مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس مدينة المكلا

هادي سالم الصبان* نوال محفوظ مرعي**

تاريخ تسلُّم البحث : 2016/12/27م تاريخ قبول النشر : 2017/12/18م

الملخص

استهدفت الدراسة معرفة مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس مدينة المكلا وفقاً لمتغير الصف الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (379) طالبة من الصفين الثامن والتاسع تتراوح أعمارهن بين (13–16) سنة، من مدارس مدينة المكلا ، في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2015/ 2016م، اختيرت بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبانتين: إحداهما لقياس مشاهدة الأنشطة الرياضية والأخرى لقياس صورة الجسد، ولمعالجة البيانات إحصائياً استُخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t)، ومعامل ارتباط بيرسون.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية وقعت في ضمن التقدير المتوسط، كذلك درجة الرضا عن صورة الجسد وقعت في ضمن التقدير نفسه ، ولم تظهر النتائج فروقاً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) لدرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية ودرجة الرضا تعزى لمتغير الصف الدراسي، وأخيراً أظهرت علاقة ارتباطية سالبة بين مشاهدة الأنشطة الرياضية ودرجة الرضا عن صورة الجسد.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، صورة الجسد، المراهقات

المقدمة :

إن جسم الإنسان في نمو مستمر، حيث تنمو أعضاء الجسم بشكل طبيعي وسليم، وتسهم الأنشطة الرياضية المنتظمة في تعزيز هذا النمو من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، لأن هذه البرامج تفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم (أميري وبدوي،1992)، وتسعى الأنشطة الرياضية لتحسن الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق، في أثناء النشاط الرياضي وبعده ، وتؤدي إلى تحسنٍ كبيرٍ في الشعور بالثقة في النفس، وإلى التعامل بشكل أفضل وتحسين اللياقة والمظهر الخارجي، مما يؤثر مباشرة في جميع جوانب الحياة الشخصية. ويشير هولواي (Holloway, 2002)أن للأنشِطة الرياضية ترتبط بالجانب المعنوي ، فتزيد في مشاركة الطلبة في الأنشِطة الرياضية بشكل تطوعي، وممارستها المنتظمة تحسّن القدرات البدنية وتطور المهارات الحركية والعقلية والجسمية.

وتختلف المراحل العمرية للفرد من حيث الاهتمام بالمظهر والممارسة في الأنشطة الرياضية، حيث تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل اهتماماً بالأنشطة الرياضية وصورة الجسد وهي مرحلة مهمة من مراحل نمو الفرد، حيث ينتقل الفرد من مرحلة ما قبل البلوغ الى مرحلة البلوغ، فتطرأ عليه تبدلات في حجمه وتغيرات نسبية في العلاقات القائمة بين أجزاء جسمه، وهذه التبدلات تطبعه بطابع يختلف عما كان عليه في طفولته، إضافة إلى نمو القابليات والقدرات والاتجاهات والعلاقات الشخصية والنمو الانفعالي والاجتماعي والاهتمامات الأكاديمية والمهنية (كتاني، 2007).

* أستاذ مشارك بقسم التربية الرياضية – كلية التربية المكلا – جامعة حضرموت.

** أستاذ مساعد بقسم رياض الأطفال – كلية البنات بالمكلا – جامعة حضرموت

والمراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء حيث تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنين والبنات ويصاحب هذه التغيرات تضمينات اجتماعية معينة، وهي من الوجهة الزمنية تضم الأفراد مابين 12- 18 سنة، بينما من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلة الطفولة التي يعد الاعتماد من أبرز ملامحها، ومرحلة الرشد حيث يمثل الاستقلال والاكتفاء أبرز خصائصها (قشقوش ، 1980).

وأن مشاهدة الفرد الصورية أو الصوتية للأنشطة الرياضية يدعم أهميتها، حيث إن الصورة قلما يرقى إليها الشك، وهي حين ترتبط بالحركة والصوت فإن ذلك يكون مدعاة للثقة. واعتماد استقباله على حاستي السمع والبصر يؤدي إلى دعم وتثبيت المضامين المرسلة من خلالها، حيث إن النسبة العليا من الثقافة يتلقاها الفرد عن طريق هاتين الحاستين (إبراهيم ويونس وحافظ، 2004).

وتؤثر الأسرة تأثيراً في مشاهدة الأنشطة الرياضية، فقد تكون الأسرة مؤثراً إيجابياً، وهذا يعتمد على المستوى الثقافي للأسرة، وتشير نتائج دراسة الزغول (2001) على عينة من الطلبة المراهقين في مرحلة الثانوية بأن هناك علاقة إيجابية بين المستوى الثقافي للأسرة والضبط الأسري لمشاهدة وسائل الإعلام، فالأسرة الواعية تحرص على تنظيم المشاهدة، وتعرّفهم وتوجههم نحو البرامج الهادفة ومنها البرامج المهتمة بشكل الجسد.

وتعد صورة الجسد انعكاساً نفسياً، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم، وأن هذه الصورة تعبر عن فكرة الإنسان لنفسه أو علاقته مع الآخرين، ويشير (كفافي والنيال، 1995) أنها من أهم العوامل المؤثرة في الجانب النفسي وهي تؤثر في شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه، والتي تشكل بعداً من أبعاد الذات الأساسية ، وتتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها كالإحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل، ثم تطور هذا المفهوم ليشير إلى الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه ولها أثر كبير في التفاعل الاجتماعي (Franzoi & Shield, 1984).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الأثر الذي تؤثره الأنشطة البدنية والرياضية وممارستها، والفوائد التي تعود بها على الصحة الجسدية للإنسان، والتي تتمثل في الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة؛ على رأسها السكري وضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب المختلفة وأمراض العظام، كما أنها تحفز عملية الأيض وغيرها، ومن هذه الفوائد الجانب الجسدي أو الجسماني، و في المرحلة العمرية التي تتناولها وهي المراهقة، كونها تشهد الكثير من التغيرات في كافة جوانب النمو الجسمية والانفعالية والمعرفية والأخلاقية، والتي تتطلب الرعاية والتوعية من جانب الكبار والمهمين في حياة المراهق؛ ليصل إلى بر الأمان ولتتشكل لديه شخصية سوية بنهاية هذه المرحلة لتكون البداية الصحيحة والنجاح للمراحل العمرية التي تليها.

وتأتي أهميتها أيضاً لما تقدمه للآباء والمربين في التعرف على أحد المصادر التي تؤثر تأثيراً كبيراً في تشكيل صورة الجسد لدى المراهقين وهو مشاهدة الأنشطة الرياضية، من خلال مشاهدتهم لها بصورة

مباشرة أو غير مباشرة عبر وسائل الإعلام والإنترنت وغيرها، ومدى أثرها فيهم في تحفيزهم لممارستها، وذلك لاتخاذ الإجراء المناسب في تدعيم الإيجابيات ومعالجة السلبيات.

مشكلة الدراسة:

بدأ الاهتمام في العهد الحالي بالجسم لدى الأفراد كباراً وصغاراّ، رجالاً ونساءً، وزاد الاهتمام باللياقة البدنية من خلال ارتياد الأندية الرياضية المختصة بذلك أو ممارسة الأنشطة الرياضة في الهواء الطلق مثل الجري و المشي، رغبة إما في الحفاظ على الهيئة الحالية للجسم لأنها مرضية، أو في تخفيف الوزن وتغيير المظهر الجسمي لأنه أصبح غير مُرْضٍ، وصورة الجسد لدى المراهقة مهمة لأنها الطريقة التي ترى بها جسدها ومشاعرها نحوه، فهي إما تكون إيجابية وصحية ومن ثم فهي تنظر لنفسها بواقعية وتحب ذاتها، أو تكون سلبية وهنا ينخفض تقديرها لذاتها، والمراهقون الصغار غالباً ما ينشغلون بتقويم أجسامهم، ويقارنونها بنماذج مثالية، ومن ثم فإن رضاهم عنها يتوقف على مدى اقترابهم من ذلك النموذج؛ وكون مشاهدة الأنشطة الرياضية قد تؤثر فيهم سلباً أو إيجابا، لذلك تتحدد مشكلة هذه الدراسة في الكشف عن درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقته بمشاهدة الأنشطة الرياضية لدى عينة من المراهقات وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

أهداف الدراسة:

تستهدف التعرف على:

1- درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات.

2- درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية لدى المراهقات.

3- درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغير الصف الدراسي (الثامن والتاسع).

4- درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهق ودرجة رضاه عن جسده.

تساؤلات الدراسة:

1- ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟

2- ما درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية في صورة الجسد لدى المراهقات

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ومشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي ؟

4- هل توجد علاقة بين مشاهدة الأنشطة الرياضية وصورة الجسد لدى المراهقات ؟

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

1- **صورة الجسد:** وهي تقويم المراهقة لجسمها وكيف يؤثر ذلك التقويم في أفكارها ومشاعرها وسلوكها، و ويتحدد إجرائياً من الدرجة التي تحصل عليها الطالبة وفقاً لأداة الدراسة.

2- **مشاهدة الأنشطة الرياضية:** هو متابعة المراهقات للأنشطة والفعاليات الرياضية إما عبر وسائل إعلام أو الرؤية المباشرة لها.

3- المراهقات: ويتحدد ذلك إجرائياً وفق هذه الدراسة بطالبات المدرسة من الصفين الثامن والتاسع، ضمن المرحلتين المبكرة والمتوسطة من المراهقة، واللاتي تتراوح أعمارهن بين (13- 16 سنة).

حدود الدراسة:

1- اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الطالبات في الصف الثامن والتاسع للعام الدراسي 2016/2015م من مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا، لذا لا يمكن تعميم هذه النتائج خارج حدود هذه العينة.

الدراسات السابقة

دراسة خوجة (2011) استهدفت هذه الدراسة التعرّف على أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وتحديد العلاقة بين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لديهم. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) مراهقاً من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية تكوّنت من (10) أفراد بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير– الشاطئ الأزرق – بولاية تيبازة، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطة مُكوّنة من (10) أفراد بالمؤسسة الاستشفائية قاصدي مرباح – تقصراين – بولاية الجزائر العاصمة ولم تتلق التدريب على البرنامج الرياضي المقترح، وقد استخدم الباحث الأدوات ، مقياس صورة الجسد ، ومقياس تقدير الذات لـ روزنبيرج (Rosenberg, 1965)، وكذا البرنامج الرياضي المقترح ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسد و مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي. توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

دراسة دنس وعلي سنان أوغلو (Denc & alisinanoglo, 2010) استهدفت تحديد آثار التلفزيون على صورة الجسد لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بتركيا، على عينة مكونة من (1222) مراهقاً منها (668) أنثى و(554) ذكراً، تتراوح أعمارهم بين (11– 18) سنة، واستخدمتا مقياس الرضا عن صورة الجسد وميزاته، كذلك إجراء مقابلات نوعية مع (36) منهم، وكشفت النتائج أن غالبية المراهقين كانوا راضين عن أجسامهم ولديهم تجاهها مشاعر إيجابية والذكور كانوا أكثر ارتياحاً من الإناث، ومن جانب آخر كشفت المقابلات أن مشاهدة النماذج في التلفزيون من ممثلين ومغنين حفزت المراهقين على التشبه بهم، وزادت من مقارنة أنفسهم بأجسام الشخصيات ذات الأجسام المثالية بالتلفزيون حتى إنهم عاشوا الفشل وخيبة الأمل، كذلك لها علاقة بالتوجه نحو النحافة المثالية لدى الإناث.

ودراسة عبود (2009) استهدفت التعرف فيما إذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة ديالي من المراحل الدراسية الأربع؛ تم استخدام مقياس صورة الجسد والسلوك العدواني، ولمعالجة البيانات إحصائياً استُخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t)، وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى الفتاة بصورة عامة، فكلما كانت الفتاة راضية عن صورة جسدها فذلك سوف ينعكس على تصرفاتها وسلوكها إيجابيا ليزيد من جمالها وأنوثتها والنشاط الرياضي يؤثر تأثيراً مهماً في هذا الجانب، وأوصت الدراسة أنه يجب تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأن صورة الجسد تعد من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة والفتاة بصورة خاصة.

وأجرت جيفرسون وستاك (Jefferson & stake, 2009) دراسة للكشف عن الاتجاهات نحو المظهر الذاتي على اختلاف العرق أو السلالة من خلال المقارنة مع وسائل الإعلام واستدماج نموذج الجمال، على عينة تكونت من(89) أنثى أمريكية أوربية الأصل و (80) أمريكية أفريقية الأصل من طالبات جامعة ميدوسترون الأمريكية، تتراوح أعمارهن بين (18–30) سنة، باستخدام عدة مقاييس منها صورة الجسد ومؤشر كتلة الجسم واستدماج المعايير الاجتماعية للجمال، بالإضافة إلى أسئلة متعلقة بتحديد شخصية نسائية تلفزيونية أو سينمائية أو في الموضة لمقارنة أنفسهن بها وتحديد عرقها، ومن النتائج التي كشفت عنها أن الأفريقيات أبدين انزعاجاً أقل في عدم الرضا عن صورة الجسد من الأوروبيات حيث كن أكثر استياء من أوزانهن وتفاصيل أخرى بمظهرهن، كذلك أن درجة المقارنة لدى الأوروبيات أعلى من الأفريقيات وهذا مؤشر على عدم الرضا عن صورة الجسد. ودراسة عبدالوهاب والعيد(2008) بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على 80 من الطلبة منهم (40 طالبة و40 طالباً) واستخدم الباحثان مقياس صورة الجسم ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، توصلت الدراسة بأنه توجد فروق بين الجنسين في صورة الجسم واتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لصالح الذكور وأيضا لاتوجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاهات لدى أفراد العينة.

كما أجرى زكريا (2007) دراسة استهدفت التعرف على المصادر المؤثرة في صورة الجسد وعلاقتها بعوامل ديمغرافية متعددة وفقاً لمتغيرات الصف الدراسي والجنس ونوع المدرسة، على عينة تكونت من (802) من المراهقين، تتراوح أعمارهم بين (13–17) سنة، مستخدماً مقياسين أحدهما لقياس الرضا عن صورة الذات والأخر لقياس مصادر التأثير ويضم ثلاثة أبعاد وهي الأسرة والرفاق والإعلام ، وكشفت الدراسة عن مجموعة من النتائج من ضمنها أن هناك فروقاً في الرضا عن صورة الذات تعزى لمتغير الجنس حيث وجد أن الإناث حصلن على درجات أدنى في تقدير الجسد مما حصل الذكور، أيضا أن طلبة الصف التاسع هم أقل رضا عن الجسد من الصفين الآخرين السابع والحادي عشر، وبمقارنة الإناث ببعضهن أشارت النتائج أن اللاتي في الفئة العمرية العليا يحملن صورة أكثر إيجابية عن الجسد، كذلك كشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للإعلام وبعلاقة عكسية مع تقدير الذات الجسدي في كلا الجنسين لكن أقل حدة في الذكور.

أجرى كازيناف وبولتيير ولوفورت (Cazenave & Peultier & lefort, 2006)دراسة استهدفت إلى معرفة أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات عند المراهقين المعاقين، على عينة مكونة من (19) مراهقاً معاقاً، بلغ متوسط أعمارهم (12.36) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، قسمّت إلى مجموعتين: المجموعة الأولى عدد أفرادها (9) أفراد مكونة من (4) إناث و(5) ذكور لم يمارسوا الرياضة تماماً، أما المجموعة الثانية فعددها (10) أفراد منهم (4) إناث و(6) ذكور يمارسون الرياضة بصفة منتظمة داخل النوادي الرياضية، استخدم الباحثون مقياس تقدير الذات لـ روزنبيرج ومقياس تصور الذات البدنية، أظهرت نتائج الدراسة أن الممارسة الرياضية مرتبطة مع الزيادة في نتائج مقياس روزنبيرج لتقدير الذات وتقدير الذات الكلي، القيمة البدنية المدركة والكفاية الرياضية، وإلى وجود ارتباط دال بين درجة تقدير الذات لمقياس روزنبيرج

والتقدير الكلي للذات، وتمّت ملاحظة العلاقة نفسها بين تقدير الذات لمقياس روزنبيرج والتقدير الكلي للذات مع القيمة البدنية المدركة، والكفاية الرياضية.

كما أجرى ميكّابي وريكياردللي وميلر وبل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball, 2005) دراسة استهدفت معرفة آثار الاعلام في صورة الجسد واضطرابات الأكل لمجموعتين من المراهقين من أصل أسترالي ، على عينة من (100) مراهق منهم (50) ذكراً و(50) أنثى، تتراوح أعمارهم بين (12– 16) سنة، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة بشكل عام غير راضين عن أجسامهم، والإناث أكثر من الذكور، وأن هناك تأثيراً لوسائل الإعلام وأنه يختلف باختلاف الجنس حيث إن الإناث يسعين لإنقاص أوزانهن والذكور يسعون لزيادة حجم العضلات عند المراهقين من أصل أسترالي.

وأجرى هارجريفز وتجمان (Tiggemann,2003 & Hargreaves) دراسة استهدفت الكشف عن أثر مشاهدة الإعلانات التجارية حول جاذبية المرأة التي تعرض بالتلفزيون على حالة عدم الرضا عن الجسد والمخطط المعرفي لدى المراهقين في المرحلة المبكرة، على عينة مكونة من (160) مراهقة و(197) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (13– 15) سنة، واستخدما لذلك (20) إعلاناً تجاريا يتضمن صوراً لإناث يمثلن نحافة مثالية، و(20) إعلاناً تلفزيونياً لايتضمن المظهر، وتم قياس عدم الرضا من خلال ثلاث مراحل قبل (وقت1)، وبعد مباشرة (وقت2)، وبعد 15 دقيقة (وقت3) من المشاهدة، كذلك تم قياس درجة انشغال التفكير بما تم مشاهدته، وقد كشفت النتائج أن الإناث أظهرن في المرحلتين (2 و3) أثر مشاهدة الإعلانات التي تتضمن المظهر عدم الرضا عن الجسد بدرجة كبيرة مقارنة مع الإعلانات التي لاتتضمن المظهر، كذلك كشفت النتائج أن كلا الجنسين في أثناء المشاهدة للإعلانات التي تتضمن المظهر انشغال تفكيرهم بشكل كبير، وهذا يدعم الفرضية العامة التي تقول إن صور التلفزيون التي تتضمن جاذبية المظهر تؤدي إلى زيادة عدم الرضا عن الجسد و زيادة انشغال التفكير حول المظهر لدى الإناث، ولم تكشف الدراسة عن أي أثر للعمر.

تعليق عن الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوعات مختلفة حول الجسد والتأثيرات المختلفة عليه حيث تناولت بعضها أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مثل دراسة خوجة (2011) وأخرى آثار التلفزيون في صورة الجسد لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بتركيا مثل دراسة دنس وعلي سنان أوغلو (Denc & alisinanoglo, 2010) والبعض العلاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية كدراسة عبود (2009) وأيضا تناولت دراسة جيفرسون وستاك (Jefferson & stake, 2009) الكشف عن الاتجاهات نحو المظهر الذاتي على اختلاف العرق أو السلالة من خلال المقارنة مع وسائل الإعلام واستدماج نموذج الجمال، ودراسة عبدالوهاب والعيد (2008) صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية ودراسة زكريا (2007) ما المصادر المؤثرة في صورة الجسد وعلاقتها بعوامل ديمغرافية متعددة وفقاً لمتغيرات الصف الدراسي والجنس ونوع المدرسة وأيضا دراسة كازيناف وبولتيير ولوفورت (Cazenave & Peultier & lefort, 2006)لمعرفة أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي في تقدير الذات عند المراهقين المعاقين، ودراسة ميكّابي وريكياردللي وميلر وبل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball, 2005) لمعرفة

آثار الإعلام في صورة الجسد واضطرابات الأكل لمجموعتين من المراهقين من أصل أسترالي وآخرها دراسة هارجريفز وتجمان (Tiggemann,2003 & Hargreaves) للكشف عن أثر مشاهدة الإعلانات التجارية حول جاذبية المرأة التي تعرض بالتلفزيون على حالة عدم الرضا عن الجسد والمخطط المعرفي لدى المراهقين في المرحلة المبكرة، وتناولت عينات مختلفة الأعمار والأجناس.

بينما دراستنا تناولت مشاهدة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بصورة الجسد لدى عينة من المراهقات بمدارس مدينة المكلا، وتناولت دراستنا الأعمار من بين 14–16 سنة وهي الأولى في مدينة المكلا حسب علم الباحثين.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي ارتباطي. وذلك لملاءمته لموضوع البحث.

مجتمع الدراسة: تكوَّن مجتمع الدراسة من طالبات مدارس التعليم الأساسي لمديرية تربية المكلا والبالغ عددها (34) مدرسة حكومية للعام الدراسي 2016/2015م وبلغ عدد الطالبات في الصفين الثامن والتاسع في جميع المدارس بمدنية المكلا (4159) طالبة، وذلك حسب البيانات الصادرة من قسم الإحصاء والتخطيط في مديرية تربية المكلا.

عينة الدراسة: أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية ، إذ تم اختيار (7) مدارس وبذلك فإن هذه المدارس تمثل (20.6%) من المجتمع ، وبلغت نسبة العينة من المجتمع (9.11%)، وشملت طالبات الصف الثامن والتاسع كون المستوى العمري لهذين الصفين واقعين في ضمن مرحلة المراهقة، والجدول (1) يبين عدد طالبات الصف الثامن والتاسع والنسبة المئوية لكل مدرسة.

الجدول (1) عدد أفراد عينة الدراسة والنسبة المئوية لهم

اسم المدرسة		عائشة باحادق	السيدة عائشة	سمية	خولة	المجمع السعيد(هائل)	الزهرة	بديري	المجموع
عدد طالبات الصف	الثامن	26	26	25	26	25	26	26	180
	التاسع	28	28	29	28	29	28	29	199
إجمالي عدد أفراد عينة الدراسة		54	54	54	54	54	54	55	379
النسبة المئوية (%)		14.25	14.25	14.25	14.25	14.25	14.25	14.51	100
النسبة المئوية لأفراد العينة مع طالبات الصفوف المختارة (%)		43.90	43.55	33.54	58.7	71.1	62.1	57.3	50

أدوات الدراسة:

قام الباحثان بإعادة تصميم أداتي الدراسة بالاعتماد على الأدوات المستخدمة السابقة في الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسد والأنشطة الرياضية مثل دراسة (Botta , 1998 ؛ علي ، 2005 ؛ زكريا ، 2007 ؛الشقران، 2009) ، حيث تكونت الاستبانة التي تقيس درجة الرضا عن صورة الجسد بعد عملية التحكيم من (22) فقرة، منها (11) فقرة إيجابية وتقيسها الفقرات (1، 2 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7، 9 ،12، 13، 16، 20) و(11) فقرة سلبية تقيسها الفقرات (4 ، 8 ، 10 ، 11، 14 ،15 ،17 ،18 ،19، 21، 22) ، والاستبانة الأخرى تقيس مشاهدة الأنشطة الرياضية وتكونت من (13) فقرة.

صدق الأدوات:

الصدق الظاهري لأداتي الدراسة (صدق المحكمين):

وذلك من خلال عرض الأداتين بصورتهما الأولية، استبانة صورة الجسد المكونة من (26) فقرة ، واستبانة مشاهدة الأنشطة الرياضية المكون من(13) فقرة، على مجموعة من المُحكمين وعددهم (6) محكمين من أجل التحقق من صدق فقرات الأستبيان ومدى ملاءمتها، حيث تم الأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم، وذلك عندما يجمع أربعة مُحكمين على تعديل وحذف بعض فقراتها، فانتهت إلى (22) فقرة فيما يخص استبانة صورة الجسد فقط.

ثبات الأدوات:

للتحقق من الاتساق الداخلي للأداتين، قام الباحثان باستخدم طريقة كرونباخ ألفا، وكانت قيم معاملات الثبات (0.82) لاستبانة صورة الجسد، و(0.84) لاستبانة مشاهدة الأنشطة الرياضية، وجدول (2) يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي.

جدول (2) قيم معاملات الثبات لأداتي الدراسة

الرقم	أداة الدراسة	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	صورة الجسد	22	0.82
2	مشاهدة الأنشطة الرياضية	13	0.84

وتم استخدام مقياس رباعي التدريج على النحو الآتي: (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (4، 3، 2، 1)، وتشير الدرجة المرتفعة في التقدير إلى ارتفاع درجة الرضا عن صورة الجسد، وللحكم على درجة الرضا في صورة الجسد على مستوى الأداة ككل، وعلى مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة تم اعتماد الموضح في جدول رقم (3) الآتي:

جدول رقم (3) مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة

المتوسط الحسابي	الفقرات		التقديرات
	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	
1.74 -1	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	ضعيفة
2.49 -1.75	لا أوافق	أوافق	مقبولة
3.24 -2.5	أوافق	لا أوافق	متوسطة
4 -3.25	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة	مرتفعة

وتم استخدام مقياس رباعي التدريج (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية الآتية (4، 3، 2 ،1) على الترتيب لتقدير درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية، وتشير الدرجة المرتفعة في التقدير إلى ارتفاع مشاهدة الأنشطة الرياضية ، وللحكم على مستوى الأداة ككل وعلى مستوى الفقرات حسب تقديرات العينة وفقاً جدول رقم (4) الآتي:

جدول رقم(4) مستوى الفقرات حسب تقديرات أفراد العينة

الاوساط الحسابي	الفقرات		التقديرات
	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	
1 -1.74	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	ضعيفة
1.75 -2.49	لا أوافق	أوافق	مقبول
2.5 -3.24	أوافق	لا أوافق	متوسطة
3.25 -4	أوافق بشدة	لا أوافق بشدة	مرتفعة

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

الصف الدراسي : وله مستويان (الثامن والتاسع)

ثانياً: المتغيرات التابعة: درجة الرضا عن صورة الجسد ولها اربعة مستويات(ضعيفة، مقبولة، متوسطة، مرتفعة)، ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية ولها اربعة مستويات (ضعيفة، مقبولة، متوسطة، مرتفعة) ويعبر عنها بالمتوسطات الحسابية لتقديرات العينة على كل فقرة من فقرات الأداتين.

العمليات الإحصائية:

1- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2- للإجابة عن السؤال الثالث استخدم اختبار(t) للفروق بين متوسطين مستقلين.

3- وللإجابة عن السؤال الرابع استخدم معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة الارتباطية.

4- استخدام معادلة كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة.

5- استخدام النسبة المئوية.

عرض النتائج

تم عرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة، مرتبة وفقاً لأسئلتها:

اولاً: نتائج السؤال الأول: "ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟ ".

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة الرضا عن صورة الجسد ، كما هي موضحة في الجدول(5).

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات استبانة صورة الجسد لأفراد العينة مرتبة تنازليًا

رقم الفقرة	الرتبة	الفقرة	م±ع	درجة الرضا
17	1	أتجنب المشاركة بالمناسبات الاجتماعية بسبب صورة جسمي	0.555±3.54	مرتفعة
1	2	يسعدني مظهر جسمي كما هو الآن	0.599±3.48	
7	3	يعتبرني الآخرون بأنني حسن المظهر	0.709±3.40	
6	4	يتلاءم وزني مع طولي	0.736±3.35	

رقم الفقرة	الرتبة	الفقرة	م±ع	درجة الرضا
19	5	أخجل من شكل جسمي	0.905±3.28	
21	6	أعتقد أن صورة وجهي لاتتلاءم مع جسمي	0.920±3.23	
3	7	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرآه	0.757±3.13	
18	8	أقلق وتسيطر عليّ فكرة أن جسمي ليس مناسباً	0.929±3.08	
9	9	يُعجب الأشخاص من نفس عمري بمظهر جسمي	0.816±3.00	
2	10	كل شيء في جسمي متناسق	0.904±2.95	
14	11	أقلق بسبب مايظنه الآخرون حول شكل جسمي	0.904±2.95	
5	12	يعجبني مظهر جسمي كما يبدو عليه في الصور	0.791±2.88	
10	13	أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب صورة وجهي	1.005±2.87	متوسطة
15	14	أشعر أن ملابسي تبدو أجمل على أجسام الآخرين	1.083±2.83	
12	15	أحب أن تعرض صورتي على لوحة الإعلانات المدرسية	1.097±2.82	
22	16	أتضايق من وزن جسمي	1.032±2.75	
13	17	يساعدني مظهر جسمي في تكوين صداقات	0.939±2.70	
4	18	أتمنى أن أبدو في مظهري الجسمي كشخص آخر في ذهني	1.108±2.67	
16	19	أشعر أن أفراد الجنس الآخر معجبون بجسمي	0.952±2.63	
20	20	أعتقد أن صورة جسمي لا تختلف عن بقية الناس	0.966±2.59	
11	21	يُؤثر وزني في نظرتي لنفسي	1.010±2.58	
8	22	أتمنى تغيير أشياء متعددة في مظهري الجسمي	1.132±2.48	مقبوله
الأداة الكلية			0.386±2.92	متوسطة

يبين جدول (5) ان الفقرة (17) والتي نصت على " أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب صورة وجهي " قد احتلت المرتبة الأولى، وجاءت الفقرة (1) والتي نصها " يسعدني مظهر جسمي كما هو الآن " في المرتبة الثانية، بينما الفقرة (8) والتي نصها " أتمنى تغيير أشياء متعددة في مظهري الجسمي " جاءت في المرتبة الأخيرة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على درجة الرضا عن صورة الجسد للأداة ككل في ضمن تقدير الدرجة المتوسطة.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني :" مادرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات ؟ "

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية ، كما هي موضحة في الجدول(6).

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية لاستجابات أفراد العينة مرتبة تنازليًا

رقم الفقرة	الرتبة	استبانة مشاهدة الأنشطة الرياضية	م±ع	درجة المشاهدة
12	1	أهتم بمشاهدة صور أجسام الرياضيين.	±2.95 1.218	متوسطة
5	2	أرغب عندما أَكبر أن يكون جسمي متناسقاً مثل أجسام لاعبي الرياضة	±2.70 1.181	
7	3	ماأشاهده في المنافسات الرياضية يؤثر في فكرتي التي أحملها عن الجسد المثالي	±2.43 1.107	
10	4	افكر كثيراً ما الذي يفعله نجوم الرياضة ليكون لديهم أجسام مثالية.	±2.30 1.114	
3	5	أهتم بمشاهدة لاعبي الأنشطة الرياضية لجاذبية أجسامهم .	±2.28 1.240	
8	6	أهتم بما يعرض في وسائل الإعلام من المنتجات الرياضية.	±2.28 1.240	
4	7	رؤية الشخصيات في المنافسات الرياضية تحرك لدي الرغبة لتغيير مظهري الجسدي	±2.23 1.230	
11	8	أتابع برامج الرياضية المتعلقة بتخفيف الوزن	±2.15 1.001	
9	9	أهتم بمشاهدة صور أجسام الرياضيين.	±2.10 1.105	
6	10	أتأثر بمشاهدة المنافسات الرياضية للتوصل إلى شكل أفضل لجسمي	±2.00 1.065	
2	11	أقارن جسمي بأجسام نجوم الرياضة	±1.93 1.85	
1	12	أشعر بالضغط لممارسة الأنشطة الرياضية من أجل خفض وزني	±1.85 1.075	
13	13	أوفر من مصروفي لأشتري من منتجات الإعلانات الرياضية	±1.55 0.986	مـقبولة
		الأداة الكلية	±2.21 0.644	متوسطة

يتبين من الجدول(6) أن الفقرة (12) ونصها "أهتم بمشاهدة صور أجسام الرياضيين" قد احتلت المرتبة الأولى، بينما الفقرة (5) والتي تنص على "أرغب عندما أَكبر أن يكون جسمي متناسقاً مثل أجسام لاعبي الرياضة" جاءت في المرتبة الثانية، أما الفقرة (13) والتي كان نصها" أوفر من مصروفي لأشتري من منتجات الإعلانات الرياضية " فقد جاءت في المرتبة الأخيرة، وأخيراً وقع المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة لدرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية للأداة الكلية في ضمن الدرجة المتوسطة.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث :" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي ؟ "

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن صورة الجسد، ومشاهدة الأنشطة الرياضية، تبعاً لمستويات متغير الصف الدراسي، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية حسب متغير الدراسة ونتائج اختبار(t) للمقارنة

الأداة	الصف الدراسي الثامن	الصف الدراسي التابع	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	م ± ع	م±ع			
الرضا عن صورة الجسد	0.377±2.95	0.400± 2.88	1.7483	377	0.0812
مشاهدة الأنشطة الرياضية	0.680±2.31	0.606±2.11	3.0276	377	0.0026

يتبين من جدول (7) من نتائج اختبار (t) أنه توجد فروق ذات دلالة عند مستوى الدلالة (α=0.05) في درجة الرضا عن صورة الجسد، وأيضاً مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف لاختلاف مستوياته.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع :" هل توجد علاقة بين مشاهدة الأنشطة الرياضية وصورة الجسد لدى المراهقات ؟ "

تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية، كما هو مبين في جدول (8).

جدول (8) معاملات الارتباط بين صورة الجسد وأثر مشاهدة الأنشطة الرياضية

العلاقة الارتباطية	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية	ـ 0.402	0.0001

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝ = 0.05)

يشير جدول (8) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية.

مناقشة النتائج والتوصيات:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بمتغير الدراسة، ونناقش فيما يلي هذه النتائج وفق أسئلتها:

اولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول : "ما درجة الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات؟ ".

كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة لدرجة الرضا عن صورة الجسد يقع في ضمن التقدير المتوسط لدرجة الرضا. وتفسير ذلك يعود إلى مراحل المراهقة التي تناولتها هذه الدراسة وهي المرحلة المتوسطة من سماتها الهدوء والاستقرار وتقبل كل مافيها من اختلافات ووضوح، إضافة إلى اهتمام الطالبات بالأمور ذات الطابع البسيط والمتوسط من الملبس والمظهر وليس بإجراء المشاركات والاندماج بالأنشطة الرياضية (القذافي، 1997)، بعكس مراهقات المرحلة المبكرة التي تتميز بالاضطرابات المتعددة وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وال قلق والتوتر بسبب التغيرات الجسمية (شقير، 2000)، فهم غالباً ماينشغلون بتقويم أجسامهم، ويقارنونها بنماذج مثالية ومن ثم فإن رضاهم عنها يتوقف على مدى اقترابهم من ذلك النموذج (شريم، 2009).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من خوجة (2011) ودنش وعلي سنان اوغلو (Denc & alisinanoglo, 2010)، وجيفرسون وستاك (Jefferson & stake, 2009) وعبدالوهاب والعيد (2008) وكازينـاف وبـولتيير ولوفورت (Cazenave & Peultier & lefort, 2006). ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: ، وزكريا (2007) ، ومكّابي وريكيـاردللي وميلـر وبـل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball, 2005) ، وهارجريفز وتقمان (Hargreaves & Tiggemann 2003 ,)، وذلك لاختلاف حجم عينة الدراسة، طريقة اختيار العينة.

ثانياً : مناقشة نتائج السؤال الثاني: "مادرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية على المراهقات"؟

وهنا أيضاً كشفت النتائج عن درجة متوسطة لأثر مشاهدة الأنشطة الرياضية في المراهقات، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى المستوى الثقافي والضبط الأسري لمشاهدة الأنشطة الرياضية، فالأسرة الواعية يحرص أبناؤها على مشاهدة الأنشطة الرياضية ، وتعرفهم كيف يستفاد منها وكيف تجنب ابناءها آثاره السيئة، وتعرّفهم وتوجههم نحو البرامج الهادفة (الزغول، 2001). أيضاً يمكن تفسير تلك النتيجة إلى نوعية البرامج المشاهدة بوسائل الإعلام من الأنشطة الرياضية التي تعرضها ودافع المشاهدة للطالبات (Tiggemann, 2005).

ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: دنش وعلي سنان اوغلو (Denc & alisinanoglo, 2010)، و جيفرسون وستاك (Jefferson & stake, 2009)، وهارجريفز وتقمان (Hargreaves & Tiggemann, 2003)، وذلك لاختلاف البيئات الثقافية عن بيئة عينة الدراسة الحالية، كذلك لاختلاف حجم العينة وأدوات الدراسة.

ثالثاّ: مناقشة نتائج السؤال الثالث: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في درجة الرضا عن صورة الجسد، ودرجة مشاهدة الأنشطة الرياضية، تعزى لمتغير الصف الدراسي ؟ "

لم تشر النتائج عن أية فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصف الدراسي، ويعزو الباحثان ذلك إلى تشابه الظروف، كون الطالبات من مجتمع واحد يشترك في نفس الدين والقيم الأساسية التي

هي مصدر التربية، خاصة في تجنيب الأبناء مشاهدة مايتنافى مع الدين والقيم. كذلك هنا يأتي أثر المدرسة في التربية والتوعية للطالبات والتوجيه عند مشاهدة الأنشطة الرياضية لما هو أفضل وأرقى من البرامج بما يتناسب مع بيئتهن. وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة هارجريفز وتجمان (Hargreaves & Tiggemann, 2003) التي لم تتوصل إلى فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الصف الدراسي، ودراسة خوجة (2011) ودراسة زكريا(2007) للصفوف السابع والثامن والتاسع ، حيث أشارت النتائج أن الإناث اللاتي في الفئة العمرية العليا يحملن صورة أكثر إيجابية عن الجسد.

رابعاً: مناقشة السؤال الرابع: " هل توجد علاقة بين مشاهدة الأنشطة الرياضية وصورة الجسد لدى المراهقات ؟ "

كشفت نتائج الدراسة توجد علاقة بين مشاهدة الأنشطة الرياضية وصورة الجسد لدى المراهقات ، بمعنى كلما ارتفعت درجة مشاهدة الأنشطة الرياضية انخفضت درجة الرضا عن صورة الجسد. وهذه النتيجة تفسر بأن نوعية البرامج المشاهدة وتنوعها عملت على جذب المراهق لمشاهدتها والأجسام التي يتمتع بها الممارسون للأنشطة الرياضية المنتظمة، التي بأثرها تنعكس على الرضا عن صورة الجسد، حيث إن مشاهدة الأنشطة والبرامج الرياضية يؤدي إلى انخفاض الرضا عن صورة الجسد للمراهقين، من خلال السعي نحو النحافة لكلا الجنسين (Tiggemann 2005)، مما يدل أن الإعلام يسهم إسهاماً مهماً في التغيير وأثره في الفرد وخصوصاً الأطفال والمراهقين الذين أصبحوا في عصر الاتصال يعتمدون بدرجة كبيرة على وسائل الإعلام (شتا، 2007).

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة زكريا (2007) التي كشفت عن وجود دال إحصائياً للإعلام وبعلاقة عكسية مع تقدير الذات الجسدي في كلا الجنسين. كذلك تتفق مع نتائج دراسات كل من : جيفرسون وستاك (Jefferson & stake, 2009)، و آتا و لودين و لالي (Ludden, & Lally, 2007 Ata,)، و علي (2005)، و ميكّابي وريكياردللي وميلر وبل (McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball, 2005)، و هارجريفز وتقمان (Tiggemann & Hargreaves , 2003)، التي توصلت إلى أن كثرة مشاهدة البرامج التي تركز على المظهر الجسمي تؤدي إلى انخفاض الرضا عن صورة الجسد لدى المراهق، ولم تتفق مع دراسة وعبدالوهاب والعيد (2008).

التوصيات:

1- تنظيم برامج رياضية للمراهقين لتجنبهم الوقوع في الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد في المدارس من قبل مختصين في ذلك، وخاصة في المرحلة المبكرة للمراهقة.

2- وضع برامج للآباء والمعلمين للتقليل من الآثار السلبية للبرامج في وسائل الإعلام التي لها أثر سلبي في المراهق ولتدعيم أثرهم الإيجابي.

3- إتاحة الفرصة للمراهق للتعبير عن رأيه في اختيار البرامج التي يريدها بأسلوب مرن حتى يكون تحت رقابة الأسرة في أثناء المشاهدة ومن ثم يعرف الصح من الخطأ من خلال التغذية الراجعة باللحظة نفسها ، بدلاً من اللجؤ إلى أسلوب الفرض الذي يجعل المراهق يلجأ إلى أماكن أخرى ليشاهد حسب رغبته بعيداً عن أسرته.

4- استغلال الإعلام بصورة فعالة وجيدة يسهم في رقي المجتمعات.

المراجع:

1- **إبراهيم، محمد و يونس، هاني و حافظ، وحيد.** (2004). ثقافة الطفل. (ط. 1). عمان: دار الفكر.

2- **أميري ، محمد كمال ، بدوي، أحمد عصام .**(1992). التطور العلمي لمفهوم الرياضة. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

3- **خوجة،عادل** (2011) أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الانسانية، مجلد 25 (5)، 1283- 1336.

4- **الزغول، رافع.** (2001). علاقة المستوى الثقافي للأسرة بالضبط الأسري لمشاهدة التلفزيون وبعض المتغيرات المتعلقة به لدى طلبة الثاني ثانوي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. 17(1)، 92- 129.

5- **زكريا، زهير.** (2007). صورة الجسد لدى المراهقين: مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

6- **شتا، راوية.** (2006). حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

7- **الشقران، حنان.** (2009). صورة الجسم وعلاقتها باضطرابات الأكل وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات في لواء الرمثا. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

8- **شقير، زينب.** (2000). كيف نربي أبناءنا – الجنين، الطفل، المراهق. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

9- **عبود ،هيام سعدون** (2009) صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. **صورة20%الجسدdoc**.

www.childcenter.uodiyala.edu.iq/uploads/

10- **عبدالوهاب، السيد حشايشي والعيد، السيد يعقوب.**(2008) صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول"نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء" الجامعة الهاشمية ، 14-2008/15، مجلد (2) ، ص 341-357.

11- **علي، أحمد.** (2005). العوامل المرتبطة باضطرابات الأكل لدى عينة من المراهقات في مدارس عمان الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

12- **القذافي، رمضان.** (1997). علم نفس الطفولة والمراهقة.(ط. 2) الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

13- **قشقوش، إبراهيم.** (1980). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

14- **كتاني، منذر.** (2007). دراسات وبحوث في المراهقة. (ط. 1). الأردن: دائرة المكتبة الوطنية.

15- **كفافي، علاء الدين والنيال، مايسه.**(1995). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات . القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

16- **Ata, R. Ludden, A. & Lally, M**. (2007). The Effects Of Gender, Friends, & Media Influences On Eating Behaviors & Body Image During Adolescence. J Youth Adolescence. 36, 1024- 1037.

17- **Botta, R**. (1998). Body Image Disturbance In Adolescent Girls: Atest Of Thoughtful Processing As An intervening Variable On The Effects Of TV Exposure. (Doctoral Dissertation, The University of Wisconsin-Madison). Dissertation Abstract International, AAT 9825700, pp:251.

18- **Cazenave, N. Peultier, A. S. Lefort, G**. (2006). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot. science direct. Annales médico psychologiques. 166. (2008) 789-793.

19- **Denc, B. & Alisinanoglo, F**. (2010). Defining The Effects Of Television On The Body Image On The Basis Of Adolescents' Opinions. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry.1(2).65-77

20- **Franzoi, S. & Shield, S**. (1984). The Body Esteem Scale Multi dimensions structure & sex Differences in College Population. Journal of personality Assessment ,48 (2), 173-177.

21- **Hargreaves, D. & Tiggemann, M**. (2003).The Effect of "Thin Ideal" Television Commercials on Body Dissatisfaction & Schema Activation During Early Adolescence. JOURNAL OF YOUTH AND ADOLESCENCE, 32(5), 367-373.

22- **Hargreaves, D. & Tiggemann, M**. (2003). Longer-term Implications Of Responsiveness To Thin- ideal television: Support For Acumulative Hypothesis Of Body Image Disturbance. European Eating Disorders Review. 11(6). P465-477.

23- **Holloway, John A**, (2002) "Extracurricular activities and student motivation", Educational leadership, Vol. 60, No, 1.

24- **Jefferson, D . & Stake, J**. (2009). Appearance Self-Attitudes Of African American And European American Women: Media comparisons And Internalization and Beauty Ideals. *Psychology of Women Quarterly. 33*(4), 396-409.

25- **Tiggmann, M**. (2005). Television And Adolescent Body Image: The Role Of Program Content And Viewing Motivation. *Journal Of Social And Clinical Psychology. 24*(3), 361-381.

The Observation of Sports Activities and its Relationship with the Body Image among Some Female Adolescents at Al-Mukalla City Schools

Hadi Salem Al-Sabban **Nawal Mahfoudh Marei**

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between the observation of sports activities and the body image among some adolescent female students in Al-Mukalla city. The study samples consisted of (379) female students in grades (8 - 9) aged (13-16 years) in the first semester of the academic year 2015/2016 selected randomly. To achieve the goals of this study, two questionnaires were employed. One is for measuring the effect of observing sports activities and the other is for measuring the body image. To analyze the data, the means and standard deviations, t- test and Pearson correlation coefficient, were used . The findings revealed that the degree of the impact of observing sports activities took place within the average grade and the degree of satisfaction with body image occurred within the same estimate. However, the findings revealed no differences at the level of statistical significance ($\alpha = 0.05$) for the degree of the impact of observing sports activities and the degree of satisfaction due to class variety. Finally, the findings revealed a negative correlation between the impact of sports activities observation and the body image satisfaction.