
96- 12-Sharma P, S. (2019). An Empirical Study on self-esteem between incoming and outgoing undergraduate students of S.G.G.J Girls college, Raekot.international journal for research in Applied science & engineering technology , 7(VI), 36-40. *international journal for research in Applied science*, 36-40.
97- 13-Tiwari, G. (2015). Psychology and body Image.

قائمة ملاحق

ملحق (1)

البرنامج الرياضي

الترويحي المقترح

جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية و الرياضية

تحية طيبة وبعد:

يسعدني و يشرفني أن أضع بين أيديكم وحدات البرنامج الرياضي الترويحي الذي يندرج ضمن متطلبات إنجاز أطروحة دكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي تحت عنوان " **تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) .** "

وجاءت الإشكالية محددة بالتساؤل التالي:.

ما مدى تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) ؟

و يتفرع عن هذا التساؤلات الأسئلة الفرعية التالية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات عند التلاميذ المصابون بالسمنة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم عند التلاميذ المصابون بالسمنة؟

-هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و تقدير الذات عند التلاميذ المصابون بالسمنة؟

الفرضيات :

الفرضية الرئيسة :

للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر إيجابي على مشكل تقدير الذات و تحسين صورة الجسم لدا التلاميذ المصابون بالسمنة في الثانوية.

الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي, الإنفعالي و الإجتماعي)لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعادها الثلاث (الإدراكي, الإنفعالي و الإجتماعي) لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

3- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

في حين البحث يهدف إلى ما يلي:.

- التحقق من فاعلية البرنامج الرياضي المقترح في حل مشكلة تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- توضيح العلاقة بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

- الوصول الى نتائج علمية يمكن من خلالها تأكيد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح إيجابيا على تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

ونظرا لخبرتكم الواسعة في المجال ارجوا من سيادتكم التكرم بالاطلاع على محتوي وحدات البرنامج الرياضي من حيث صلاحيتها و مناسبتها لموضوع الدراسة و عينتها وكذا البيئة الجزائرية و عليه يرجى منكم تعديل أو حذف ما لا ترونه مناسبا.

. مناسبة وحدات البرنامج الرياضي الترويحي لتحقيق أهداف البحث.

. مناسبة محتوى الحصص المدرجةلتحقيق أهداف البحث.

إعداد الطالب الباحث : محمدي إبراهيم **إشراف:**أ.د قرومي عبد الحق

المساعد المشرف:

سعيد عيسى سميرة

مع فائق الشكر والتقدير

الأستاذ:

الدرجة العلمية :

الجامعة :

الحصة رقم : 01

هدف الحصة : حصة تعارف،تعريف التلاميذ بأهداف البرنامج و أهميته.

الزمن :60 د

المراحل	وضعيات التعلم	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة و أهميته -تهيئة الجسم : جري خفيف في الملعب, تسخين بدني عام و خاص	15 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة**
المرحلة الرئيسية	إعطاء الحرية للتلاميذ في إختيار الألعاب الرياضية التي يميلون إليها بدون قيد و لا شرط دور الأستاذ المراقبة و التشجيع	40 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة**
المرحلة الختامية	العودة بالجسم الى حالته الطبيعية إجراء تمارين الإسترخاء مع تقديم بعض الملاحظات للتلاميذ لتحضيرهم للحصة القادمة	5د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة**

وحدة رقم : 02

هدف الحصة : تحضير ارشادي نفسي للمارسة النشاط البدني

(زيادة وعي التلاميذ بأهمية ممارسة الرياضة لصحة الجسم والعقل)

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	- الترحيب بالتلاميذ وخلق جو من الود والاحترام . - كسر الحواجز من خلال نشاط تفاعلي بسيط . - تقديم موجز عن أهمية الحصة وأهدافه	15 د	كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة
المرحلة الرئيسية	- **التأكيد على الجانب الإيجابي للرياضة:**التركيز على الفوائد الصحية والنفسية للرياضة، وليس فقط على فقدان الوزن . - **تجنب اللغة المهينة:**تجنب استخدام أي عبارات مهينة أو سلبية تتعلق بالوزن أو الجسم . - **تخصيص وقت للإجابة على الأسئلة:**يجب أن يشعروا بالراحة لطرح أي أسئلة لديهم . - **تشجيع التعاون:**تشجيع التلاميذ على العمل معًا ودعم بعضهم البعض .	40 د	كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة-حبال
المرحلة الختامية	تقديم بعض تقنيات الاسترخاء والتأمل.	5د	

وحدة رقم : 03

هدف الحصة : تعزيز اللياقة البدنية

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	– شرح هدف الحصة و أهميته –تهيئة الجسم : جري خفيف في الملعب, تسخين بدني عام و خاص	15 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة**
المرحلة الرئيسية	**لعبة البحث عن الكنز:**يقوم الباحث بإخفاء كنز ما في مساحة الميدان و جوانبه. ثم يتم تقسيم التلاميذ إلى فرق متوازنة، ويطلب من كل فريق البحث عن الكنز المخفي. يُسمح للتلاميذ باستخدام أي مهارات رياضية للوصول إلى الكنز، مثل الجري، القفز ...إلخ. **لعبة أحسن توازن:** ينتشر التلاميذ إنتشار حر في الملعب و عندما يعطي الباحث الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة و يعد إلى عشرة، يقوم الباحث بتشجيع التلميذ صاحب احسن توازن **لعبة شد الحبل:** يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متوازنين يتنافسون على شد الحبل إلى جانبهم مع التشجيع المستمر من الأستاذ.	40 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة-حبال**
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية تمارين تمدد خفيفة للذراعين والساقين والظهر. تمارين تنفس عميق	5د	

وحدة رقم :04

هدف الحصة : تعزيز اللياقة البدنية

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	- تمارين إحماء خفيفة لكامل الجسم (الدوران، التمدد، القفز.(- تمارين تنشيط الدورة الدموية (الركض الخفيف في المكان، القفز على الحبل) - تمارين تنسيق الحركات (تمرينات باستخدام الأيدي والأرجل.)	15 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة**
المرحلة الرئيسية	- **لعبة نقل الكرة:**تقسيم التلاميذ إلى فريقين، ويتم تمرير الكرة بين اللاعبين بأشكال مختلفة (مرور عالي، مرور منخفض، تمرير خلف الظهر.) - **لعبة السلة الصغيرة:**وضع سلال صغيرة على ارتفاع مناسب، وتقسيم التلاميذ إلى فريقين للتنافس في تسجيل الأهداف	40 د	**كرات-اقماع-كرونوماتر صافرة-حبال**
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية تمارين تمدد خفيفة للذراعين والساقين والظهر. تمارين تنفس عميق	5د	

وحدة رقم :05

هدف الحصة : تحسين تقبل صورة الجسم لدى التلاميذ.

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	-الترحيب بالتلاميذ وشرح هدف الحصة - تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية - إحماء رياضي خفيف	15 د	
المرحلة الرئيسية	– تقسيم التلاميذ الى مجموعتين حسب الجنس،الذكور في مجموعة و الإناث في مجموعة – يقوم التلاميذ الذكور بإختيار لعبة جماعية حسب ميولهم (كرة القدم، اليد، الطائرة، السلة) تقسم المجموعة الى فريقان متوازنان يقوم الأستاذ بإجراء مقابلة بينهم بدون قوانين رسمية هدفها التمتع باللعب، تتخلل المبارات فترات للراحة حسب طلب التلاميذ مراعات لحالتهم البدنية مع التشجيع المتواصل من الأستاذ لكل التلاميذ مهما كان طريقة لعبهم و كذا التركيز على نقطة قوة كل تلميذ. – نفس الشيء مع الإيناث	40 د	كرات -صافرة - اقماع
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف، تمارين الاسترخاء	5د	

وحدة رقم : 06

هدف الحصة : المبادرة و تعزيز الثقة بالنفس

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة. تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب، لعبة التمريرات العشر	15 د	
المرحلة الرئيسية	**العاب شبه رياضية ترويحية من اختيار التلاميذ**	40 د	كرات-اقماع-اقماع-حلقات
المرحلة الختامية	مشي خفيف للعودة الى الحالة الطبيعية تمارين الاسترخاء	5د	

وحدة رقم : 07

هدف الحصة : تعزيز الثقة بالنفس و تنمية الشعور بالإ ّ باز

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	الترحيب بالتلاميذ و شرح هدف الحصة جري خفيفحول الملعب مع إجراء مختلف التمارينالتسخينيةللعضلات السفلية و العلوية	15 د	
المرحلة الرئيسية	–يقسم التلاميذ الى عدة أفواج القيام بتمارين التأقلم مع الجلة بمختلف الوضعيات –يقسم التلاميذ الى 8 أفواج 2 مقابل 2 المسافة بينهما 15 متر يقوم التلميذ الأول بدفع الجلة الى التلميذ المقابل بأي وضعية يتقنها مع تشجيع كل التلاميذ مهما كانت رميتهم . – منافسة بين التلاميذ في ميدان رمي الجلة الحقيقي الاحتفاء بإنجازات كل تلميذ مهما كانت صغيرة	40 د	جلات- أقماع - حلقات
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف -القيام بتمارين الاسترجاع	5د	

وحدة رقم : 08

هدف الحصة : تحسين بعض المهارات الرياضية (التنطيط، التسديد)

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة تهيئة الجسم :جري خفيف حول الملعب تقسيم التلاميذ الى فوجين و القيام باللعبة شبه رياضية التمريرات العشر	15 د	
المرحلة الرئيسية	**لعبةالتنطيط بالكرة** –نقوم بتقسيم التلاميذ الى أربعة أفواج متوازنة و امام كل فوج مجموعة من الاقماع كل قمع يبعد عن الآخر بمتر و عند الإشارة من الأستاذ ينطلق الأول من كل فوج بالكرة عن طريق التنطيط بين الاقماع حتى آخر قمع ثم يرجع بنفس الطريقة حتى الوصول الى التلميذ الثاني و هكذا حتى النهاية، و كل فوج اكمل الأول هو الرابح. **لعبة التسديد نحو الهدف** –نقوم بتقسيم التلاميذ الى فوجين كل فوج امامه مجموعة من الاقماع كل قمع يقابله تلميذ، تبعد الاقماع عن التلاميذ 10 امتار عند الإشارة يحاول كل تلميذ إصابة القمع عن طريق تصويب كرة تجاه القمع كل تلميذ يصيب القمع يقوم اصدقاؤه بالتصفيق له، و الفريق، نكرر اللعبة عدة مرات.	40 د	اقماع-صافرة - كرات -صحون
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف -القيام بتمارين الاسترجاع	5د	

وحدة رقم : 09

هدف الحصة : تعزيز الشعور بالانتماء للمجموعة

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب	15 د	
المرحلة الرئيسية	**لعبة التحكم في مسايرة الجماعة** -ينتشر التلاميذ انتشارا حرا في الملعب مع جري خفيف و عند سماع رقم معين من الأستاذ يصطف التلاميذ حسب الرقم الذي قاله الأستاذ، يكرر عدة مرات **الوضعية 2** -يقسم التلاميذ الى فوجين متقابلين يبعدان عن بعضهما بمسافة 10 متر، توضع كرة في المنتصف، كل تلميذ يعطى له رقمه الخاصو عند سماع الرقم يحاول كل تلميذ لمس المرة أولا، يحسب عدد التلاميذ الذين لمسوا الكرة أولا من كل فوج و يعين الفوج الفائز. **الوضعية 3** نفس التقسيم السابق لكن يوضع امام كل فوج مجموعة من الاقماع متابعدة بينها و يوضع امام كل فوج مجموعة من الصحون و عند الإشارة يجري التلميذ الأول من الفوج و يضع الصحن فوق القمع و هكذا حتى التلميذ الأخير و الفوج الذي يضع الصحون فوق الاقماع أولا هو الفائز قيام تلاميذ بتشجيع زملائهم	40 د	اقماع- صحون -صافرة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية القيام بتمارين الاسترخاء	5د	

وحدة رقم :10

هدف الحصة: تنمية المهارات الحركية البصرية

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة. تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب، لعبة التمريرات العشر	15 د	
المرحلة الرئيسية	**لعبة إصابة السلة** يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعتين تقف كل مجموعة على محيط الدائرة و معها كرة، و توضع بداخل الدائرة سلة، يحاول كل تلميذ من المجموعة رمي الكرة لإصابة السلة من مكانه على محيط الدائرة و هكذا حتى آخر تلميذ. **لعبة الكراسي** يقف التلاميذ في قاطرتين و اما كل قاطرة كرسيين يبعدان 5 امتار عن القاطرة، و عند إعطاء الأستاذ الإشارة يجري الأول من كل قاطرة لوضع كرسي فوق كرسي ثم يعود ليلمس زميله، يقوم زميله بالجري و ارجاع الكرسي الى وضعه الأصلي و القطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.	40 د	كرات-اقماع-اقماع -حلقات
المرحلة الختامية	مشي خفيف للعودة الى الحالة الطبيعية تمارين الاسترخاء	5د	

وحدة رقم :11

هدف الحصة : تنمية الوظائف الإدراكية(اليقظة و سرعة التخيل)

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الوحدة جري خفيف حول الملعب، تمارين التمديد و الاطالة	15 د	
المرحلة الرئيسية	**البط يعوم، البط يمشي** يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعتين كل مجموعة تصطف على شكل قطاريضع التلاميذ اليدين على الركبتين و عندما يذكر الأستاذ البط يعوم يمشي التلاميذ مع رفع الذراعين اماما و تحريكمهماللاسفل بالتبادل على شكل عومان البط و عندما يذكر البط يمشي يمشي التلاميذ مقلدين البط في مشيته. **حركة.....قف** ينتشر التلاميذ في الملعب و عندما يذكر الأستاذ كلمة حركة يتحرك التلاميذ حسب اختيارهم (يركضون، يقفزون، يمشون..) و عندما يذكر الأستاذ قف، يقفون حسب حركاتهم و من يتحرك يخرج خارج اللعبة	40 د	كرات-صفرات شواخص - ميقاتية ...
المرحلة الختامية	إجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ و تقديم الملاحظات	5د	

وحدة رقم :12

هدف الحصة : تحسين مهارات التواصل والتعاون

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف تمارين التسخينات العضلية	15 د	
المرحلة الرئيسية	**لعبة تجميع الكرات** ينقسم التلاميذ إلى مجموعات ويجب على كل مجموعة جمع أكبر عدد ممكن من الكرات المنتشرة في الملعب خلال مدة زمنية محددة. **لعبة تكوين قطار** ينتشر التلاميذ داخل الملعب يعين الأستاذ تلميذ الذي يبدا به تكوين القطار، يقوم التلميذ بالجريوراء التلاميذ و كل تلميذ يمسكه يكون معه القطار و هكذا حتى آخر تلميذ، هذا الأخير يعد فائزا. **ملاحظة :**كل تلميذ يخرج على حدود الملعب يلتحق بالقطار مباشرة	40 د	صافرة -اقماع كرات
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية تمديدات عضلية -استرخاء	5د	

وحدة رقم :13

هدف الحصة : تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف تمارين التسخينات العضلية	15 د	
المرحلة الرئيسية	**اللعبة 1** يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة من 6 لاعبين يتم ربط الحبل حول خصر كل لاعب يتم وضع الكرة في منتصف الملعب يجب على كل مجموعة العمل معا لتوصيل الكرة إلى نقطة النهاية بواسطة الحبل لا يسمح للاعبين بلمس الكرة بأيديهم تفوز المجموعة التي تصل إلى نقطة النهاية أولا. **اللعبة 2** نقومبتقسيم التلاميذ إلى مجموعات من 4 إلى 5 أفراد نوزّع على كل مجموعة خريطة و مجموعة من الأدلة تعتبر مؤشرات للوصول الى الكنز نشرح للتلاميذ قواعد اللعبة و كيفية استخدام الخريطة و الأدلة للوصول إلى الكنز نحدد وقتًا محددًا للعبة مثلاً (10) دقائق نطلق صافرة البدء و نترك التلاميذ يبحثون عن الكنز يمكن للمجموعات التعاون مع بعضها البعض أو التنافس فيما بينها الفريق الذي يصل إلى الكنز أولاً هو الفريق الفائز .	40 د	صافرة - اقماع كرات- حبال
المرحلة الختامية	-العودة الى الحالة الاصلية، جري خفيف حول الملعب القيام بعمليات الاسارجاع **-الطلب من مجموعة من التلاميذ إحضار أصدقاء لهم ممن يمارس التربية البدنية في المؤسسة للممارسة معهم في الحصة القادمة**	5د	

وحدة رقم :14

هدف الحصة: دمج عدد من التلاميذ الممارسين مع العينة لكسر حاجز الخوف من التنمر

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التحضير	شرح هدف الحصة. تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب، لعبة التمريرات العشر	15 د	
المرحلة التعلم	**اللعبة الأولى نقل القرات :** يقسم التلاميذ الى 6 مجموعات كل مجموعة تشكل قطار، كل قطار يصطف خلف خط البداية،**يوزع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية بالتساوي مع زملائهم**، يوضع امام كل قطار دائرتان تبعد المسافة بينهما من 2 الى3 امتار، نضع في الدائرة الاولى كرتان صغيرتان و عند الإشارة من الأستاذ يجري التلميذ الأول من كل قطار لينقل الكرة الى الدائرة الثانية و يرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية الى الأولى و هكذا حتي ينتهي جميع التلاميذ من كل قطار **اللعبة الثانية لعبة كرة القدم** يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساوية ، يتم تخصيص منطقة لعب لكل مجموعة، تبدأ اللعبة بوضع الكرة في منتصف المنطقة، تنطلق المقابلة بحيث تمرر الكرة على جميع لاعبي الفريق دون استثناء مع لمس الكرة مرة واحدة، الجميع يشارك قبل تسجيل الهدف، **يجب التركيز على المتعة والتعاون بدلا من المنافسة.** **ملاحظة** :يمكن للاعبين غير ممارسين للتربية البدنية لمس الكرة اكثر من مرة.	40 د	كرات- اقماع- اقماع -حلقات
المرحلة الختامية	(العودة الى الحالة الطبيعية) القيام بتمارين الاسترخاء - شكر التلاميذ على مشاركتهم، تشجيعهم على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، تذكيرهم بأهمية احترام أنفسهم والآخرين	5د	

وحدة رقم : 15

هدف الحصة : العاب حرة من اختيار التلاميذ و تحمل مسؤولية قيادة الزملاء

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التحضير	شرح هدف الحصة. تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب، لعبة التمريرات العشر	15 د	
المرحلة التعلم	- **العاب حرة شبه رياضة من اختيار التلاميذ مع تقديم التوجيهات اللازمة من طرف الأستاذ .** - **اختيار بعض التلاميذ لقيادة الفريق مع تبادل الأدوار**	40 د	كرات- اقماع- اقماع -حلقات
المرحلة الختامية	(العودة الى الحالة الطبيعية) القيام بتمارين الاسترخاء - شكر التلاميذ على مشاركتهم، تشجيعهم على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، تذكيرهم بأهمية احترام أنفسهم والآخرين	5د	

وحدة رقم : 16

هدف الحصة : حصة تقييمية شاملة (تقديم المقياسين للتلاميذ للإجابة عليهما)

الزمن :60 د

مراحل الوحدة	الوضعيات	المدة	الأدوات المستعملة
المرحلة التحضير	شرح هدف الحصة. تهيئة الجسم : جري خفيف حول الملعب، لعبة التمريرات العشر	15 د	
المرحلة التعلم	**1. لعبة التمريرات العشر :** لخلق جو من المنافسة و المرح استعدادا للإجابة على بعض الأسئلة لتوجيه النقاش : – ما هي أكثر الأنشطة التي استمتعتم بها؟ ولماذا؟ – ما هي أصعب التحديات التي واجهتموها؟ وكيف تغلبتم عليها؟ – ما هي النصائح التي تقدمونها لزملائكم؟ – ما هي الأشياء التي تتمنون تعلمها أكثر؟ 2- تقديم المقياسين للإجابة عليهما	40 د	كرات- اقماع- اقماع -حلقات
المرحلة الختامية	- شكر التلاميذ على مشاركتهم، تشجيعهم على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، تذكيرهم بأهمية احترام أنفسهم والآخرين	5د	

ملحق (02)

تحكيم أدوات البحث

جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية و الرياضية

الموضوع : **تحكيم أداة البحث**

تحية طيبة وبعد

يسعدني و يشرفني أن أضع بين أيديكم فقرات هذان المقاسان و اللذان يندرجان ضمن متطلبات إنجاز أطروحة دكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي تحت عنوان **" تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) . "**

وجاءت الإشكالية محددة بالتساؤل التالي:-

ما مدى تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) ؟

و يتفرع عن هذا التساؤلات الأسئلة الفرعية التالية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات عند التلاميذ المصابين بالسمنة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم عند التلاميذ المصابين بالسمنة؟

-هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم و تقدير الذات عند التلاميذ المصابين بالسمنة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور واناث) في القياسين القبلي و البعدي في تحسين تقدير الذات ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور و اناث) في القياسين القبلي و البعدي في تحسين صورة الجسم ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح؟

الفرضيات :

الفرضية الرئيسة :

للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر إيجابي على مشكل تقدير الذات و تحسين صورة الجسم لدا التلاميذ المصابين بالسمنة في الثانوية.

الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في حل مشكل تقدير الذات بأبعاده الثلاث (الإدراكي, الإنفعالي و الإجتماعي)لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين صورة الجسم بأبعادها الثلاث (الإدراكي, الإنفعالي و الإجتماعي) لصالح القياس البعدي لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

3- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور و اناث) في القياسين القبلي و البعدي في تحسين تقدير الذات ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح؟

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور و اناث) في القياسين القبلي و البعدي في تحسين صورة الجسم ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح؟

في حين البحث يهدف إلى ما يلي:

- التحقق من فاعلية البرنامج الرياضي المقترح في حل مشكلة تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- توضيح العلاقة بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابون بالسمنة.

- الوصول الى نتائج علمية يمكن من خلالها تأكيد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح إيجابيا على تقدير الذات و صورة الجسم لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

- التحقق إن كان هناك فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضي

-التحقق إن كان هناك فروق بين الذكور والإناث في تقبل صورة الجسم قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضي

ونظرا لخبرتكم الواسعة في المجال ارجوا من سيادتكم التكرم بالاطلاع على فقرات هذين المقياسين " مقياس تقدير الذات البدنية و مقياس صورة الجسم الخاصة بالبدينين «،من حيث دقتها و مناسبتها لموضوع الدراسة و عينتها وكذا البيئة الجزائرية و عليه يرجى منكم تعديل أو حذف ما لا ترونه مناسبا

- مناسبة أبعاد المقياسين لتحقيق أهداف البحث.
- مناسبة العبارات المدرجة تحت كل بعد من أبعاد المقياس.
- وضوح العبارات, تعديلها أو إلغاؤها.

إعداد الطالب الباحث : محمدي إبراهيم
إشراف:أ.د قرومي عبد الحق
مساعد المشرف :سعيد عيسى سميرة

الاستاذ:

الدرجة العلمية :

الجامعة :

أولا / مقياس صورة الجسم

البعد الإدراكي

الرقم	الفقرة	مقبول	مرفوض	يعدل
1	أنظر الى جسمي بتقدير و احترام			
2	أعتقد أن جسمي غير متناسق			
3	أشعر أنني أقل جاذبية من معظم الأشخاص الذين أعرفهم			
4	أرى أنني راض عن وزني وشكلي			
5	أرى أن جسمي عائق لتحقيق أهدافي			
6	أدرك أن جسمي هو أكثر من مجرد شكله الخارجي			
7	أدرك النتائج السلبية من آثار سمنتي			
8	جسمي سليم وخالي من العاهات			
9	أشعر أن وزن جسمي يحد من قدرتي عن الحركة			
10	أرغب أن يكون شكل جسمي أكثر تناسقا			
11	أشعر بالحرج من جسدي في الأماكن العامة			
12	أدرك أن وزني وطولي غير متناسبان			
13	أقارن نفسي باستمرار بالموديلات والممثلين			

البعد الانفعالي

1	أشعر بالحرج عند النظر إلى جسمي في المرآة			
2	أخاف من أن ينتقدني الآخرون بسبب شكلي			
3	لا يهمني نظرة الآخرين نحو صورة جسمي			
4	تقلقني نظرة الأخيرين إليَ بدون إحترام			
5	أفخر بشكلي لأنني أتقبله كما هو			
3	أشعر بالندم كلما ارتديت ملابس لا تناسبني			
7	أختار الملابس الفضفاضة لإخفاء ما لا أحبه في جسمي			
8	أشعر بعدم الرضا عن جسمي مقارنة بالأشخاص ذوي الأجسام الرشيقة			
9	أرغب في اتباع حمية غذائية للوصول إلى وزن صحي وشكل مناسب لي			
10	أعاني من آلام وأوجاع في جسمي بسبب ثقل وزني			
11	أرغب في الحصول على الجسم المثالي لتحسين صورته			
12	ألوم نفسي على عدم قدرتي على تغيير شكلي			

البعد الإجتماعي

1	أجد راحة وثقة أكبر عند التفاعل اجتماعيا مع من يشبهني جسميا			
2	يعيقني شكل جسمي عن ممارسة التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ			
3	أدرك أن شكلي هو جزء مني، وأحترمه وأقدره			
4	أتجنب التلاميذ في المؤسسة تحفظاً لشكل جسمي			
5	أشعر بحالة الرضا عن وزني الحالي			
6	أشعر بأنني لست جيداً بما فيه الكفاية مقارنة بزملائي			
7	أخشى أن أحكم عليّ الآخرون سلبًا إذا لم أكن جذابًا			
8	ينتابني الشعور بالإحباط من زيادة وزني			
9	أشعر بالراحة في حياتي الاجتماعية لأنني أقبل شكلي			
10	أتعرض للتنمر والسخرية من الآخرين بسبب جسمي			
11	أرى أنني مقبول من الناحية الاجتماعية بين التلاميذ			
12	أبقى بعيدا عن الجميع بسبب شكل جسمي المنبوذ			

ثانيا/ مقياس تقديـــــــر الذات

البعد الإدراكي

الرقم	الفقرة	مقبول	مرفوض	يعدل
1	أعتقد أنني قادر على تحقيق أهدافي الرياضية، رغم بدانتي			
2	أشعر بالضيق لأنني لم أحقق أهدافي			
3	أعتبر نفسي قويا في تحمل المسؤولية			
4	أشعر أنني لا أستحق الثناء الذي أحصل عليه			
5	أرى أنني لا شيء في هذه الحياة			
6	أتمتع بالرضا الكافي عن ذاتي			
7	أعتبر نفسي متردد في اتخاذ أي قرار			
8	أنا قادر على تطوير نفسي			
9	أتجنب مواجهة التحديات لأنني لا أعتقد أنني قادر على التغلب عليها			
10	أثق في نفسي ولدي القدرة على اتخاذ القرارات في مواقف مختلفة			
11	أعتقد أنني لست مهمًا بالنسبة للآخرين			
12	أشعر بأنني لست جيداً في معظم الأمور التي أقوم بها			
13	أعتقد أنني لست جيدًا بما فيه الكفاية			
14	أحتاج دوما إلى المساعدة في وضع أهداف وتحقيقها			
15	أعتقد أنني لست سعيداً بما حققته حتى الآن			

البعد الانفعالي

1	ليس لدي المهارات أو الثقة الكافية للتعبير عن مشاعري السلبية			
2	أدافع عن آرائي الشخصية بقوة وعزيمة، لأنني أؤمن بها بشدة			
3	أعتقد أنني شخص قيم ومهم			
4	لا أستطيع التخلص من مشاعر التوتر والقلق دائما عند اللعب مع التلاميذ			
5	احترامي لذاتي يشعرني بالأمان والطمأنينة			
6	أستفز بسرعة من آراء الآخرين عني			
7	تشجيعي لنفسي يعزز من قيمتي وتقديري لذاتي			
8	أفقد ثقتي بنفسي عند تعرضي لانتقادات من طرف الزملاء			
9	أحاول الوصول إلى الاتزان الانفعالي أثناء الغضب للمحافظة على علاقاتي بالآخرين			
10	أستخدم كلمات أو عبارات أشعر بالندم عليها بعد ذلك			
11	أعتقد أنني أستحق السعادة والحب			
12	أكون سعيدا عندما أحظى بالاحترام والتقدير			
13	لدي قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية			

البعد الاجتماعي

1	أنا قادر على التواصل بشكل فعال في المواقف الاجتماعية			
2	أفضل الابتعاد عن الآخرين لشعوري بأنهم أحسن مني			
3	أؤمن بقدرتي على التغلب على التحديات			
4	أشعر بالتوتر عندما أكون في وسط مجموعة كبيرة من التلاميذ			
5	أساهم بشكل إيجابي في العمل الجماعي			

6	أشعر بالإحباط عندما لا يأخذ الآخرون كلامي على محمل الجد			
7	أعتقد أنني أساهم بشكل إيجابي في حياتي الاجتماعية			
8	أدافع عن حقوقي لإثبات ذاتي			
9	ينتابني فضول معرفة آراء الآخرين عني			
10	أبادر بدعوة التلاميذ للعب في أوقات الاستراحة			
11	اخجل من التكلم مع التلاميذ إذا كان عددهم كثير			

ملحق (03)

قائمة المحكمين

قائمة السادة المحكمين

رقم	الاسم و اللقب	الرتبة	مكان العمل	البرنامج الرياضي الترويحي	مقياس تقدير الذات	مقياس صورة الجسم
1	بن عقيلة كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	✓	✓	✓
2	أبو شولكان محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	✓	✓	✓
3	بن زيادة عبد الهدي	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	✓	✓	✓
4	بن حامد محمد	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	✓	✓	✓
5	صحراوي عمر	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3		✓	✓
6	بونوار امحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	✓		
7	بورنان شريف مصطفى	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	✓		
8	غيدي عبد القادر	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد بوضياف المسيلة	✓	✓	✓
9	قدادرة شوقي	أستاذ التعليم العالي	جامعة واد سوف	✓	✓	✓

ملحق (04)

مقياس تقدير الذات

ثانيا /مقياس تقديـــــــر الذات في صورته النهائية

البعد الإدراكي

الرقم	الفقرة	موافق	محايد	غير موافق
1	أعتقد أنني قادر على تحقيق أهدافي الرياضية، رغم بدانتي			
2	أشعر بالضيق لأنني لم أحقق أهدافي			
3	أعتبر نفسي قويا في تحمل المسؤولية			
4	أرى أنني لا شيء في هذه الحياة			
5	أتمتع بالرضا الكافي عن ذاتي			
6	أعتبر نفسي متردد في اتخاذ أي قرار			
7	أنا قادر على تطوير نفسي			
8	أتجنب مواجهة التحديات لأنني لا أعتقد أنني قادر على التغلب			
9	أثق في نفسي ولدي القدرة على اتخاذ القرارات في مواقف مختلفة			
10	أحتاج دوما إلى المساعدة في وضع أهداف وتحقيقها			

البعد الانفعالي

1	ليس لدي المهارات أو الثقة الكافية للتعبير عن مشاعري السلبية			
2	أدافع عن آرائي الشخصية بقوة وعزيمة، لأنني أؤمن بها بشدة			
3	لا أستطيع التخلص من مشاعر التوتر والقلق دائما عند اللعب مع			
4	احترامي لذاتي يشعرني بالأمان والطمأنينة			
5	أستفز بسرعة من آراء الاخرين عني			
6	تشجيعي لنفسي يعزز من قيمتي وتقديري لذاتي			
7	أفقد ثقتي بنفسي عند تعرضي لانتقادات من طرف الزملاء			
8	أحاول الوصول إلى الاتزان الانفعالي أثناء الغضب للمحافظة على			
9	أستخدم كلمات أو عبارات أشعر بالندم عليها بعد ذلك			
10	أكون سعيدا عندما أحظى بالاحترام والتقدير			

البعد الاجتماعي

1	أنا قادر على التواصل بشكل فعال في المواقف الاجتماعية			
2	أفضل الابتعاد عن الآخرين لشعوري بأنهم أحسن مني			
3	أؤمن بقدرتي على التغلب على التحديات			
4	أشعر بالتوتر عندما أكون في وسط مجموعة كبيرة من التلاميذ			

5	أساهم بشكل إيجابي في العمل الجماعي			
6	أشعر بالإحباط عندما لا يأخذ الآخرون كلامي على محمل الجد			
7	أدافع عن حقوقي لإثبات ذاتي			
8	ينتابني فضول معرفة آراء الآخرين عني			
9	أبادر بدعوة التلاميذ للعب في أوقات الاستراحة			
10	اخجل من التكلم مع التلاميذ إذا كتن عددهم كثير			

ملحق (05)

مقياس صورة الجسم

جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة البيانات الأولية:

عزيزي التلميذ هذه البيانات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط و سوف تكون في غاية السرية الرجاء الإجابة عليها بصدق حتى نتمكن من الوصول الى نتائج ذات مصداقية.

بيانات خاصة بالتلميذ:
الجنس:
ذكر ( ) أنثى ( )

أولا / مقياس صورة الجسم في صورته النهائية

البعد الإدراكي

الرقم	الفقرة	موافق	محايد	غيرموافق
1	أنظر الى جسمي بتقدير و احترام			
2	أعتقد أن جسمي غير متناسق			
3	أرى أنني راض عن وزني وشكلي			
4	أرى أن جسمي عائق لتحقيق أهدافي			
5	**أدرك أن جسمي هو أكثر من مجرد شكله الخارجي**			
6	أدرك النتائج السلبية من آثار سمنتي			
7	جسمي سليم وخالي من العاهات			
8	أشعر أن وزن جسمي يحد من قدرتي عن الحركة			
9	أرغب أن يكون شكل جسمي أكثر تناسقا			
10	أدرك أن وزني وطولي غير متناسبان			
	البعد الانفعالي			
1	شعر بالحرج عند النظر إلى جسمي في المرآة			
2	لا يهمني نظرة الآخرين نحو صورة جسمي			
3	تقلقني نظرة الأخيرين إليَ بدون إحترام			
4	أفخر بشكلي لأنني أتقبله كما هو			
5	أشعر بالندم كلما ارتديت ملابس لا تناسبني			
6	أختار الملابس الفضفاضة لإخفاء ما لا أحبه في جسمي			
7	أشعر بعدم الرضا عن جسمي مقارنة بالأشخاص ذوي الأجسام الرشيقة			

8	أرغب في اتباع حمية غذائية للوصول إلى وزن صحي وشكل مناسب لي			
9	أعاني من آلام وأوجاع في جسمي بسبب ثقل وزني			
10	أرغب في الحصول على الجسم المثالي لتحسين صورته			
	البعد الإجتماعي			
1	أجد راحة وثقة أكبر عند التفاعل اجتماعيا مع من يشبهني جسميا			
2	يعيقني شكل جسمي عن ممارسة التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ			
3	أدرك أن شكلي هو جزء مني، وأحترمه وأقدره			
4	أتجنب التلاميذ في المؤسسة تحفظاً لشكل جسمي			
5	أشعر بحالة الرضا عن وزني الحالي			
6	ينتابني الشعور بالإحباط من زيادة وزني			
7	أشعر بالراحة في حياتي الاجتماعية لأنني أقبل شكلي			
8	أتعرض للتنمر والسخرية من الآخرين بسبب جسمي			
9	أرى أنني مقبول من الناحية الاجتماعية بين التلاميذ			
10	أبقى بعيدا عن الجميع بسبب شكل جسمي المنبوذ			

ملحق (06)

نتائج البرنامج الإحصائي للمقياسين

الاحصاء الوصفي لنتائج مقياس تقدير الذات للقياسين القبلي والبعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	تقدير_بعدي	59,5745	47	3,59193	,52394
	تقدير_كلي_قبلي	50,9362	47	3,88086	,56608

نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		T	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	تقدير الذات كلي_بعدي - تقدير_كلي_قبلي	8,63830	3,29311	,48035	7,67140	9,60519	17,983	46	,000

الاحصاء الوصفي لنتائج البعد الادراكي لمقياس تقدير الذات للقياسين القبلي والبعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ادراكي_بعدي	18.936	47	1.579	1,76711
	ادراكي_قبلي	16,5532	47	2,06217	,30080

نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للبعد الادراكي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	ادراكي_بعدي - ادراكي_قبلي	2.382	2.192	0.319	1.739	3.026	7.452	46	,000

الاحصاء الوصفي لنتائج البعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات للقياسين القبلي والبعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	انفعالي_بعدي	19,3191	47	1,86625	,27222
	انفعالي_قبلي	16,7660	47	1,94727	,28404

نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للبعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	انفعالي_بعدي - انفعالي_قبلي	2,55319	1,85107	,27001	2,00970	3,09669	9,456	46	,000

الاحصاء الوصفي لنتائج البعد الاجتماعي لمقياس تقدير الذات للقياسين القبلي والبعدي لدى التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اجتماعي_بعدي	20,4043	47	1,96336	,28638
	اجتماعي_قبلي	17,6170	47	2,18247	,31835

نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للبعد الانفعالي لمقياس تقدير الذات عند التلاميذ الثانويين المصابين بالسمنة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اجتماعي_بعدي - اجتماعي_قبلي	2,78723	1,99931	,29163	2,20022	3,37425	9,557	46	,000

Votre période d'utilisation temporaire de IBM SPSS Statistics va expirer dans 4087 jours.

```
GET
  FILE='C:\Users\hulk\Desktop\الأطروحة تساعد إبراهيم\spss ibrahim\اللوحة النهائية لأطروحة إبراهيمI.sav'.
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.
DESCRIPTIVES VARIABLES=تقدير_كلي_قبلي تقدير_بعدي صورة_كلي_قبلي صورة_بعدي
  /STATISTICS=MEAN STDDEV.
```

Descriptives

Remarques

Sortie obtenue		22-OCT-2024 17:55:13
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\hulk\Desktop\ الأطروحة تساعد إبراهيم\spss ibrahim\ اللوحة النهائية لأطروحة إبراهيمI.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	47
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Toutes les données non manquantes sont utilisées.
Syntaxe		DESCRIPTIVES VARIABLES=تقدير_كلي_قبلي تقدير_بعدي صورة_كلي_قبلي صورة_بعدي /STATISTICS=MEAN STDDEV.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

[Jeu_de_données1] C:\Users\hulk\Desktop\الأطروحة تساعد إبراهيم\spss ibrahim\اللوحة النهائية لأطروحة إبراهيمI.sav

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
تقدير_كلي_قبلي	47	50,9362	3,88086
تقدير_بعدي	47	59,5745	3,59193
صورة_كلي_قبلي	47	52,4043	3,63354
صورة_بعدي	47	58,7447	3,75597
N valide (liste)	47		

```
T-TEST PAIRS=(PAIRED) صورة_كلي_قبلي WITH صورة_بعدي
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		22-OCT-2024 18:01:16
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\hulk\Desktop\ الأطروحة تساعد إبراهيم\spss ibrahim\ اللوحة النهائية لأطروحة إبراهيمI.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	47
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS=صورة_بعدي WITH صورة_كلي_قبلي (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	صورة_بعدي	58,7447	47	3,75597	,54786
	صورة_كلي_قبلي	52,4043	47	3,63354	,53001

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	صورة_بعدي - صورة_كلي_قبلي	6,34043	3,00200	,43789	5,45900	7,22185	14,480	46	,000

T-TEST PAIRS=(PAIRED) ادراكي_قبلي WITH ادراكي_بعدي

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Remarques

Sortie obtenue		22-OCT-2024 19:15:25
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\hulk\Desktop\
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	47
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS=ادراكي_بعدي WITH ادراكي_قبلي (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ادراكي_بعدي	19,1270	47	3,63300	,53000
	ادراكي_قبلي	16,98	47	3,75500	,54700

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	ادراكي_بعدي - ادراكي_قبلي	2,14800	1,61400	,23555	2,62300	1,67400	9,123	46	,000

ملحق (07)

تسهيل مهام

الجمهـــــورية الجزائريـــــــة الديمقراطيـــــة الشعبيـــــة

وزارة التربيـــــة الوطنيـــــة

مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر

مصلحة المستخدمين

مكتب المستخدمين الإداريين وأعوان الخدمة

الرقم: 2023/456

مديـر التربيـــــــة

إلـــى

السيد: محمدي ابراهيم

الرتبة: مدير ثانوية

مكان العمل: ثانوية طارق بن زياد 02

-براقي-

الموضـــــوع: ف/ي طلب ترخيص إجراء الجانب التطبيقي

المرجـــــــــــع: طلبكم الغير مؤرخ

ردا على طلبكم المشار إليه في المرجع أعلاه، و المتضمن ترخيص لإجراء الجانب التطبيقي لأطروحة الدكتوراه تحت عنوان "تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لحل مشاكل تقدير الذات و صورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" في ثانوية طارق بن زياد2 براقي.

أعلمكم أنني أمنحكم الموافقة على الترخيص و ذلك يوم الثلاثاء مساء من الساعة 13.30 إلى 15.30 مع تحمل كل المسؤوليات الأمنية و الصحية للتلاميذ بصفتكم مدير لتلك الثانوية.

الجزائر في:2023/10/23

المكلف بمهام مدير التربية

أنيس مدني