ASJP
Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493

المجلد: 07العدد: 01(2024) ص121/112

"الرياضة الترويحية كنشاط لاصفي للتخفيف من مشكلة صورة الجسم التلاميذ المصابون بالسمنة والوزن الزائد لإدماجهم ضمن حصص التربية البدنية الصفية"

Recreational sports as an extracurricular activity to alleviate the problem of body image among obese and overweight students by including them in classroom physical education classes

إبراهيم محمدي[*1]، عبد الحق قرومي[2]

[1]جامعة الجزائر3 مخبر الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية الجزائر
mahamedi.brahim@univ-alger3.dz

[1]جامعة الجزائر3 مخبر الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية الجزائر
guerroumi.abdelhak@univ-alger3.dz

تاريخ الاستقبال: 2023/08/13؛ **تاريخ القبول:** 2024/01/25؛ **تاريخ النشر:** 2024/01/27

ملخص: تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن أثر برنامج رياضي ترويحي لا صفي على صورة الجسم عند المتمدرسين المصابين بالسمنة وبالتالي محاولة إدماجهم ضمن حصص التربية البدنية الصفية من خلال تغيير تلك الصورة النمطية والتي اكتسبها هؤلاء الأطفال لأجسامهم، حتى يتم قبولهم لذاتهم كما هي، ومن ثم إدماجهم نسبيا ضمن صفوف حصص التربية البدنية الصفية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهذا النوع من الدراسات، حيث تم تطبيق البرنامج على عينه قوامها 37 تلميذا وتلميذة من التلاميذ المصابين بالسمنة تم اختيارهم بطريقة قصدية وتراوحت أعمارهم بين 15 و18 سنة، و اعتمد التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة كما استخدم في جمع البيانات مقياس صورة الجسم المصمم من طرف الباحث، وأظهرت النتائج أن البرنامج الرياضي الترويحي أدى الى تحسن نسبي في تقبلهم لذاتهم من خلال صورة الجسم وبالتالي أظهر معظمهم رغبتهم في الانخراط في حصص التربية البدنية الصفية داخل المؤسسة.

الكلمات المفتاح: صورة الجسم، السمنة، الرياضة الترويحية، البرنامج

Abstract: This study aims to reveal the impact of a recreational non-classroom sports program on the body image of teachers with obesity and thus try to integrate them into the classroom physical education classes by changing the stereotype that these students have acquired of their bodies, so that they are accepted for themselves as they are, and then relatively integrated into the classes of classroom physical education classes, and to achieve this, the experimental curriculum was used to suit it for this type of studies, where the program was applied to a sample of 37 students from students with obesity who were selected in an intentional way the ages ranged from 15 to 18 years, and the experimental single-group design was adopted and used to collect The results showed that the recreational sports program led to a relative improvement in their self-acceptance through body image and therefore most of them showed their desire to enroll in physical education classes within the institution.

Keywords: Body image, obesity, recreational sports, program.

* المؤلف المرسل.

1- تمهيد:

يعد التفاعل الاجتماعي عنصرًا صعبًا في حياة المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة والوزن الزائد ومن المشكلات الصحية العامة والتي أصبح الأطفال في العالم الحديث يعانون منها بكثرة، فقد باتت تثير قلقًا متزايدًا في الدول الصناعية (Ogden CL & al) و (Karnik S & al) ، حيث يعاني حوالي 55% منهم من مشكلة السمنة المفرطة وكذا الزيادة في الوزن في مرحلة المراهقة، ومنهم 80% من المراهقين الذين سيضلون يعانون من السمنة المفرطة في مرحلة البلوغ (Simmonds M & al). بشكل عام، المفترض أن يكون الوزن الزائد والسمنة نتيجة لزيادة تناول السعرات الحرارية والدهون.

هناك أدلة داعمة من خلال الدراسات والتقارير الطبية العالمية على أن الإفراط في تناول السكر عن طريق المشروبات الغازية، وزيادة حجم الحصة، والانخفاض المطرد في النشاط البدني، لعبت أدوارًا رئيسية في ارتفاع معدلات السمنة في جميع أنحاء العالم (Sahoo K & al). وقد تفاقم هذا الوضع على مر السنين، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن الأطفال يشاركون في الأنشطة الأكاديمية في كثير من الأحيان أكثر من الأنشطة التي تولد الرفاهية الجسدية والنفسية الاجتماعية، والملاحظ أيضا ودائما مما نتج عن مختلف الدراسات التي خاضت هذا المجال أن السمنة في سن المدرسة ترتبط بمشاكل نفسية اجتماعية مثل أوجه القصور في التعايش الاجتماعي ونوعية الحياة (Griffiths LJ & al). وقد لوحظ أن الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة يميلون إلى أن يكون لديهم مشاكل عاطفية، وخاصة عدم الرضا عن الجسم، والاكتئاب (Griffiths LJ & al) و(Morrison KM& al)، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي، فضلا عن التفاعلات الاجتماعية والأسرية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين يعانون من انخفاض مستويات تقدير الذات لديهم معدلات أعلى بكثير من الحزن والوحدة والقلق، وهم أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات عالية الخطورة مثل التدخين أو استهلاك الكحول (Strauss RS. Childhood). ولذلك، فإن التشخيص والوقاية والعلاج هي سياسات صحية شائعة في العديد من البلدان، مما يجعل البحث عن خصائصها أولوية.

2. الإشكالية:

الأطفال الذين يعانون من مشاكل عاطفية وسلوكية معرضون بشكل كبير لخطر الفشل الأكاديمي (Mundy LK & al)، وهو ما يظهر بوضوح في المدارس الجزائرية بمختلف أطوارها. ومع المشاكل الإضافية المتعلقة بصورة الجسم الناتجة عن السمنة لدى المتمدرسين (Shin NY& al)، يصبح الوضع أكثر تعقيدًا بسبب ارتفاع النسب المئوية لأطفال المدارس والذين يعانون من السمنة المفرطة كانت أو الزيادة في الوزن على مستوى القطر الجزائري ولذلك، تتأثر مشاركتهم في فصل التربية البدنية، مما يولد حلقة مفرغة من نمط الحياة المستقر.

كشفت الأبحاث ذات الصلة (Ricciardelli and McCabe) أن مستوى الرضا الشخصي عن صورة الجسم يرتبط ارتباطًا وثيقًا بدرجة المشاركة الرياضية. فكلما كانت صورة الجسم إيجابية، ارتفع مستوى المشاركة الرياضية؛ على العكس من ذلك، فإن أولئك الذين هم غير راضين عن صورة أجسادهم أو لديهم صورة سلبية عن أجسادهم، لديهم تأثير مثبط على سلوك التمرين. وبما أن توليد سلوك التمرين يأتي من دوافع التمرين والنية، فإن توليد كليهما يستمد من إدراك الناس وتقييمهم وموقفهم. يمكن أن يؤدي تحسين إدراك الجسم والحركة إلى دفع التلاميذ إلى إظهار ذواتهم الكاملة (باندورا وآخرون، 1980)،

ومن المعروف أيضًا أن زيادة النشاط تمارس تأثيرًا تعديليًا على تكوين الجسم للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، مع ما يصاحب ذلك من تحسينات في الصحة البدنية. ومع ذلك، لا يُعرف سوى القليل عن تأثيرات زيادة النشاط البدني على مفهوم الصورة الذاتية لدى المراهق الذي يعاني من السمنة المفرطة وتأثيرها.

لذلك جاءت هذه الدراسة لتوضيح هذا اللبس وكإضافة لما هو موجود كرصيد نظري في هذا المجال والذي أصبح يفرض نفسه خاصة في المجال التربوي والذي أصبح يشكل هاجسا كبيرا سواء للأسرة أو المجتمع ككل، وتتضمن الإستراتيجية الفعالة للوقاية من السمنة لدى الأطفال وعلاجها أو التقليل من المشاكل النفسية المصاحبة لها من خلال الدراسة الحالية إلى إدراج ما يسمى بالرياضة الترويحية وذلك من خلال محاولة علاج نفسية للأطفال المراهقين من خلال تقبلهم لذاتهم ومحاولة إدماجهم ضمن حصص التربية البدنية الصفية بعد تعريضهم لبرنامج مكثف نفسي ورياضي ترويحي لا صفي، أي خارج ساعات الدراسة والذي أظهرت العديد من الدراسات نجاعته في تحفيز الطلاب، مما يؤدي إلى آثار مفيدة على نوعية الحياة (Abós Á & al) وكذلك المؤشرات الحيوية الأخرى (Collings PJ & al).و (Delgado Floody P & al) إن التعرض الكافي للنشاط البدني الترويحي يساهم بشكل فعال في نمط حياة أكثر صحة للأطفال بصفة عامة والمتمدرسين بصفة خاصة خلال حياتهم.

لذلك، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو محاولة إدماج أطفال المدارس الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة المفرطة في حصص التربية البدنية الصفية من خلال تغيير تلك الصورة النمطية والتي اكتسبها هؤلاء الأطفال لأجسامهم حتى يتم قبولهم لذاتهم كما هي، ومن ثم يمكن إدماجهم نسبيا ضمن

صفوف حصص التربية البدنية الصفية وهي بمثابة الخطوة الأولى ضمن الاستراتيجية المطبقة من الباحث في العلاج النفسي لهذه الفئة، وانطلاقا من هذا تسعى الدراسة للإجابة على التساؤل العام التالي:

هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ضمن برنامج خاص تساعد على تحسين صورة الجسم عند التلاميذ المصابين بالسمنة وبالتالي إدماجهم ضمن النشاط الصفي المدرسي؟

2-1: التساؤلات الفرعية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كافة أبعاد مقياس صورة الجسم (الإدراكي، الانفعالي، الاجتماعي) بين القياسين القبلي والبعدي؟

هل هناك فروق بين كل من الذكور والإناث في القياسين القبلي والبعدي؟ وما هي درجات تقبل كلا الجنسين في الاندماج ضمن النشاط الصفي؟

2-2: فروض البحث:

الفرضية العامة:

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ضمن برنامج خاص تساعد على تحسين صورة الجسم لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

الفرضيات الجزئية:

= تساهم ممارسة الانشطة الترويحية ضمن برنامج خاص في تحسين كافة أبعاد مقياس صورة الجسم (الإدراكي، الانفعالي، الاجتماعي، صورة الجسم).

= هناك فروق بين الذكور والإناث في تحسن صورة الجسم في كافة أبعاد المقياس.

2-3: أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى نجاعة البرنامج الرياضي الترويحي المقترح والمصمم من طرف الباحث في تحسن صورة الجسم عند التلاميذ المصابون بالسمنة وبالتالي اندماجهم ضمن صفوف حصص التربية البدنية العادية.
- معرف إن كان هناك تغير في كافة أبعاد صورة الجسم (الإدراكي، الانفعالي، الاجتماعي) والموضوعة ضمن المقياس بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- معرفة إن كان هناك فروق بين الجنسين في درجات التحسن وكذا اندماجهم ضمن صفوف حصص التربية البدنية والرياضية.

3- مصطلحات الدراسة :

3-1: صورة الجسم:

عرف بول شيلدر صورة الجسم بانها الصورة التي تتشكل في أذهاننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها جسمنا لنا، أي الصورة العقلية لكل فرد عن حالته الجسمية سواء كان هذا الفرد بدينا أو نحيفا أو طويلا أو قصيرا ولهذا فان للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا والتي على أساسها يُكوِّن الفرد فكرته عن نفسه ويُكوِّن سلوكه وانفعالاته واستجابته متأثرا بها (على 2010: ص36).

ويشير (Thompson J,K & Calegro,M,R,2010.P3) إلى أنه غالبا ما ينظر لهذه الصورة على أنها خاصيه ثابته ومتجذرة في ذهن الفرد فيمكن القول إن صورة الجسم تشكل علاقة ديناميكية بين الفرد والجسم والبيئة الاجتماعية.

وتم تعريفها إجرائيا، بأنها تلك الصورة النمطية المستمد من العقل والتي يتصورها الفرد عن جسده ويستمدها من شعوره الباطني لإحساساته نحو ذاته وتأثره بملاحظات وانتقادات الآخرين مما يؤثر على صورة الجسم لديه وينعكس على صحته النفسية والجسدية ويعبر عنها إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها تلميذ من عينة الدراسة عند استجابته على مقياس صورة الجسم الذي يتضمن ثلاثة أبعاد وتتراوح ما بين 30 و150 درجة.

3-2: السمنة:

عرفها منصور (2004) بانها تراكم كميه زائده من الدهون في الجسم مما يؤدي الى زيادة غير طبيعية في وزن الشخص بالنسبة لطوله وعمره فاذا زاد وزن أي شخص أكثر من 20% على وزنه الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون فإننا نطلق عليه كلمه بدين او سمين.

منصور، حسن، 2004. كل شيء عن السمنة والجديد في علاجها، ط 1. القاهرة: دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع.

عرف الباحث السمنة إجرائيا بأنها زيادة في كميه او نسبة الدهون المتراكمة الموجودة في الجسم على المعدل الطبيعي للوزن ويتم تقييمها وحسابها بمؤشر كتله الجسم (BMI) فعندما يكون مؤشر كتله الجسم أكبر من 24.9 كلغ/م^2 يكون وزنا زائد وأكثر من 30 كلغ/م^2 فهو انسان بدين.

3-3: النشاط الرياضي الترويحي:

الترويح الرياضي مبني على أساس ممارسه الرياضة والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا الى متعه بدل الجهد البدني فبينما نجد ان غرض التربية البدنية هو اللياقة البدنية والتدريب على مهارات مختلفة وتربيه الفرد عن طريق البدن يتضح لنا ان هدف الترويح الاساسي هو السعادة

الشخصية التي يشعر بها الفرد خلال ممارسته بالنشاط الترويحي وتتمثل اغراضه في اشباع الرغبة للحركة وبالتالي فهو الحالة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط ما وكذا رد فعل عاطفي اتجاه ذلك النشاط. (محمد،2001، ص. 128).

وحسب نظرية ماسلو فإنها تقوم على إشباع الحاجات النفسية كالحاجة الى الامن والسلامة واشباع الحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات واثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص الى مستوى عالي من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه ان الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها (الفزيوني 1978 ص20).

التعريف الإجرائي: المقصود بالنشاط البدني الترويحي الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه النشاطات التي تشتمل على الألعاب والرياضات.

4: الدراسات السابقة والمشابهة:

4-1: دراسة يي أو يونج وآخرون تم نشرها على الانترنت يوم **2020/02/05** " **تأثير المشاركة الرياضية على صورة الجسم والكفاءة الذاتية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات"**

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين صورة الجسم والكفاءة الذاتية وتقدير الذات والمشاركة الرياضية حسب الجنس والصف والتخصص ومن ثم توفير مرجع لتعزيز المشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية لدى طلاب الجامعات .وباستخدام العينات العشوائية الطبقية، تم اختيار الطلاب الجامعيين في غرب الصين كمشاركين .تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS 19.0 و AMOS 21.0. وارتبطت صورة الجسم بشكل إيجابي مع الكفاءة الذاتية، واحترام الذات، والمشاركة الرياضية .وارتبطت الكفاءة الذاتية بشكل إيجابي مع تقدير الذات والمشاركة الرياضية .وارتبط تقدير الذات بشكل إيجابي مع المشاركة الرياضية .وكان لصورة الجسم تأثير مباشر على المشاركة الرياضية، حيث بلغت قيمة التأثير 0.124 .علاوة على ذلك، كانت التأثيرات الوسيطة للكفاءة الذاتية (0.079) واحترام الذات (0.108) ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين صورة الجسم والمشاركة الرياضية .وفي الوقت نفسه، كان الدور الوسيط للكفاءة الذاتية – احترام الذات واضحًا أيضًا.(0.035) كان لصورة الجسم والكفاءة الذاتية واحترام الذات تأثير كبير على المشاركة الرياضية لدى طلاب الجامعات .وفي الوقت نفسه، تم إثبات التأثير الوسيط للكفاءة الذاتية، واحترام الذات، والكفاءة الذاتية – احترام الذات على صورة الجسم والمشاركة الرياضية، وكان تقديرالذات هو العامل الرئيسي للمشاركة الرياضية.

4-2: دراسة زهرة فتحي ويوسف جرجي تم نشرها على الخط يوم**2023/09/21** "**فعالية التدريب على تقدير الذات وعلى مخاوف صورة الجسم لدى المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن"**

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مدى فعالية تدريب تقدير الجسم على المخاوف المتعلقة بصورة الجسم لدى المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن .وهي طريقة شبه تجريبية ذات تصميم قبلي وبعدي مع المجموعة الضابطة .(يتكون مجتمع البحث من فتيات مراهقات يعانين من زيادة الوزن وتم إحالتهن إلى مراكز التحكم في الوزن وفقدان الوزن في مدينة أصفهان في عام 2021. ومن المجتمع المذكور، تم اختيار 30 مراهقة بطريقة أخذ العينات المستهدفة وتقسيمهم إلى مجموعتين من 15 شخصًا، للتجربة والسيطرة .تلقت المجموعة التجريبية 9 جلسات من التدريب على تقدير الجسم لمدة 90 دقيقة .وكانت المجموعة الضابطة على قائمة الانتظار خلال هذا الوقت .كانت أداة البحث هي استبيان القلق بشأن صورة الجسم الذي أجراه ليتلتون وآخرون .(2005). تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS-24 وطريقة تحليل التباين .وأظهرت النتائج أن هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين في متغير الاهتمامات المتعلقة بصورة الجسم($P <0.001$) ؛ كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيري عدم الرضا عن المظهر والتدخل في الأداء الاجتماعي ($P <0.001$).بهذه الطريقة، واستنادًا إلى نتائج هذا البحث، يمكن استخدام تدريب تقدير الجسم لتقليل المخاوف المتعلقة بصورة الجسم لدى المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن.

4-3: نقد الدراسات السابقة:

الملاحظ من خلال الاطلاع على الرصيد النظري المتاح والذي يتعرض لنفس المتغيرات التي تدخل في الدراسة الحالية، أن غالبيتها تتكلم عن الرياضة الترويحية كعلاج نفسي وجسدي لفئة المراهقين خاصة فيما تعلق بتقدير الذات وصورة الجسم وهو ما اتفقت عليه الدراسات وما يتوافق مع دراستنا الحالية أيضا، إلا أن الاختلاف الذي هو بمثابة الهدف الرئيسي الذي يدخل ضمن إطار دراستنا الحالية هو أننا نركز كثيرا على الجانب النفسي ومرادنا في ذلك هو إدماج هذه الفئة ضمن حصص التربية البدنية الصفية، بعد ملاحظتنا إلى أنه كان عزوفا كبيرا لدى هذه الفئة ومن كلا الجنسين.

5: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

5-1: منهج البحث – :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة بالتصميم التجريب ذو المجموعة الواحدة.

2-5: مجتمع وعينة الدراسة: تم تحديد مجتمع الدراسة من ثانويات منطقة براقي التابعة لمديرية التربية لشرق الجزائر، مجموعها 07 ثانويات، وتحقيقا لأهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة، مقياس صوره الجسم على عينه قوامها 37 تلميذ وتلميذة وتطبيق البرنامج عليها من المصابين بالسمنة تم اختيارهم بطريقة قصدية وتراوحت أعمارهم بين 15 و18 سنة، كما كان مؤشر الكتلة الجسمية لديهم بين 36 و40 والملاحظ عليهم السمنة المفرطة بحيث يكون الوزن أكبر بكثير من الطول، وهذا حسب الجدول المبين أدناه.

الجدول رقم 1: يبين توزيع أفراد العينة والقياسات الأنثروبومترية.

الجنس	العدد	الوزن	الانحراف المعياري للوزن	الطول	الانحراف المعياري للطول	معدل مؤشر الكتلة الجسمية (BMI)
ذكور	28	95	13.945±	1.64	32.751±	35.3
إناث	09	84	19,237±	157	29.711±	34.1

6: مجالات الدراسة:

6-1المجال البشري: استهدف المختبرين 37 تلميذ وتلميذه من ثانويات منطقه براقي لإجراء والدراسة وثلاث تلاميذ من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة لإجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تم من خلالها تجريب الأداة المبنية من طرف الباحث والتي تخص صورة الجسم.

6-2: المجال المكاني: لقد تم إجراء الدراسة على مستوى ثانويات منطقه براقي، ثانوية طارق بن زياد 1 و2 وثانوية باحة مكاوي وهذا بسبب قربها من بعض.

6-3: المجال الزمني بدأت الدراسة شهر أكتوبر 2022 الى غاية نهاية مارس 2023.

7: أدوات الدراسة:

تحقيقا لأهداف الدراسة تم الاعتماد على العديد من الأدوات ولعل أهمها، مقياس صورة الجسم المصمم من طرف الباحث وبرنامج الرياضة الترويحية حيث أجريت الدراسة على عينه ممن يعانون من السمنة المفرطة ولقد اتبع الباحث مجموعه من الخطوات في تصميم وتطبيق أدوات الدراسة وفيما يلي توضيح لكل منها.

7-1: مقياس صورة الجسم:

اطلع الباحث على مجموعه من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع سوره الجسم كما تم مراجعه بعض المقاييس المشابهة التي استخدمت في بعض الدراسات السابقة مثل **دارسة. رانية عبد الواحد حسين جمعة 2021" فعالية برنامج معرفه سلوكي لتحسين صورة الجسم وأثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابات بالسمنة بمحافظه غزة** وغيرها من الدراسات حيث جرى تحديد الابعاد التي تتناسب مع فئة المصابون بالسمنة وهي: البعد الإدراكي، البعد الانفعالي والبعد الاجتماعي، وقام الباحث بتعريف صورة الجسم وأبعدها، مفاهيمها إجرائيا لتسهيل إجراءات صياغ' العبارات، وفي ضوء ذلك تم صياغ' المقياس بصورته الأولية مكون من 36 فقرة موزعة بالتساوي الى الأبعاد الثلاثة وتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها ثلاث التلاميذ كما تم كذلك للتحقق من الخصائص السيكو متريه الصدق، والثبات ومن خلال معظم الإجراءات والخطوات المنهجية.

7-1-1: صدق مقياس صورة الجسم: يقصد بالصدق أن يكون المقياس قادرا على قياس ما وضع لأجل قياسه وأن تكون الفقرات منتمية للأبعاد، والأبعاد منتمية للدرجة الكلية، وتم التحقق من الصدق من خلال التالي:

فالصدق يعني "صدق أسئلة الاختبار من حيث صياغتها ومحتواها وطريقة تطبيقها على المبحوثين لتحقيق الهدف من الاختبار". (عبد الرحمن، البدوي، 2007، ص.345).

عبد الرحمن عبد الله محمد والبدوي محمد علي (2014) مناهج وطرق البحث الاجتماعي. ط 2 الاسكندرية مطبعه البحيرة، مصر

7-1-2: صدق المحتوى: ويعني الدرجة التي يقيس بها الاختبار المحتوى المراد قياسه ويتطلب صدق المحتوى شيئان، هما صدق الفقرات وصدق المعاينة، ويهتم صدق الفقرات في هل فقرات الاختبار تمثل المحتوى أم لا؟ أما صدق المعاينة فيهتم فيما إذا كانت عينة الاختبار شاملة للمحتوى أم لا؟ (**الضامن 2007 ص 113**).

تم صياغه عبارات المقياس بالاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة وتم عرض المقياس بصورته الأولية على لجنه من المختصين والمحكمين وأعضاء هيئة التدريس بالمعهد المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، وطلب منهم إبداء الرأي حول عبارات المقياس وصدقها ووضوحها وسلامتها اللغوية وأجرى المحكمون بعض التعديلات في صياغة بعض العبارات وأشار أغلبيه المحكمين إلى الموازنة بين الفقرات الإيجابية والسلبية وأصبح المقياس بعد تحكيمه مكون من 30 عبارة أو فقره تتوزع الى الأبعاد التالية الادراكي 10 فقرات الانفعالي 10 فقرات، الاجتماعي 10.

وقد أجري الباحث كل من صدق الاتساق الداخلي للفقرات وصدق الاتساق الداخلي للأبعاد وكذا الصدق التمييزي أما فيما يخص ثبات المقياس فيقصد به التحقق من الحصول على النتائج نفسها تقريبا عند إعادة التطبيق وأن يكون التباين الحقيقي أكبر مما يمكن بالنسبة للتباين العام أو تباين الخطأ أقل ما يمكن (عبد

العيسوي 2012، ص، 198-200). وتحقق الباحث من ثبات مقياس صورة الجسم من خلال تحليل بيانات العينة الاستطلاعية واعتمد على الطرق التالية: الثبات بطريقة الفا كرومباخ وكذلك الثبات بطريقة تجزئه النصفية.

2-7: تصحيح مقياس صورة الجسم: كان مقياس صورة الجسم في صورته النهائية عباره عن 30 فقره تتوزع الى ثلاثة ابعاد البعد الادراكي والبعد الانفعالي والبعد الاجتماعي 10 لكل منهما واعطيت كل فقره من فقرات المقياس سلم استجابة يتراوح ما بين اوافق بشده اوافق محايد وأعارض، وأعارض بشدة وتم تصحيح الفقرات الإيجابية 5، 4، 3، 2، 1 وتم تصحيح الفقرات السلبية 1، 2، 3، 4، 5 وبناءً على ذلك فإن الدرجة الكلية التي تحصل عليها المبحوث تساوي 30 x5 وتساوي 150 وأدنى درجه على المقياس تساوي 30 x1وتساوي 30.

3-7: البرنامج الرياضي الترويحي: بعد الاطلاع على العديد من الدراسات وا البرامج التي استعملت والخاصة بالرياضة الترويحية وبعد تصميم هذا البرنامج في صورته الأولية، تم عرضه على العديد من الأساتذة أصحاب الاختصاص وكذا المختصين في ميدان الرياضة الترويحية، والذي ركزنا على أن يكون متوافقًا مع احتياجات واهتمامات المجتمع المستهدف ومتنوعًا ويشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة والفعاليات وأن يتم تقييمه بشكل دوري لضمان تحقيقه للأهداف المرجوة، تم الاستقرار على البرنامج الآتي: لخصنا أهم الرياضات التي تخللته:

كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والمشي، وألعاب القوى، وتمارين الأيروبيك والكارديو وغيرها. وكانت الحصص بمعدل حصة أسبوعيا لمدة ساعة ونصف لكل حصة، الغرض منها ليس لإنقاص الوزن أو شيء من هذا القبيل، بل كان لتنمية المهارات الاجتماعية والشخصية للمشاركين.، تعزيز الاندماج الاجتماعي والتواصل بين المشاركين.، نشر الثقافة الرياضية والترفيهية بينهم ولعل أهم هدف منها هو كسر حاجز الخوف لديهم، الخوف من عدم تقبلهم من الآخرين، الخوف من التنمر، الخوف من الفشل. إلخ، ولعل أهم عنصر أضفناه لهذا البرنامج هو تلك الجلسات التي تخللها نوع من التشجيع وتثبيت الثقة بالنفس لديهم وتسنى لنا هذا من خلال مستشاري التوجيه والإرشاد النفسي.

4-7: الأدوات القياس الأنتروبومترية: الميزان والمتر الشريطي لقياس الوزن والطول.

الأدوات البيداغوجية المستعملة في الحصص الخاصة بالرياضة الترويحية والتي تم توفيرها من المؤسسة التي أجريت بها التجربة.

الأدوات الإحصائية: تم الاعتماد على حزمة التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية والمعروفة باسم (SPSS) (Statistique Package for Social Science - Version IBM 25.0)

8: النتائج ومناقشتها:

تم في هذا الجزء من الدراسة عرض لنتائج الدراسة وتفسيرها وذلك من خلال الاجابة على أسئلتها والتحقق من صحة فروضها.

للإجابة على السؤال الأول والذي جاء كما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كافة أبعاد مقياس صورة الجسم، الإدراكي الانفعالي والاجتماعي بين القياسات القبلية والبعدية، تم استخدام اختبار "ت" ستيودنت للفروق والتباينات. وجاءت النتائج كالآتي:

الجدول رقم 2: اختبار "ت" لحساب الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد العينة لمقياس صورة الجسم بكافة أبعاده الثلاث.

البيان	الاختبار	العدد	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	قيمة r_{rb}
البعد الإدراكي	الاختبار القبلي	37	6.213	0.000	0.99
	الاختبار البعدي	37			
البعد الانفعالي	الاختبار القبلي	37	11.326	0.000	0.99
	الاختبار البعدي	37			
البعد الاجتماعي	الاختبار القبلي	37	9.341	0.000	0.99
	الاختبار البعدي	37			
صورة الجسم	الاختبار القبلي	37	7.711	0.000	0.99
	الاختبار البعدي	37			

بين **الجدول02** أن جميع قيم "ت" المحسوبة جاءت أكبر من قيمة "ت" الجدولية سواء في الابعاد الثلاث وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، وهذا يدل على وجود فروق بين المتوسطات ويتضح أن هذه الفروق كانت لصالح التطبيق البعدي وبالتالي يجب قبول الفرضية التالية والتي تقول بأن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي ويتضح من الجدول أن كافه هاته الفروق قد جاءت لصالح الاختبارات البعدية وكذا بالنسبة لقيم التأثير

والتي كانت أكبر من 0.9 وهذا يدل على أنه كان هناك تأثيرا كبيرا للبرنامج على هذه المجموعة التجريبية يفسر الباحث النتيجة إلى أن التلاميذ وقبل تطبيق البرنامج كان لديهم مستوى من اضطراب سورة الجسم لديهم، وبعد تطبيق البرنامج والذي كان هدفه تحسين صورة الجسم، وقد سعى الباحث إلى تطبيق هذا البرنامج مما أدى الى تغيير بعض المفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي كانت تميز هؤلاء التلاميذ وتصحيحها من السلبية الى الإيجابية مع إعطاء نماذج إيجابيه للسلوك الواجب اتباعه في المواقف التي تثير الشعور بعدم الرضا عن صوره الجسم فعزز ذلك من قدرة التلاميذ على تحدي الظروف الصعبة والتكيف والتعايش مع البيئة الخارجية وأنه بإمكانهم التصدي ليكونوا أكثر سعادة وأكثر قدرة على مواجهة احداث الحياة والمواقف الضاغطة، ويتضح هذا من هذه النتيجة أهمية إخراج هؤلاء المراهقين من دوامة الوحدة والاكتئاب وعدم السماح لهم بالتقوقع والانغلاق على أنفسهم من خلال ابتكار حلول مكنها أن تحسن من تفكيرهم والانتقال لنمط معيشي أكثر بهجة وتعايش مع الغير بدون عقد نفسية أو مشاكل وهمية يصورها لهم تفكيرهم الخاطئ ولعل هذا البرنامج هو من الافكار المبتكرة التي أدت إلى هذا التحسن الملحوظ، من خلال التصور الإيجابي لحالاتهم الجسمية والذي قد يكون أفضل من الحالة نفسها، وهو ما يتوافق مع ما جاء به (**آرون بيك، 2006: 165**) والذي قال بأن ا تصور الفرد لحالته الجسمية قد يكون أهم من الحالة الجسمية الفعلية في تحديد مشاعره وأحاسيسه، وهو ما يتوافق والأهداف المسطرة من الباحث والتي لا ترتكز على تغيير في مورفولوجية المراهقين بإنقاص الوزن أو شيء من هذا القبيل وإنما هو الذهاب بالتلميذ لتصور إيجابي لجسمه يمكنه من تجاوز تلك الصعاب النفسية التي تواجهه.

ويعزو الباحث هذه النتائج أيضا إلى الجلسات الإرشادية التي تبعت البرنامج من خلال تحضير التلاميذ من الناحية النفسية للممارسة الفعلية، وكذا تحضير الأساتذة الممارسين للبرنامج من خلال إدراجهم لعبارات تحفيزية تساعد هذه الفئة أي التلاميذ المصابون بالسمنة في خلق جو يسمح لهم في الإحساس بالاطمئنان والسعادة.

التوزيع الطبيعي للبيانات: تعد معرفة التوزيع الطبيعي للعينات من أهم الشروط المطلوبة لإجراء اختبار "ت" على إذا كانت العينة أقل من 30 مختبر، وبما أن قوام العينتين ندنا لا يتجاوز 30 في كلا العينتين سواء بالنسبة للذكور أو الإناث، لجأ الباحث للتحقق من اعتداليه وتوزيع البيانات وتم استخدام اختبار شابيرو ويلك. في هذه الحالة، بفرض الباحث أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي وهو الفرض الصفري H_0.

جاءت النتائج كالتالي:

جدول رقم (03) اختبار شابيرو ويلك لمعرفة التوزيع الطبيعي للعينات.

المقياس	الجنس	التطبيق	قيمة الاختبار	درجات الحرية	قيمة (sig)
صورة الجسم	ذكور	القبلي	0.154	27	0.018
		البعدي	0.213		0.030
	إناث	القبلي	0.207	07	0.029
		البعدي	0,314		0.423

من الجدول أعلاه الملاحظ من خلال الجدول أن العينات لا تتبع التوزيع الطبيعي وبالتالي نرفض الفرض الصفريH_0 نأخذ بالفرض البديلH_1، لذلك لجأ الباحث لمعرفة الفروق اللجوء للاختبارات الإحصائية اللابارامترية ولعل أهمها اختبار مان ويتني.

للإجابة على التساؤل الثاني تم استخدام اختبار ويلكوكسن للفروق بين التطبيق القبلي والبعدي في مقياس صوره الجسم ومختلف أبعاده لأفراد المجموعة وذلك من خلال اختبار الفرضية الثانية. والذي ينص على هل هناك فروق بين كل من الذكور والإناث في القياس البعدي؟ وما هي درجات تقبل كلا الجنسين في الاندماج ضمن النشاط الصفي؟

الجدول 03: جدول يبين الفروق بين كل من الذكور والإناث في القياس البعدي لمقياس صورة الجسم وكذا في مختلف أبعاده.

المقياس	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U) قيمة	(Z) قيمة	قيمة Sig	قيمة الدلالة
البعد الإدراكي	ذكور	28	19.48	554.50	112.500	-1.213	0.626	غير دال
	إناث	09	17.50	157.50				
البعد الانفعالي	ذكور	28	21.86	612.00	97.00	-0.275	0,784	غير دال
	إناث	09	10.11	91.00				
البعد الاجتماعي	ذكور	28	18.73	524.00	118,50	-2.884	0,004	0.05
	إناث	09	19.83	178.50				
صورة الجسم	ذكور	28	19.86	556.00	102.00	-0,862	0,389	غير دال
	إناث	09	16,33	147.00				

الملاحظ من خلال النتائج التي جاءت في الجدول أن الفروق بين الجنسين لم تكن بالشكل المفترض به أن يكون والذي يقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل بأنه لا توجد فروق إلا في البعد الاجتماعي لصالح الذكور والذي لم يكن بالشكل الكبير، ونعزو هذه النتائج إلى البيئة التي تعيش فيها البنت وكافة الأخطار والمخاوف التي تواجهها يوميا وكذا النظرة التي عليها المجتمع بالنسبة للبنت فهي فبالرغم من أن البنت أصبحت أكثر تحررا وثقة بالنفس من ذي قبل وبالرغم من أن النتائج أظهرت أن البعد الاجتماعي هو الفيصل وهو الذي شكل الفرق وهذا مفهوم أيضا، فالجنس اللطيف هو ذلك الكائن الحساس الذي يغلب عليه الجانب العاطفي وهو أكثر حساسية من الذكور وهذا بشهادة جميع البحوث والدراسات.

بالنسبة للدراسة والنتائج التي بين أيدينا نجد أن عنصر الإناث لديه تقريبا نفس النظرة لصورة الجسم، حتى بالنسبة للتطور الذي حصل من خلال البرنامج الرياضي الترويحي وبمساعدة المحضرين النفسانيين وبالتالي يمكن القول إن البرنامج له تأثير على كلا الجنسين، فقد لوحظ أيضا أن عناصر العينة كانت لهم رغبة في ممارسة النشاط الرياضي، لكن يبقى العنصر الوحيد الذي يواجههم هو كيف يمكن أن يندمجوا في حصة التربية البدنية والرياضية الصفية ومع الزملاء الأسوياء إن صح القول.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن تلاميذ الثانويات التي خضعت للتجربة سواء كانوا ذكور أم إناث أصبح لديهم نوع من التقبل لصورة الجسم، وأنهم يشعرون بأن أجسادهم وهيئتهم حسنة كما هي عليها، وتؤدي وظائفها بكفاءة وهو نوع من الإيجابية، وأن نظرة الآخرين هي نظرة إيجابية لصورة الجسم لديهم أو أنهم لا يعيرون أهمية لهذه النظرة، ويشعرون بنوع من الثقة بأنفسهم إلى حد ما تجاه صورة الجسم، كما أن التفكير بشكل الجسم باستمرار، وعدم الانتباه للآخرين، والأسرة، تساعد التلاميذ على إقامة صداقات مع الآخرين.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشقيرات(2010)، التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تقدير صورة الجسد، ودراسة خطاب (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في صورة الجسم، واختلفت مع دراسة تورا وزملاؤه(Tora &al (2005 ., التي أظهرت نتائجهما وجود فروق ذات دالة إحصائية في صورة الجسد لدى الذكور والاناث، وكذلك مع دراسة فورست و الفي, Elvie and Forst (2004) ،إذ توصلت 88هذه الدارسة إلى أن الذكور يدركون أجسادهم أقل ما يتمنون ويرغبون، وكذلك د راسة بو ارس(2017) التي توصلت إلى أن نسبة اضطراب تشوه الجسد كانت مرتفعة.

بالنسبة للبعد الاجتماعي: والفروق بين معدلات الذكور والإناث فقد أظهرت النتائج

جاءت النتائج متوافقة مع دراسة كل من دراسة شابمان وآخرون (1995) حيث أظهرت نتائجها أن المخاوف الاجتماعية من مظاهر الاستهزاء والتنمر وكذا النظرة الدونية للتي تتسم بقوام ليس بالرشيق أكثر انتشارا لدى الإناث أكثر من الذكور، وأيضا مع دراسة خضر وياسين، (2011) وجود فروق في الدلالة الإحصائية للمخاوف الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (2010)، وكذلك مع دراسة الشقيرات، أشارت إلى أن درجات الإناث على مقياس المخاوف الاجتماعية

كان أعلى من درجة الذكور، وكذلك دراسة محمد، (2008). حيث أظهرت نتائجها أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الخوف الاجتماعي، وكذلك وجود فروق في الخوف لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس لصالح الإناث .واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة سنتاروس وماي وارتيكل (2017) التي أشارت إلى وجود ارتفاع في الجانب الاجتماعية لدى عينة الدراسة نتيجة انتقادات وتعليقات الآخرين عليهم. خاصة بالنسبة لعنصر الإناث.

9: الخلاصة:

تؤكد النتائج، لدى التلاميذ الذين يعانون من السمنة، ارتفاع في مختلف قيم صورة الجسم والأبعاد الثلاثة وهم على التوالي البعد الإدراكي وكذا الاجتماعي والانفعالي مقارنة بالقياسات القبلية. وهو ما تبين من خلال الإحصاء والتي جاءت قيمه كلها إيجابية وكذا بالنسبة للنتائج البعدية للمقياس بالنسبة للذكور جاءت نوعا ما مشابهة للإناث ولم تكن هناك اختلافات إلا في البعد الاجتماعي والذي أظهر بعض الفروق ولو أنها كانت نوعا ما ضئيلة إلا أنها كانت موضوعية ويمكن الأخذ بها ومع ذلك، لا يمكن التمييز بين ما إذا كانت الممارسة هي التي تؤدي إلى هذه القيم أو ما إذا كانت هناك أسباب أخرى لا يمكننا الكشف عنها إلا في ضل دراسة متعددة الأطراف و تأخذ بعين الاعتبار العديد من المتغيرات التي تؤثر بدورها في صورة الجسم لدى هذه الفئة ويمكن أيضا للمراقبة الطولية أن تساعد في الإجابة على هذا السؤال.

10– الإحالات والمراجع:

1. حزام محمد رضا الفزيوني.1978 التربية الترويحية، دار العربية للطباعة.
2. الضامن منذر (2007) أساسيات البحث العلمي، ط1، عمان: دار المسيرة.
3. علي، محمد (2010)، مقياس صوره الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، ط 1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
4. محمد، ت. ع. (2001). دراسات في الترويح. دار الفكر العربي، القاهرة.
5. منصور، حسن، 2004. كل شيء عن السمنة والجديد في علاجها، ط 1. القاهرة: دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع.

REFERENCES:

1. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM, Flegal KM. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007-2008. JAMA 2010;303(3):242-9.
2. Karnik S, Kanekar A. Childhood obesity: a global public health crisis. Int J Prev Med 2012;3(1):1-7.
3. Simmonds M, Llewellyn A, Owen C, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. Obes Rev 2016;17(2):95-107.
4. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. J Family Med Prim Care 2015;4(2): 187-92.
5. Griffiths LJ & al, Parsons TJ, Hill AJ. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. Int J Pediatr Obes 2010;5(4):282-304.
6. Walker L, Hill AJ. Obesity: the role of child mental health services. Child Adolesc Ment Health 2009;14(3):114-20.
7. Wang F, Wild TC, Kipp W, Kuhle S, Veugelers PJ. The influence of childhood obesity on the development of self-esteem. Health Rep 2009;20(2):21-7.
8. Wang F, Veugelers P. Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic. Obes Rev 2008;9(6):615-23.
9. Morrison KM, Shin S, Tarnopolsky M, Taylor VH. Association of depression and health related quality of life with body composition in children and youth with obesity. J Affect Disord 2015; 172:18-23.
10. Strauss RS. Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics 2000;105(1):e15.
11. Mundy LK & al, Canterford L, Tucker D, Bayer J, Romaniuk H, Sawyer S, et al. Academic performance in primary school children with common emotional and behavioral problems. J Sch Health 2017;87(8):593-601.
12. Shin NY& al, Shin MS. Body dissatisfaction, self-esteem, and depression in obese Korean children. J Pediatr 2008;152(4):502-6

13. Abós Á & al, Sevil J, Julián JA, Abarca-Sos A, García-González L. Impro-ving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. Eur Phys Educ Rev 2016;1356336X16654390.
14. Collings PJ & al, Westgate K, Vaisto J, Wijndaele K, Atkin AJ, Haapala EA, et al. Cross-sectional associations of objectively-measured physical activity and sedentary time with body composition and cardiorespiratory fitness in mid-childhood: the PANIC Study. Sports Med 2017;47(4):769-80.
15. Delgado Floody P & al, Martínez Salazar C, Caamaño Navarrete F, Jerez Mayorga D, Osorio Poblete A, García Pinillos F, et al. Insatisfacción con la imagen corporal y su relación con el estado nutricional, riesgo cardiometabólico y capacidad cardiorrespiratoria en niños pertenecientes a centros educativos públicos. Nutr Hosp 2017 ;34(5).