

صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

م.م هيام سعدون عبود

ملخص البحث

تمثل صورة الجسد انعكاساً نفسياً، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم. وان هذه الصورة تعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلا عن كونها ضابطا يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد.

هدف البحث هو التعرف فيما إذا كانت علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية –جامعة ديالى. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لهذه الدراسة وذلك لملائمته لموضوع البحث، حيث تتميز الدراسة الوصفية بتحديد هدف الدراسة ومفاهيمها اما ادوات البحث فاستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسد ل(روزين واخرين ١٩٩١) ويتكون المقياس من (١٨)فقرة لقياس ومعرفة مدى اهمية صورة الجسد لدى العينة، ومقياس السلوك العدوانى ل(محمد حسن علاوي ١٩٩٨) ويتكون من (٤٠)فقرة لقياس السلوك العدوانى لدى العينة. وكانت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية –جامعة ديالى وتم اختيارهن بطريقة عشوائية من بين المراحل الأربعة حيث تم اختيار (٢٥) طالبة من كل مرحلة وعدد العينة هو (١٠٠) طالبة، وكانت الاستنتاجات هناك علاقة ارتباطية بين صور الجسد والسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية فكلما كانت الفتاة راضية عن صورة جسدها فذلك سوف ينعكس على تصرفاتها وسلوكها ايجابيا ليزيد من جمالها وانوثتها والنشاط الرياضي يلعب دورا هاما في هذا الجانب. في ضوء هذه الدراسة هناك بعض التوصيات منها:

- ١- يجب تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير الفرد لان صورة الجسد تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة وللفتاة بصورة خاصة.
- ٢- خلق تفاعل ايجابي بين صورة الجسد والثقة بالنفس ومحاولة إتباع سلوك ايجابي يضيف للفتاة قوة لشخصيتها.

Abstract

Body image and its relationship to aggressive behavior with students in the Faculty of Physical Education - University of Diyala Represents the reflection of a psychological body image, to the nervous system and the functional and cosmetic for the body. And that this image is the idea on behalf of himself and his relationship with the environment, as well as being an officer determines behavior practiced by the individual.

Objective of this research is to identify whether the relationship between body image, and aggressive behavior of students in the Faculty of Physical Education - University of Diyala. The researcher used the descriptive method for this study so as to suitability of the research topic, which have a descriptive study identified objective of the study and concepts The research tools used the researcher measure of body image for (Rosen and others 1991) and consists of the scale of (18) items to measure and know how important body image of the sample, and the measure of aggressive behavior for (Mohammad Hassan Allawi, 1998) and consists of (40) paragraph to measure aggressive

behavior of the sample. The sample of students in the Faculty of Physical Education - University of Diyala were chosen at random from among the four stages were selected (25) students from each stage and the number of the sample is (100) student, and the conclusions there is a correlation between images of the body and the aggressive behavior of students in the Faculty The more physical education, a girl is satisfied with the image of her body it will be reflected on their actions and behavior positively to increase the beauty and femininity and physical activity plays an important role in this aspect. In light of this study, there are some recommendations: 1 - should shed light on body image and linked to other important variables for the development of the individual because the body image is one of the important personal factors are the manifestation of the culture of the times for women in general and girls in particular.

2 - create a positive interaction between body image and self-confidence and try to follow the behavior of the girl adds a positive force of her personality.

الباب الاول

١-١ مقدمة البحث واهميته :-

تمثل صورة الجسد انعكاساً نفسياً ، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم .
وان هذه الصورة تعتبر فكرة الانسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة ، فضلاً عن كونها
ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد .

وتعد هذه الصورة من اهم المظاهر النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد ، والتي قد
يكون لها تأثير سلبي على الفرد ان يعيش حالة عدم الرضا عن صورته الجسدية . وهي
تعتبر صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في المظهر الخارجي او
مكوناته الداخلية واعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الاعضاء واثبات كفاءتها
وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة او سلبية عن تلك الصورة
الذهنية" ^١ "

ولا ننسى التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلا عن الوضع الاجتماعي
والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها (كالاحباط
والصراع واساليب الثواب والعقاب والخبرات الادراكية والانفعالية ومواقف النجاح
والفشل، ويرتبط رضا الفرد او عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من
احكام وتقييمات" ^٢ "

اذا صورة الجسد لها ابعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصية الفرد و قد تنعكس
على تصرفات الفرد وسلوكه.

ويعد هذا البحث له اهمية لكونه من البحوث التي سلط الضوء عليها في الوقت
الحاضر . وذلك لاهميته العلمية ، حيث ان من خلاله سيتم تعرف الفرد عن ذاته الجسمية
وصورة الذهنية والعقلية ، التي تكونها اجسامنا سوى عن نظره الخارجي او عن
مكوناته الداخلية ، والتي تشمل المكون الذاتي والمكون الادراكي والمكون السلوكي" ^٣ "

١- مي سليمان دخيل ، صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي الشرة العصبي لدى طالبات جامعة سعود ،رسالة ماجستير ، ٢٠٠٧ ، ص٢.

٢- صالح مهدي الحويج ، مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصابية لدى طالبات شهادة التعليم الاساسي ، ليبيا ،الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ٢٠٠١، ص٢.

٣-وفاء محمد حميدان القاضي ،قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب في غزة ،رسالة ماجستير في قسم علم النفس -كلية التربية -جامعة الاسلامية في غزة ، ٢٠٠٩ .

والمكون السلوكي هو يعبر عن مشاعرنا وافكارنا واتجاهاتنا عن اجسامنا والاختيار الذاتي المتكرر للجسم وتجنب المواقف الغير صحيحة . ان صورة الجسد تعد خليط من المكونات الادراكية والوجدانية والسلوكية أي من خلال ما تقدم تلعب صورة الجسد دوراً هاماً في متغيرات الشخصية ولها تأثير فعال على سلوك الفرد سواء كانت ايجابياً او سلبياً ، وحسب الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته وحسب امكانية البيئة التي يعيش فيها والوضع الاجتماعي والانفعالات التي لها تأثير كبير وواضح على ملامح صورة الجسد وعلى السلوك الذي يتبعه الفرد .

نلاحظ مما تقدم ان البحث يتناول مسألة في غاية الاهمية اذ ان جميع الملاحظات الميدانية تشير الى ان هناك تأثيرات نفسية لصورة الجسد لدى المرأة عموماً وطالبات الجامعة خصوصاً اذ اتضح من خلال تلك الملاحظات ان من بين تلك التأثيرات ما كان يدفع نحو السلوك العدواني ازاء الاخرين وهذا بحد ذاته يشير عن التوقف ازاءه علمياً ووفق المناهج العلمية المعتمدة .

٢-١ مشكلة البحث :-

أشارت الادبيات المعنية بصورة الجسد ان له تأثيرات نفسية وأجتماعية وغيرها ، ومن بين تلك التأثيرات اتخاذ الفرد سلوكاً عنيفاً ... وتشكل مشكلة هذا البحث بدراسة صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العنيف .

وقد وجدت الباحثة ان اذا كانت تصورات الفرد عن جسده سلبية تعبر عن ردود افعاله وسلوكه بطريقة انفعالية وعدوانية كرد فعل لما يدور في داخله والتي تعكس من خلالها شخصيته وبهذا الصدد يطرح البحث في أطار مشكلاته سؤاليين هما :-

- هل لصورة الجسد تأثير على سلوك الفرد ؟
- هل السلوك العدواني يكون ناتج عن عدم الرضا عن صورة الجسد ؟

١-٣-١ هدف البحث :-

١ - التعرف فيما اذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

٤-١ مجالات البحث :-

١-٤-١ المجال البشرى :- طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وتم توزيع استمارات الاستبيان على الطالبات

١-٤-٢ . المجال الزماني :- للفترة من ٢٠٠٩/٣/١ الى ٢٠٠٩/٦/١

١-٤-٣ المجال المكاني :- داخل قاعات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى مجالا مكانيا للدراسة .

٥-١ تحديد المصطلحات :

صورة الجسد :- هي تلك الصورة اللاشعورية اوذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة ، ويوجه ادراكاته اتجاه الاخرين ، ويرى فرانسكو ان صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية. (١) .

السلوك العدوانى :- هو سلوك الذي يهدف الى اىذاء الغير عن طريق اللفظ او العنف الجسمي نتيجة الاحباط والاحساس، والصراعات النفسية، وضعف التوافق النفسى، والقلق و والخوف والانطواء والكأبة والغيرة وعدم الثقة بالنفس (٢) .

وترى الباحثة صورة الجسد:- وهي تلك الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته في مخيلته وقد تكون هذه الصورة ايجابية او سلبية وهذا يتوقف على تقييم الاخرين لتلك الصورة.

وتعرف الباحثة السلوك العدوانى :- وهو سلوكاً هجومياً الهدف منه الاىذاء وقد يكون سلوكاً جسدياً او كلامياً او رمزياً وهذا السلوك يكون نتيجة الاحباط وعدم الثقة بالنفس وهو محاولة لتعويض ضعف الثقة بالنفس .

١.غزالي عبد القادر ،علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير ، جامعة حسنية بن علي ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ٢٠٠٩ ، ص٩ .
٢ - صالح حسن احمد ووهيب مجيد الكبيسي ، علم النفس العام (الطبقة الاولى ، الاردن ،، ٢٠٠٧ ص١١٢)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١-١ ما هية صورة الجسد :-

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام الى ان الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه ، ويعد بول شيلدور Bool shelder اول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به اكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الاعصاب . ويعرفه بول شيلد Bool shelder " انها صورة جسمنا التي تشكلها في ذهننا او هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين او نحيف او طويل او قصير ولهذا فأن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا اذ على اساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها " (١) . وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه ، اضافة الى مشاعره اتجاه هذه الصورة ، وبالتالي تقول ان مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخلين متداخلين هما :-

أ - مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد وهو مفهوم معرفي ادراكي ،

ب - مفهوم الشعور بالرضا او الرفض او الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري

ت - يمكن ان يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يبتعد كثيراً عن مفهوم الاول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الاخرين ، وهو جزء مهم من مفهوم الادراك لصورة الجسد ، فلا بد ان الناس يرون جسدي كما أراه (٢) ولصورة الجسد أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها لذلك فأن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعتبر من الامور الحيوية والمهمة في تطوير مفهوم الذات فتصور الفرد لجسمه وما

١- موقع الصورة الجسدية <http://hafidaron.maktooblog.com>

١. خالد عبدالله الحموري وعبدالله الصالحي ، مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد التاسع عشر ، العدد الاول ، ٢٠١١ ، ص ٤٦٠-٤٦٢ .

يشعر به نحو هذا الجسم تعتبر محور لذاته . وان فكرة الفرد عن نفسه تلعب دورا كبيرا في توجيه سلوكه وتحديد أي كلما كان الفرد راضيا عن صورة جسمه كلما كان سلوكه ايجابيا وهنا تعمل كقوة دافعة ، وعليه فأن الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته تؤثر على الطريقة التي يسلك بها او ان سلوكه يؤثر في الكيفية التي يدرك بها ذاته و الذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد وتتكون كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى الى التوافق والثبات لرضا الفرد عن صورة جسده و انعكاساته على سلوكه. وهذا يتجسد من خلال تفاعل الفرد مع الاخرين وحسب ردود الافعال التي يتلقاها الفرد من الاخرين اتجاه شكله.

وصورة الجسد من وجهة نظر (مريم سليم) هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه ، وتتكون هذه الصورة من الاحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الاخرين والخبرات الانفعالية . ويتطور ادراك الفرد لذاته من خلال ادراكه لصورته ولجسمه من جهة ، وادراكه لمن حوله من جهة أخرى . ووضع بانسون (Banson) تصوراً لمراحل ادراك للفرد ، لجسمه عبر مراحل حياته . وهذا التصور مشروط بالنمو الادراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر بانسون ان الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة .⁽¹⁾

٢-١-٢-٢ الانماط الرئيسية لصورة الجسد :

- ١ - النمط الواقعي : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي اطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالاذرع النحيفة والصدر الطويل .
- ٢ - النمط الرياضي : يتميز بالقوام القوي ونمو الاجهزة العملية والنحيلة والاكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .

١--مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الاولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٢)

٣ - النمط البدني : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة^(١) .

٢-١-٣ العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد:

١ - القيم الاجتماعية الشائعة فيما يتعلق بشكل وحجم الجسم المرغوب ، وهذه القيم تغيرت من القرن الماضي بشكل ملحوظ فبعد ان كانت البدانة رمز للصحة والقوة اصبحت في الفترة الاخيرة رمز القبح والكسل وعدم القدرة على ضبط النفس .

٢ -الوصفات الاجتماعية الشائعة ، فهناك مثلاً نوع التعامل الاجتماعي على السمنة حيث يوصف الشخص السمين في كثير من النوادر والطرائق الشائعة فضلاً عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون ، وحتى الاطباء يرون السمين من الناس اكثر عرضة للأمراض ، و اقل استجابة للعلاج .

٣ -احساس الشخص تجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرر مادي او معنوي .

٤ -تغيرات الجسد المحددة بيولوجياً التي تحدث اثناء البلوغ واثناء الحمل وكذلك الناتجة عن مرض ما او جراحة او حادث او عاهة ما^(٢) .

٢-١-٤ الرضا عن صورة الجسد وتحقيق الذات :

ان الرضا عن صورة الجسد اثر فعال في تحقيق الذات ، ويحس به الفرد عندما تتاح له الفرص لاستخدام كل طاقاته وامكانياته ومواهبه ، وتلعب البيئة دوراً مهماً و اساساً لمساندة الفرد وتشجيعه . كما تتوفر فيها الاهداف التي يتطلب تحقيقها بذل واستخدام القدرات والامكانيات دون احباط حتى تتزايد احتمالات النجاح على امكانيات الفرد .

ويتميز الشخص الراضي عن ذاته الجسدية لعدة خصائص منها .
١ -تقبل الذات والاخرين والطبيعة .

¹ - قامشلي كوم ، صورة الجسد واثرها في مفهوم الذات . Kamishli . com . http : // www .

² - منتدى شركاء لافرقاء ، داليا كدر ، 2007 ، iragiyat . orgmas . http : // www .

٢- قوة الدافعية النابعة من حب الحياة وتعتبر حافز لتفكير والابداع .

٣- تجدد مستمر في تقدير ما سيتحسنه ويعجبه .

٤- التجديد والابتكار (١) .

وان الفرد ، الذي يتمتع بهذه الخصائص عن ذاته الجسدية يكون قادر على تحقيق حاجاته ويكون فرداً قوياً وكفوئاً واثقاً من قدراته ، فضلاً على مكانته عند الآخرين مما يشعره بالثقة بالنفس وبالتالي يبدأ باشباع الحاجة الى التقدير من قبل الآخرين متمثلاً بالاهتمام والالفة وغيرها من الصفات الايجابية وهذا ينعكس ايجابي على سلوكه وامكانياته . " ويكون ذلك مثالية الجسد وهي الصورة الموجودة في مخيلتنا عما نرغب ان تكون عليه أجسادنا في المظهر والتكوين ، وتشمل المؤثرات كلها مثل المعايير الاجتماعية والثقافية . " (٢) .

نلاحظ ان الفتيات اللاتي عن اجسادهن يبالغن في تقدير اجسادهن وتراه الواحدة منهن اكثر سمنة عما هو عليه في الواقع أي تتخيل انها سميكة ، وترى انها اكثر وزناً من الطبيعي ، وهنا سوف تحاول من انقاص وزنها لتصل الى الصورة المثالية مثل النحيلات وتعد هي الصورة المثالية لجسد المرأة هي النحافة ، وتعتبره هو الشكل الذي يختاره الشباب والرجال ويكون أكثر جاذبية لديهم وبالتالي تشعر بتحقيق ذاتها وخصوصاً ان النحافة تعد ثقافة العصر الحالي ومن المعايير الجديدة لجمال المرأة (٣) .

٢-١-٥ صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي :

ولقد توصل (جوتر GAUTHER وياروث YARWORTH ١٩٧٨) عن (صفوت محمد واخرون) ان ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاركة في الانشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا ان صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الاراء بين الممارسين في

^١ - مريم سليم والهام الشعراني ، الشامل في المدخل الى علم النفس (طبعة الاولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٦ ص ١٥٢)
^٢ - http : // www . arababts . com . 2007 .

^٣ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية ، (طبعة الاولى ، دار النهضة العربية بيروت ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٧٤) .

الانشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين ، ولش WALSHE – WIEVEAID (١٩٨٠) عن (صفوت محمد واخرون) ان النظرة الايجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي الى ارتفاع مستوى الاداء الرياضي في حين ان انخفاض مستوى الاداء الرياضي فيكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي الى انخفاض مستوى تقدير الذات " (١) . اذاً لصورة الجسد تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير امكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل ايجابي اذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالاحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكأبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك اتباع سلوكاً سلبياً . ونلاحظ ان الفتيات اكثر اهتمام بصورة اجسادهن وخصوصاً في الاونة الاخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارست التمارين الرياضية ، الا بحكم تكوين المرأة الجسماني فانها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية (الايروبك) واي نشاط اخر يحتاج من شأنه الى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من اكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة " (٢) .

٢-١-٦ : صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد:

" وتتمثل هذه المرحلة (١٩-٣٤) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية اجهزة الجسم الى مرحلة التكامل الوظيفي ، أي ان الانسان بتفجر طاقة وحيوية ولكن هذه الاجهزة الجسمية يكون اداءها معرض الى الانحدار نتيجة كثير

^١ - صفوت محمد واخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبى رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية (جامعة حلوان ، العدد الرابع ، ١٩٨٩) ، ص٣٧ .

^٢ - <http://vb.f.hr.com> . 2008

من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية ، والانفعالية التي قد تسبب السمنة والتي تشعر الفرد بالقلق ، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم اضافة الى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الانشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الانشطة البدنية ، فضلاً عن التغذية الصحية اضافة الى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً بتفجير طاقة وحيوية " (١) وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله او اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضاء هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسده ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه الى تجنب المشاركة مع الاخرين ويسبب احباطاً بالتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه (٢) . وقد وجد براون " ان السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد احباطاً وبتالي ينعكس على سلوكه ولذلك فإن هذه الصورة تؤثر على نمو الشخصية وتطورها ، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسده قد تكون سلبية او ايجابية وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة او معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الاخرين (٣)

٢-١-٧ الاسس النفسية للسلوك العدوانى:

السلوك الانساني محكوم بنمطين من الدوافع التي توجهه للتصرف على نحو محدد من أجل أشباع حاجة معينة او لتحقيق ذاته واهدافه المرسومة اولهما دوافع اولية تتعلق بالبقاء وتضم دوافع حفظ الذات " وهي دوافع فسيولوجية ترتبط بالحاجات الجسمية " ودوافع حفظ النوع بدافعي الجنس والامومة ، وثانيهما دوافع ثانوية تكسب

٢- حسين حسن سليمان ، السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق (الطبعة الاولى ، بيروت ، ٢٠٠٥) ص ١٨٩ .

٣- H . Q uillon : inadolescent , Laphy siologie 1 , adolescent , Bip , CEPL , paris , 1990 .

٤- ايتسام بنت عوض الزاندي ، (٢٠٠٦) ، صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة ام القرى.

اثناء مسيرة التنشئة الاجتماعية للفرد عن طريق التعلم ، ومن بينها دوافع التملك والتنافس واثبات الذات والسيطرة والتجمع ، وترتبط هذه الدوافع بصورة عضوية واسباسية بانفعالات الغضب والخوف والخجل وعدم الثقة بالنفس وغيرها ، اذ يحدث في الجسم حالة توتر والاضراب تتزايد حدة كلما اشتد الدافع ثم (شبع او اعيق عن الاشباع ، فقد تكون قدرات الفرد وعاداته المألوفة غير مواتية لاشباع حاجاته وتلبية رغباته ودوافعه لاسباب ذاتية ناتجة عن عوائق شخصية والاشكاليات النفسية والجسدية التي تؤثر على قدراته ، او خارجية ناتجة عن ظروف البيئة كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية (١) .

ان السلوك العدواني " يعتبر فعل لفظي او بدني ظاهر يؤدي الى اصابة نفسية او بدنية موجهة نحو شخص اخر او للشخص نفسه " (٢) . وللسلوك العدواني اسباب كثيرة منها اسباب عضوية ونفسية واجتماعية وتربوية ويكون نتيجة خفض القدرة التعليمية وهذا يجعل الفرد غير قادر على التكيف مسبقاً فينعكس على شخصيته باتباع سلوكاً عنيف فضلاً عن ذلك تثير البيئة التي تكون محملة باشياء لا يستطيع القيام بها مما يسبب له اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والاحباط وبتالي ينعكس سلباً في سلوكه (٣) .

٢-١-٨ الاسس الفسيولوجية للسلوك العدواني :

ان السلوك العدواني ينشا عن حالة عدم ملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية ، واذا دامت هذه الحالة فانه يتكون لدى الفرد احباط ينتج عن جرائه سلوكيات عدوانية ، من شأنها ان تحدث تغيرات فسيولوجية داخل الفرد حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم التي لدى الفرد . اذا لا يمكن فهم كثير من جوانب السلوك العدواني الا بمساعدة بعض المعلومات التشريحية لجسم الانسان ، ففي الجسم جهازين يساهمان بتحديد قدرة الفرد على ادراك البيئة المحيطة به ، والتكيف مع

١ - عدنان احمد النفوس ، الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدواني (الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠٦) ص ١١
٢ - اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧) ص ٤٢٥

٣ - <http://Shanaa.avahman.net> . 2008 .

الظروف كما يقومون بعمليات التنظيم والتنسيق للأنشطة الجسمية المختلفة مما يساعد الجسم على الاحتفاظ بحالة الاتزان الحيوي ، بحيث يقوم بالوظائف المختلفة بطريقة ملائمة وباستمرار ، اولها الجهاز العصبي (Nerevous system) الذي يختص باستقبال المعلومات وفهمها والتوافق بينها وارسال الاوامر الى اجزاء الجسم المختلفة عن طريق رسائل كهربائية تأخذ شكل نبضات العصبية للقيام بالاستجابات الملائمة والاخر هو الغدد الصماء (Endocyine Glands) الذي يختص باستقبال وارسال رسائل كيميائية عن طريق الدم لتنظيم نشاط الخلايا في أجزاء الجسم (١) .

٢-١-٩ بعض نظريات السلوك العدواني:

١- نظرية الاحباط Frustration theory

ويبين كل من نيل ميللر ، روبرت سيزر وغيرهم حيث ينصب اهتمام هؤلاء العلماء على الجوانب الاجتماعية للسلوك الانساني ، تفترض هذه النظرية وجود ارتباط بين الاحباط والعدوان حيث يوجد ارتباط بين الاحباط كمثير والعدوان كاستجابة ، كما يتمثل جوهر النظرية على ان كل الاحباطات تزيد من احتمالات رد الفعل العدواني (٢) . وان العدوانية الناجمة عن الاحباط بالامكان ان تتراكم وتهدد الشخص من الداخل فيلجأ الى اسقاطها على الموضوعات الخارجية التي تصبح رمز العدوانية عندها ، يصبح الآخرون هم المخطئون ويجوز توجيه العدوانية ضدهم . نتيجة الاحباط والقلق وعدم الرضا عن الذات وعن صورة الجسد لديهم مما يكسبهم احباطاً ينعكس على تصرفاتهم وسلوكهم العدواني (٣) .

٢- نظرية التعلم الاجتماعي Social Leavuing theory

يفسر اصحاب هذه (البيرت باندورا) وزملاءه Bandura etal , 1973 ، السلوك العدواني بأنه متعلم ومكتسب ، وتعامل هذه النظرية مع العدوان بوصفه سلوكاً

¹ - <http://www.mo3alem.com> . 2006.

^٢ - عدنان احمد الفسفوسي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢ .

^٣ - مريم سليم ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٣٠ .

اجتماعياً وهو ناتج عن خبرات مكتسبة بذات في الطفولة المبكرة وتخضع لمعايير سلوكية منها العقاب والثواب والتعزيز .

وضح باندورا ان المبدأ الاساسي لنظرية التعلم الاجتماعي بالوسائل عندما يبين (ان دعم ومكافأة لسلوك معين يؤدي الى احتمالية تكرار هذا السلوك في المستقبل . كما يعتمد سلفا (silva) ان دعم الادارات الرياضية واستحسان الزملاء والجمهور والتغطية الاعلامية وقواعد الالعاب تعزز السلوك العدواني أيضاً وان هذا النوع من السلوك يؤدي الى تعلمه واحتمالية تكرار أعمال العنف والعدوان في الرياضة ، ولذلك تعتبر هذه النظرية من النظريات المهمة التي اهتم بها علماء النفس الرياضي حديثاً وهي لها علاقة وطيدة ، بل انها اساسية وذات اهمية كثير (١) .

٢-١-١٠ السلوك العدواني لدى الرياضي:

نلاحظ ان السلوك العدواني لدى الرياضي يكون لعدة اسباب مهمة منها ما يخص اللاعب ذاته وما يتعلق بشخصيته وما يحمله من انفعالات من التوتر والخوف والقلق والاحباط واهميته في الملعب ومدى رضاه عن أداءه وذاته ومدى امكانياته البدنية والجسدية وايمانه بقدراته وفضلاً عن قدراته المهارية ومكانته في الملعب اضافة الى دور زملاءه والجمهور والمدرّب لهم تأثير واضح ومهم . وهناك أنشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الماء ، كرة اليد ، وهناك أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير مباشر نحو المنافس . مثل كرة الطائرة ، التنس في الضربة الساحقة ، حيث تحتوي هذه الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدا وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر فضلاً عن الأنشطة الرياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الاداة . مثل رياضة الكولف يمكن ملاحظة ان لاعبي الجولف يضرب الكرة بقوة تعكس درجة من العدوانية نحو الاداة ، ولكن بالرغم من ذلك لا يرى المنافس ان هذا لسلوك موجه نحوه .

¹ - <http://www.gllg.com> . 2009

ان السلوك العدوانى فى الرياضة فى بعض الاحيان هو مهم لانه غير متعمد والهدف منه تحقيق نتيجة لصالح الفريق ويكون هنا تأثير ايجابى ويكون هنا تأثيره ايجابى على نتيجة الفريق لان السلوك العدوانى هنا وسيلة وليس غاية^(١) .
أما اذا كان كحالة او هو الهدف منه اذا اللاعب بطريقة مباشرة وبصورة متعمدة وهذا يرجع الى عدة اسباب كما ذكرنا مسبقاً نتيجة الاحباط والتوتر والقلق والخوف من الفشل وعدم الرضا عن ذاته الجسدية والنفسية فيعبر عن ذلك عن طريق انفعالاته سلوكاً معين اتجاه الخصم بطريقة مباشرة او غير مباشرة .

٢-٢ الدراسات المشابهة :-

لم تحصل الباحثة على أية دراسة مشابهة فى هذا المجال وذلك لاسباب يمكن ارجاعها الى حداثة موضوع صورة الجسد فى الدراسات النفسية المعاصرة مما اضطر الى اللجوء الى بعض الدراسات المقارنة لبحثها وهى :-

٢-٢-١ وفى دراسة ارتباطية التى يقوم بها (علاء الدين ومايسة احمد ، ١٩٩٦) " صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات " بينت هذه الدراسة ان الفرد يصل الى هذا العام وهو كائن فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة ، والتى تسير الى الامام متجهة نحو تحقيق عزمياً ضمناً . وهو النضج ومع الاستمرارية العملية النمائية وتعقدتها والتى تشمل على كافة الجوانب التى تشكل بنيان الانسان سواء كانت جسمية او عقلية او انفعالية ووجدانية واجتماعية ، يبدو الفرد فى تكوين نظرة نحو ذاته ، تتضمن أفكاراً واتجاهات ومعاني ومدركات وتعبير أدق يكون الفرد مفهوماً نحو ذاته Self ، كما يكون الفرد فى الان ذاته ، افكار ومشاعر وادراكات حول جسمه ، وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه متضمنة الخصائص الوظيفية ، واتجاهات نحو هذه الخصائص وهذا ما يطلق عليه صورة الجسم . " Body Image " (٢)

^١ - اسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢١٤

^٢ -مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة العاشرة العدد ٣٦ ، ١٩٩٦ / <http://www.avabpsynet.com> -

٢-٢-٢ اضافة الى دراسة (سهير احمد حسن العزاوي ، ٢٠٠٥) حيث أعدت برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى الطالبات التي تتراوح أعمارهن ١٢-١٣ سنة حيث العمرية أكثر انشغال بصورة جسدهن على وجه الخصوص اللاتي يحملن صورة سلبية في الكثير من الاحيان عن اجسادهن وربما يقود هذا التصور الى مشكلات نفسية مما جعل الباحثة باعداد برنامج ارشادي لتعديل هذه النظرة الخاطئة بما يؤدي الى تقبل صورة الجسم لديهن ، وقد تحدد هدف هذا البحث في الكشف عن درجة تقبل الجسم . وذلك من خلال تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم لـ (فرانسو وسيلدر) ومقياس (كفاي والنيال) فضلاً عن بناء الباحثة برنامج ارشادي لتقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات (١) .

٣-٢-٢ وفي دراسة قام بها (صالح المهدي الحويج ، ٢٠٠٨) وهي : " مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصاية لدى طالبات شهادة التعليم الاساسي " حيث حدد الباحث اطار المرعي للبحث والسبيل الى تحقيق اهداف بحثه متبع المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمة بموضوع البحث. وكانت عينة البحث تشمل على (٨٠) طالبة من ذوي الشهادات التعليم الاساسي فقط دون السنوات الاخرى . وتكمن اهمية البحث يكون هذه المرحلة العمرية مفعمة بالانفعالات والتوترات النفسية نتيجة المتغيرات الجسمية والهرمونية التي تحدث للاناث فضلاً عن تبلور في المرحلة اتجاهات الطالبات نحو الذات بشكل واضح . وقد استخدم الباحثين مقياس صورة الجسم ومقياس السلوك العصابي ، حيث كان الهدف من مقياس صورة الجسد هو التعرف على مدى الرضا عن صورة الجسد لدى افراد العينة . علماً بأن المقياس مقنن في البيئة المصرية والقطرية وقد اتضح بنات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وباستخراج معامل الارتباط ومن ثم استخراج معامل الثبات عن طريق معادلة (سبيرمان) اما

مقياس السلوك العصابي فهو استبان مقنن على البيئة اللببية والغرض من استخدامه معرفة مدى استنارت بعض سمات العصابية لدى عينة البحث^(١) .

من الدراسات السابقة يمكن ان نستنتج التالي :-

١ - اجريت اغلب الدراسات على المراهقات وان اختلفت البيئة التي يعشن فيها وكيف ينظرن الى اجسادهن في تلك المرحلة العمرية .

٢ - استخدمت الدراسات السابقة صورة الجسد من اهم المتغيرات النفسية التي تؤثر الشخصية للفرد وهي ضرورية في تحديد سلوكه او فهمه وتقييمه لذاته النفسية والانفعالية والجسمية . " وتنظيم الخبرات الاجتماعية التي يمر بها الفرد طوال حياته ، الا انه عرضة للتعديل فيما بعد بتأثير ظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به " (٢)

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهجية البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. وذلك لملائمته لموضوع البحث . حيث تتميز الدراسة الوصفية بتحديد هدف الدراسة ومفاهيمها ، وادواتها ومجالاتها ثم جمع البيانات وتعريفها وتبويبها وتحليلها وصولاً الى النتائج والتوصيات .

٣-٢ عينة البحث :-

تم اختيار (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المراحل الدراسية الاربعة والتي يتراوح عددهم الكلي (٢٢٤)

¹ - <http://www.elssafa.com/2008> .

² - <http://www.Dr.neamat.com>

طالبة ثم تم توزيع الاستبيان الخاص بصورة الجسد والاستبيان الخاص بالسلوك العدوانى على عينة البحث والتي تتراوح اعدادهن (١١٠) طالبة تم استبعاد (١٠) استمارات لكون الاجابات غير وافية لغرض الدراسة واعتمدت الباحثة على (١٠٠) طالبة فقط .

٣-٣ ادوات البحث :-

١ - مقياس صورة الجسد : استخدم في هذه الدراسة مقياس صورة الجسد لـ (روزين واخرون ١٩٩١) تعريب وتقنين مجدى محمد الدسوقي ويتكون المقياس من (١٨) فقرة لقياس ومعرفة مدى اهمية صورة الجسد لدى العينة ومقسم الى (٥) حقول بين دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - ابدأ ويتم وضع علامة امام الاختبار الذي يتلائم مع شخصية المختبر . ومدى رضاها او عدم رضاها عن صورة جسمها ^(١) علما ان المقياس مقنن الى البيئة المصرية وتم حساب صدقه التلازمي - والبناء التكويني وثباته وتم التحقق منه بطريقة (اعادة الاختبار - التجزئة النصفية).

٢ - مقياس السلوك العدوانى : استخدم مقياس السلوك العدوانى لـ (محمد حسن علاوي ١٩٩٨) ويتكون من (٤٠) فقرة لقياس مدى السلوك العدوانى لدى العينة. وكلما كانت اكثر الاجابات ابدأ هو دليل على خبراته الاجتماعية المثالية وابعاده عن السلوك العدوانى ومن خلال الاجابات يمكن التعرف على مدى رقي الفرد وتطور سلوكه اتجاه الافراد واتجاه نفسه ^(٢) .

٣-٤ الوسائل الاحصائية :-

وتم استخدام البرنامج الجاهز (spss) لاجراء المعالجات الاحصائية و استخراج :-

١ - الوسط الحسابي .

٢ - الانحراف المعياري .

٣ - اختبار (T.TEST).

^١ - <http://www.gulfids.com> .

^٢ - محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، دار الفكر العربى ١٩٩٨) ص٤٧ .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتفسيرها:

٤-١ عرض النتائج :

لغرض التعرف على وجود ارتباط بين المتغيرين صورة الجسد والسلوك العدواني ، قامت الباحثة باستخدام (T. test) وكما موضح في الجدول (١) ومن النتائج المعروضة للمراحل الاربعة ككل

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لصورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات المراحل الاربعة .

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة			
دالة معنوية	٠,٩٣٦	٢,٠٦٤	٤٥,٢٠٢	٨,٣٦٢	٤٦,٩٤	صورة الجسد
				١٠,٧٠٢	٨٩,٢٦	السلوك العدواني

ومن النتائج المعروضة في الجدول رقم (١) فقد بلغت درجة الارتباط للمقياسين ككل (٠,٥٤١) حيث ان للمرحلة الاولى (٠,٥٩٠) والمرحلة الثانية (٠,٧٤٩) والمرحلة الثالثة (٠,٦٩٩) والمرحلة الرابعة (٠,٤٢٠) علما ان الوسط الحسابي لصورة الجسد للمراحل الاربعة (٤٦,٩٤) ، وبانحراف معياري (٨,٣٦٢) ، اما السلوك العدواني فكان الوسط الحسابي (٨٩,٢٦) ، والانحراف المعياري (١٠,٧٠٢) اما قيمة (ت) المحسوبة (٤٥,٢٠٢) هي اكبر من الجدولية (٢,٠٦٤) وبدرجة حرية (٩٨) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما تقدم يبين وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسد والسلوك

العدواني للمراحل الاربعة وعلية الجداول الاربعة تشرح تفصيلا العلاقة بين المقياسين
للمراحل الاربعة

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مقياس صورة الجسد
والسلوك العدواني لطالبات المرحلة الاولى

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة			
دالة معنوية	٢,٤٥٦	٢,٠٦٤	٢٠,٢١٦	٨,٨٤٥	٤٧,٦٤	صورة الجسد
				١٥,٢٠٦	٩٧,٢٨	السلوك العدواني

ومن النتائج المعروضة في الجدول (٢) يظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي (لصورة
الجسد) (٤٧,٦٤) بانحراف معياري (٨,٨٤٥) اما قيمة (ت) المحسوبة ٢٠,٢١٦
وهي اكبر من قيمة الجدولية (٢,٠٦٤) وبدرجة حرية (٢٣) وتحت مستوى الدلالة
(٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود علاقة والدلالة عشوائي بنسبة للمرحلة الاولى .
اما (المرحلة الثانية) فقط كانت نتائج الوسط الحسابي (٤٦,٤٤) والانحراف المعياري
(٨,١٨١) بنسبة لصورة الجسد واما السلوك العدواني فكانت نتائج الوسط الحسابي
(٨٧,٤٤) والانحراف المعياري (٦,٠٦٣) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٣٧,٧٩٦)
وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٦٤) وبدرجة حرية (٢٣) وتحت مستوى الدلالة
(٠,٠٥) . وكما مبين بجدول رقم (٣) للمرحلة الثانية .

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مقياسي صورة الجسد والسلوك العدواني لطالبات المرحلة الثانية

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة			
دالة معنوية	١,٠٨٥	٢,٠٦٤	٣٧,٧٩٦	٨,١٨١	٤٦,٤٤	صورة الجسد
				٦,٠٦٣	٨٧,٤٤	السلوك العدواني

اما (المرحلة الثالثة) كانت نتائج الوسط الحسابي (٤٦,٣٢) والانحراف المعياري (٩,٣٥٧) بنسبة لصورة الجسد والسلوك العدواني فكانت نتائج الوسط الحسابي (٤٨,٨٨) والانحراف المعياري (٧,٠٤٩) وقيمة (ت) المحسوبة (٢٨,٧٣٩) وهي اكبر من قيمة الجدولية (٢,٠٦٤) وبدرجة حرية (٢٣) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) وكما مبين في الجدول (٤) ادناه .

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مئاسي صورة الجسد والسلوك العدواني لطالبات المرحلة الثالثة

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة			
دالة معنوية	١,٣٤٢	٢,٠٦٤	٢٨,٧٣٩	٩,٣٥٧	٤٦,٣٢	صورة الجسد
				٧,٠٤٩	٤٨,٨٨	السلوك العدواني

أما بالنسبة (للمرحلة الرابعة) فقد كانت نتائج الوسط الحسابي (٤٧,٣٦) والانحراف المعياري (٧,٣٧٠) لصورة الجسد اما السلوك العدواني فكان الوسط الحسابي (٨٧,٤٤) والانحراف المعياري (٧,٨٠٥) اما قيمة (ت) المحسوبة (٢٦,١٢٨) اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٦٤) وبدرجة حرجة (٢٣) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود علاقة وترابط بين المتغيرين . بالنسبة للمرحلة الرابعة وكما هو مبين في الجدول (٥) ادناه.

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مقياسي صورة الجسد والسلوك العدواني لطالبات المرحلة الرابعة

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة			
دالة معنوية	١,٥٣٤	٢,٠٦٤	٢٦,١٢٨	٧,٣٧٠	٤٧,٣٦	صورة الجسد
				٧,٨٠٥	٨٧,٤٤	السلوك العدواني

٢-٤ تفسير النتائج:-

يتضح من الجداول للمراحل الاربعة عن وجود علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني ، ومن ذلك نستدل على ان هنالك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات التربية الرياضية ، ومن هنا تظهر اهمية ممارسة الانشطة الرياضية لانها تساعد الفرد سواء كان ذكراً وانثى وخصوصاً الاناث الراضيات عن صورة اجسادهن و اللاتي يمارسن الانشطة الرياضية وفي جميع الالعاب مثل (كرة السلة ، كرة الطائرة ، الايروبيك ، جمناستك ايقاعي ، جمناستك اجهزة والساحة والميدان الخ) وهذا ينعكس ايجابيا على الحالة النفسية بالاضافة الى تفريغ الانفعالات ، أي كلما كان الفرد راضيا عن صورة جسده ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكه والعكس صحيح " ١ " . وان صورة الجسد تعتبر إدراكا لشكل الجسم وحجمه وصورته والارتباطات الداخلية لأجزائه ولذا وجد ان يكون المفهوم السالب للذات راجعا الى تشوه Body Image Distortion وهذا ما نجده واضحا لدى أفراد السمنة او نوي العاهات . ونرى الإناث أكثر تحسس في هذا الموضوع من الذكور فنلاحظ ان الفتاة تقوم بمقارنة جسمها مع

١. مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمال الاردن ، ص ٢٥٢ ، ٢٠٠٠ .

قريناتها من حيث الوزن و الرشاقة وتناسق الجسم. وان الفتاة النحيفات جدا والبدينات هن أكثر عرضة للخجل والقلق والاكتئاب وهذا بحد ذاته سوف يولد سلوكا سلبيا في التصرفات مع الأقران والمجتمع " ١ " .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥ ١ الاستنتاجات :

ترى الباحثة ان هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدوانى لدى الفتاة بصورة عامة . فكلما كانت الفتاة راضية عن صورة جسدها فذلك سوف ينعكس على تصرفاتها وسلوكها ايجابيا ليزيد من جمالها وانوثتها والنشاط الرياضي يلعب دورا هاما في هذا الجانب فنلاحظ الفتاة في الوقت الحاضر تهتم اهتمام كبير في الحفاظ على قياساتها الجسمية وهذا بذاته ينعكس ايجابيا على حالتها النفسية ويزيد من ثقتها بنفسها اما اذا كانت غير راضية عن جسمها فسوف ينعكس سلبا على تصرفاتها وسلوكها محاولة تفريغ انفعالاتها العصبية الناتجة من حالة القلق والخوف المستمر وعدم الثقة بالنفس بسبب عدم الرضا عن صورة جسدها واعتمادها بكيفية التخلص من الوزن الزائد ومحاولات الرجيم الفاشلة كل ذلك ينعكس سلبا فيظهر على شكل سلوك وتصرفات عدائية نتيجة الضغوط والاحباط الذي تمر به الفتاة .

٥ ٢ التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود ما توصلت اليه الباحثة توصي ما يلي :-
١ يجب تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات اخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لانه صورة الجسد تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة والفتاة بصورة خاصة .

٢. ابتسام بنت عوض الزاندي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢ .

- ٢- التعرف على اسباب السلوك العدوانى ووضع الوسائل العلاجية الملائمة والتخلص من مردوداته السلبية على شخصية الفتاة .
- ٣- خلق تفاعل ايجابي بين صورة الجسد والثقة بنفس ومحاولة اتباع سلوك ايجابي معتدل يضيف للفتاة قوة لشخصيتها.
- ٤ - الاستمرار بممارسة الانشطة الرياضية حتى بعد التخرج بالنسبة لطالبات كلية التربية الرياضية والرياضيات المعتزلات وحتى التدريسيات يجب الاستمرار بممارسة الرياضة وذلك للحفاظ على صورة اجسادهن باعتباره من متطلبات العصر اولا ومن اجل الصحة العامة وتجنب الامراض .

المصادر

- * الزائدي ، ابتسام بنت عوض ، (٢٠٠٦) ، صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية، رسالة ماجستير - جامعة ام القرى - كلية التربية قسم علم النفس.
- * اسامة كامل راتب ، (٢٠٠٧) ، علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات " ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

* الحموري ، خالد عبدالله و الصالحي ، عبدالله ، (٢٠١١) ، مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد التاسع عشر - العدد الاول .

* الحويج ، صالح المهدي ، (٢٠٠١) ، مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصايبه لدى طالبات شهادة التعليم الاساسي ، مصر ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

* العيسوي ، عبدالرحمن ، (٢٠٠٧) ، سايكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية ، الطبعة الاولى ، دار النهضة العربية ، بيروت .

* احمد ، صالح حسن ، والكبيسي ، وهيب مجيد ، (٢٠٠٧) ، علم النفس العام ، الطبعة الاولى ، الاردن .

* الفسفوس ، عدنان احمد ، (٢٠٠٦) ، الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدوانى ، الطبعة الاولى ، القاهرة .

* داليا كدو ، منتدى شركاء لافرقاء منتدى ، [http : // www . iragiyat . orgmas](http://www.iragiyat.orgmas) ، 2007

* حسين حسن سليمان ، (٢٠٠٥) ، السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق (الطبعة الاولى ، بيروت).

* صفوت محمد واخرون ، (١٩٨٩) ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين غير الممارسين ولاعبى رياضة الجمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، العدد الرابع .

* غزالي عبدالقادر ، (٢٠٠٩) ، علاقة النشاط البدنى الرياضى بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير - جامعة حسية بن علي ، الشلف - معهد التربية البدنية والرياضية .

* قامشلي كوم ، صورة الجسد واثرها في مفهوم الذات www.kamishli.com // [http:](http://)

* مريم سليم والهام الشعراني ، الشامل في المدخل الى علم النفس (طبعة الاولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ٢٠٠٦) .

* مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمال الاردن ، ٢٠٠٠ .

* موقع الصورة الجسدية [http:// hafidaron.maktooblog .com](http://hafidaron.maktooblog.com)

* محمد حسن علاوي ، (١٩٩٨) ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، دار الفكر العربي) .

* مجلة فصلية تصدر من الهيئة المصرية العامة للكتاب سنة العاشرة ، العدد ٥٣٩ ، [http :// www . araupsy ent . com](http://www.araupsyent.com) ١٩٩٦ .

* من ارشيف الرسائل الجامعية 2005 [http :// www . taakhinews . org](http://www.taakhinews.org) .

* موقع اطفال الخليج ، رسائل ماجستير العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك [http :// www . gulfids . com](http://www.gulfids.com)

* مي سليمان دخيل ، (٢٠٠٧) ، صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير .

* وفاء محمد حميدان القاضي ، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب في غزة ، رسالة ماجستير في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الاسلامية في غزة ، ٢٠٠٩ .

* [http :// www . arababts . com](http://www.arababts.com) .

* [http :// www . Dr. neamat . com..](http://www.Dr.neamat.com..)

* [http :// www . iragut . or gmes . 2007 .](http://www.iragut.or.gmes)

- * [http : // www . elssafa . com](http://www.elssafa.com) . 2008.
- * [http : // www . rgeen . com](http://www.rgeen.com) . 2007 .
- * [http : // rbifahr . com](http://rbifahr.com) . 2008
- * [http : // shanaa . aran . man . neb](http://shanaa.aran.man.neb) . 2008 .
- * [http : // www . mo3alem . com](http://www.mo3alem.com) . 2006.
- * [http : // www . glllg . com](http://www.glllg.com) . 2009.
- * H. Qullon : inadolescent , Laphysioloogie 1, adolescent , Bip
CEPL , paris, 1990 .

ملحق رقم (١)

مقياس صورة الجسم

عزيتي الطالبة

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الاتية بوضع علامة (√) تحت الحقل الذي ينطبق عليك ، علما انها لاغراض البحث العلمي .

مع الشكر والتقدير

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	ارتدي الملابس الداكنة او قاتمة اللون					
٢	ارتدي الملابس التي تناسب بدانتني					
٣	ارتدي الملابس التي لا احبها					

					٤ ارتدي الملابس الواسعة
					٥ اقلل من كمية الطعام التي اتناولها.
					٦ اتناول فقط الفاكهة والخضروات ذات السعرات الحرارية المنخفضة
					٧ اصوم لمدة يوم او اكثر في الشهر لتخفيض الوزن.
					٨ اتجنب المشاركة الاجتماعية اذا سلطت الاضواء.
					٩ اتجنب لقاء الافراد الذين سيتطرقون الى الدخول في موضوع زيادة الوزن.
					١٠ لا اخرج وخاصة اذا كان الذين سأتواجد معهم اكثر نحافة مني.
					١١ ازن نفسي باستمرار.
					١٢ انا انسانة غير نشطة .
					١٣ لا اخرج اذا كان الامر يتعلق بالاشترك في تناول الطعام.
					١٤ يضايقني النظر الى نفسي في المرأة.
					١٥ ارتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة بالوزن.
					١٦ اتجنب الذهاب الى اماكن شراء الملابس.
					١٧ اتجنب ارتداء الملابس التي توضح معالم جسمي (مثل الشورتات ، البنطلونات الضيقة الخ)
					١٨ ارتدي الملابس الكاملة او الرسمية الانيقة

ملحق رقم (٢)

مقياس السلوك العدواني

عزيتي الطالبة

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الاتية بوضع علامة (√) تحت الحقل الذي ينطبق

عليك ، علما انها لاغراض البحث العلمي .

مع الشكر والتقدير

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	يبدو انني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو ايداء من يحاول مضايقتي.					
٢	عندما اغضب فانني لااستخدم لهجة عنيفة .					

٣	افقد اعصابي بسهولة.
٤	لا اسقط غضبي على زميلاتي عندما ينتقد.
٥	اذا شعرت بنية شخصا في الاعتداء علي فأنني احاول ان اتجنب ذلك.
٦	عندما افقد اعصابي فأنني اتلفظ ببعض الكلمات الجارحة .
٧	في الموقف الصعب لا يظهر علي الاضطراب او الارتباك .
٨	افقد اعصابي في بعض المواقف الى درجة التي اقوم فيها بالقاء الاشياء .
٩	اعتقد ان لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي شخص .
١٠	في بعض النقاشات اميل الى رفع صوتي والحديث بعصبية .
١١	عندما اغضب فان ذلك يظهر على وجهي بصورة واضحة .
١٢	عندما انفعل بشدة اقوم بالتقاط اقرب شيء لي وأحاول ان اكسره .
١٣	عندما يحاول شخص ماضياقتي فأنني اندفع للاعتداء عليه .
١٤	اتلفظ ببعض الالفاظ غير المناسبة عن الاشخاص الذين لا اميل اليهم .
١٥	الكثير من قراراتي لاتبع من انفعالاتي .
١٦	لا افقد اعصابي الى درجة التي اقوم فيها بالقاء الاشياء.
١٧	بعض الاشخاص يصفوني بانني شخص هجومي .
١٨	لاخاطب بعض الناس بقسوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك.
١٩	من السهولة استثارتي بصورة واضحة.
٢٠	في بعض المناقشات اظهر غضبي بالضرب على المائدة .
٢١	لا اعتدي على الناس الذي يحاولون مضايقتي .
٢٢	عندما يخاطبني بعض الناس بصوت فأنني ارد عليهم بالصوت العالي ايضا.
٢٣	يغلي الدم في عروقي اذا ضايقتني شخص ما.
٢٤	الناس الذين يقذفون الاشياء عندما يغضبون اعتبرهم مثل الاطفال.
٢٥	عندما اغضب او انفعل فأنني اكون مستعدا للاعتداء على الشخص الذي اغضبني او اثار انفعالي.
٢٦	لا احاول ان اتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى الى مضايقتي .
٢٧	اشعر في بعض المواقف انني مثل وعاء من البارود قابل للانفجار .
٢٨	عندما اتضايق او اغضب فأنني اسقط ذلك على أي شخص اقبله.
٢٩	لا استخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي.
٣٠	لا استطيع ان امنع نفسي من النقاش الحاد عندما يختلف رأي البعض مع رأي شخصي.

					عندما يخطي البعض في حقي فأنتي استطع ان اتحكم في انفعالاتي.	٣١
					اذا لم استطع النيل من الشخص الذي ضايقتني فأنتي احاول مضايقة أي شخص اخر .	٣٢
					اشعر بلارتياح عندما اعتدي على بعض الاشخاص الذين لاميل اليهم.	٣٣
					اميل الى الحديث بهدوء واحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الاخرين.	٣٤
					انا شخص يبدو على العصبية والنفرة في العديد من المواقف.	٣٥
					اذا لم استطع النيل من الشخص الذي يضايقني فأنتي لااحاول ان اسقط غضبي على الاخرين	٣٦
					اذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فانتني ابادر بالاعتداء عليه.	٣٧
					عندما اغضب فأنتي استخدم بعض الكلمات العنيفة .	٣٨
					لااستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف.	٣٩
					اكاد ابكي عندما لااستطيع مواجهة انتقادات رؤسائي او زملائي.	٤٠