

بروفيل إدراك الذات البدنية
لطالبات المرحلة الثانوية
بمملكة البحرين

د. منى صالح الأنصاري
قسم التربية الرياضية - كلية التربية
جامعة البحرين

بروفيل إدراك الذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين

د.منى صالح الأنصاري

قسم التربية الرياضية - كلية التربية

جامعة البحرين

الملخص

أجريت هذه الدراسة للتعرف على درجة تقدير طالبات المرحلة الثانوية في البحرين لذاتهن البدنية وكذلك تقديرهن لذاتهن بصفة عامة، مع إيجاد العلاقة بين الذات البدنية، والذات العامة. شملت عينة البحث ١٥٣ طالبة في المرحلة الثانوية من المنتظمات في مدارس وزارة التربية والتعليم في مملكة البحرين. تم قياس تقدير الذات البدنية بواسطة مقياس صممه كنيث فوكس (Fox, 1987)، ويشمل أربعة أبعاد هي: «الكفاية الرياضية»، و«الحالة البدنية»، و«جاذبية الجسم»، و«القوة البدنية». يشمل المقياس أيضاً بعداً أشمل من الأبعاد الأربعة هو: «قيمة الذات البدنية»، وتم قياس تقدير الذات العامة بواسطة مقياس صممه كوبر سميث (Coopersmith, 1991) ويحتوي على ٢٥ عبارة، وحصيلة المقياس ١٠٠ درجة، حيث تمثل الدرجات المرتفعة التقدير العالي للذات، والدرجات المنخفضة التقدير الدوني للذات. كذلك تم استخدام بعض المقاييس الجسمية، مثل: الطول، والوزن لاحتساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)؛ وذلك لتصنيف العينة في فئات خاصة بالوزن منها (النحافة، والوزن الطبيعي، وزيادة الوزن، والسمنة)، حيث أظهرت النتائج أن حوالي ٩٠,٢٪ من عينة البحث من ذوات الوزن الطبيعي حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية (BMI أقل من ٢٥ كغم/م^٢) كذلك تم تصنيف العينة وفقاً لدرجة رضاهن أو عدم رضاهن عن وزن أجسامهن، حيث أظهرت النتائج أن حوالي ٥٤,٩٪ من العينة غير راضيات عن وزن أجسامهن، ويحاولن إنقاص أوزانهن بواسطة تنظيم الغذاء (الريجيم)، أو ممارسة النشاط الرياضي. ودلت نتائج تقدير الذات الجسمية على أن بعد «الجاذبية الجسمية» قد حصل على أقل تقدير من عينة البحث، أما بعد «الحالة البدنية» فقد حصل على أعلى تقدير. ودلت نتائج تقدير الفتيات لذاتهن العامة على أنها متوسطة حيث كان متوسط تقدير الذات

٥٥,٢٢ بانحراف معياري قدره ١٦,٥٣. كذلك تم قياس الفروق بين مجموعة الفتيات الراضيات عن أجسامهن، ومجموعة الفتيات غير الراضيات عن أجسامهن في تقديرهن لذاتهن البدنية، حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين في الأبعاد الآتية: «الجاذبية الجسمية»، و«الحالة البدنية»، و«قيمة الذات البدنية» في صالح المجموعة الأولى. واستنتجت الدراسة أن عينة البحث أظهرت عدم الرضا عن الوزن، على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم بينت أن الأغلبية منهن من ذوات الوزن الطبيعي. كذلك بينت الدراسة أن متوسط تقدير الفتيات لذاتهن بصفة عامة وللجاذبية الجسمية بصفة خاصة كان منخفضاً. أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتوعية هذه الفئة من الفتيات بأهمية تقدير الذات البدنية وتعريفهن أهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل تحسين جميع الصفات الجسمية، والبدنية، والنفسية.

Physical Self - Perception of Secondary School Girls in the Kingdom of Bahrain.

Dr. Mona Saleh AlAnsari

Department of Physical Education
College of Education
University of Bahrain.

Abstract

This study was conducted for the purpose of investigating the physical self - perception profile and the self-esteem of secondary school girls in Bahrain. The sample consisted of 153 students selected from the government secondary schools in Bahrain. Physical self perception was measured by the Physical Self Perception Profile (PSPP) developed by Fox (1987). PSPP includes the following subscales: sport competence, strength, physical conditioning, attractiveness of body, and general self-worth. Self-esteem was measured by the Adult Form of Self-esteem Inventory developed by Coopersmith (1991). Physical characteristics such as weight and height were established, in which Body Mass Index (BMI) ($\text{weight}/\text{height}^2$) was calculated. BMI allowed a sample to be categorized into four categories: underweight, normal, overweight, and obese. BMI results revealed that the majority of the subjects (90.2%) were considered to be within normal weight category. The subjects' Physical Self Perception results showed that the girls responded to the physical attractiveness subscale with the least grades, while they graded the physical condition subscale as the highest. The sample's self-esteem showed to be somewhat low (55.22 ± 16.53). The subjects were further divided into two groups according to their satisfaction or dissatisfaction with their body weight (satisfied and not satisfied). 54.9% of them stated that they were not satisfied with their weights and they were trying to lose weight by dieting and/or engaging in physical activities. Independent sample t-test showed that the two groups differ significantly ($P < 0.05$) in the following PSPP subscales: physical attractiveness, physical condition, and physical self - worth. It was concluded that the girls at this age group are at risk of developing one of the eating disorder diseases. They showed to be dissatisfied with their body weight while their BMI results showed that their weight was normal. The research recommended the importance of educating this age group of females about valuing their "self", and encouraging them to take part in physical activities to enhance their physical, social and psychological well-being.

بروفيل إدراك الذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين

د. منى صالح الأنصاري

قسم التربية الرياضية - كلية التربية

جامعة البحرين

المقدمة ومشكلة البحث

يبدأ الاهتمام بالجسم، ومقدراته منذ مرحلة مبكرة من العمر، ويتطور هذا الاهتمام مع نمو الطفل وتقدمه في العمر، وهذا الاهتمام يكون مرتبطاً بجنس الطفل حيث نلاحظ أن الذكور يبدؤون في الاهتمام بمظاهر القوة والعضلات في الجسم، بينما تتجه الإناث إلى الاهتمام بمظاهر الجاذبية والأنوثة، وهناك عوامل مختلفة تؤثر في تكوين الصورة المثالية للجسم لدى الفرد بصفة عامة والفتاة بصفة خاصة، منها على سبيل المثال: ما يلميه المجتمع من شكل مثالي محبذ. وقد تناولت العديد من الدراسات (Shwartz, & Thompson, 1980) (Kissling 1991; Garner, Garfinkel, وما له من دور واضح في التأثير في أفكار الفتيات. ففي المجتمعات الغربية تحول الاهتمام من الجسم الممتلئ الذي كان يُعدُّ مثالياً للمرأة في مدة الخمسينات والستينات إلى الجسم النحيل منذ الثمانينات حتى وقتنا الراهن. وفي هذه المجتمعات تحاول الفتيات جهدهن التخلص من الوزن الزائد لديهن بأية طريقة كانت من أجل حيازة هذا الجسم المثالي (Wiseman & Gary, 1992). إن ظاهرة الهوس بالجسم المثالي عند الفتيات في الغرب أصبحت ظاهرة مقلقة لها تأثيرها النفسي والبدني حيث اتجهت الدراسات إلى وضع الحلول لتفاديها (Garner et al., 1980).

إن ما يُعدُّ مثالياً في مجتمعاتنا الشرقية، قد يكون مغايراً بعض الشيء عن المجتمعات الغربية، وخاصة بين كبار السن، حيث ما زال الجسم الممتلئ للفتاة محبباً لديهم، أما فئة صغار السن فيلاحظ أنهم يفضلون الأجسام النحيلة أسوة بالغربيين (Al-Ansari, 1995)؛ فقد أظهرت دراسة على الفتيات الجامعيات في المجتمع المصري أنهن يفضلن النحافة، ولكن بدرجة أقل من الغرب (Ford, Dolan, & Evans., 1990)، وفي المقابل أكدت إحدى

الدراسات أن الفتيات البحرينيات المتراوحة أعمارهن ما بين ٢٠ - ٢٥ سنة يفضلن الجسم النحيل، وبصورة أكثر نحافة من الغربيات (Al- Ansari, 1995).

إن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفسجسمية، مثل: مرض فقدان الشهية العصبي (Nervosa Anorexia)، ومرض النهيم العصبي (Bulimia Nervosa) حيث يؤكد الباحثون أن من مظاهر هذين المرضين التشويش في صورة الجسم Body Image Distortion واعتقاد المريض بأنه يعاني من السمنة، في حين أنه يعاني من الهزال الواضح.

وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يُعدُّ مثاليًا حسب تقدير المجتمع، وكذلك عندما تخطئ الفتاة في تقدير جسمها، حيث تتصور أنها سمينة، أو أن جسمها غير مناسب لطولها، أو أنها لا تمتلك الصفات البدنية التي يحددها المجتمع، ووسائل الإعلام فيه؛ لذا اتجهت البحوث منذ منتصف الثمانينات إلى طرح مشكلة تقدير الذات، وربطه بتقدير الذات البدنية نظراً لما للجسم من تأثير واضح في مفهوم الذات ككل (Corbin 1989). Fox & والجدير بالذكر، والمثير للقلق في الوقت نفسه أن ظاهرة تفضيل النحافة عند الفتيات والنساء تزامن مع ظاهرة انتشار السمنة بين الفتيات، والنساء في المجتمعات الغربية (Garner et al., 1980)، وبالمثل هناك تزايد في الإصابة بأمراض فقدان الشهية العصبي (Nervosa Anorexia)، ومرض النهيم العصبي (Bulimia Nervosa) عند الفتيات في تلك المجتمعات (Wiseman & Gray, 1992)؛ مما يدل على أن النحافة المرغوب فيها صعبة التحقيق عند النساء، وهذا يشكل تهديداً يعرضهن إلى الإصابة بالأمراض المختلفة.

وفيما يخص السمنة لدى النساء في البحرين فنراها مرتفعة (تقدر بحوالي ٤٠٪ عند البالغات) (Musaiger, 1990)، أما عند طالبات جامعة البحرين فقد وجد أن حوالي ٧,٦٪ (BMI = ٢٥ - ٢٩,٩ كغم/م^٢)، و ١٨,٥٪ (BMI أكثر من ٣٠ كغم/م^٢) مصابات بالسمنة وزيادة الوزن على التوالي (AL-Ansari, Al- Mannai, & Musaiger, 2000). أما في مجتمع المراهقات فقد وجد أن نسبة السمنة وزيادة الوزن تقدر بـ ٦,٣٪، و ٣٨,٥٪ على التوالي (Musaiger Al-Ansari & Al Mannai, 2000). في المقابل هناك ما يدل على أن هنالك انتشاراً لظاهرة النحافة في البحرين، وخاصة فيما بين الفتيات في سن العشرين، حيث أوجدت الدراسة على طلبة جامعة البحرين (Al-Ansari et al., 2000) أن حوالي ٢٨,٣٪ من فتيات الجامعة مصابات بالنحافة (BMI أقل من ٢٠ كغم/م^٢). في الواقع لا توجد بحوث تبين مدى

إصابة الفتيات في البحرين بأمراض فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)، ومرض النهم العصبي (Bulimia Nervosa)، ولكن هناك دلائل تشير إلى أن هناك أعداداً كبيرة تعاني من هذه الأمراض.

إن التعرف على مدى إدراك الفتيات لذاتهن البدنية بصفة عامة، وعلى ما يرتبط بها من إدراك لإمكاناتهن البدنية، مثل: القوة البدنية، والكفاية الرياضية، واللياقة البدنية، بالإضافة إلى إدراكهن للشكل الجسماني، أو الجاذبية الجسمية، ومدى صلة كل ذلك بالتقدير العام للذات سيمنح الباحثين والمتخصصين في وضع حلول للمشكلات التي أبرزتها الدراسات المختلفة في هذا المجال والمتلخصة في الآتي:

- بروز ظاهرة عدم الرضا، وخاصة فيما بين الإناث من أشكال أجسامهن.
- تزايد الاهتمام، وخاصة عند الإناث بامتلاك الجسم المثالي (النحيل).
- تزايد محاولات الفتيات، والنساء في التخلص من أوزانهن الزائدة بأي شكل ممكن.
- تزايد نسب الإصابة بالسمنة بين الفتيات، والنساء.
- ظاهرة انتشار النحافة بين الفتيات في البحرين.

بعض هذه المشكلات وجدت في المجتمع البحريني، مثل: تفضيل الجسم النحيل، وازدياد نسبة السمنة، وكذلك النحافة، ولكن هناك قصور في البحوث التي تناول مدى تقدير وإدراك الذات البدنية، وعلاقتها بتقدير الذات العامة عند الإناث، وخاصة في مرحلة المراهقة، حيث تبدأ الفتاة في الانشغال بجسمها ومظهرها.

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على خصائص إدراك الذات العام، والذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين.
- ٢- التعرف على العلاقة بين إدراك الذات العام، وكل من قيمة الذات البدنية، وأبعاد الذات البدنية: الحالة البدنية، والقوة البدنية، والجاذبية الجسمية، والكفاية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين.
- ٣- المقارنة بين الطالبات اللاتي لديهن رضا، والطالبات اللاتي لديهن عدم الرضا عن وزن أجسامهن في متغيرات كل من تقدير الذات العام، والذات البدنية.

فرضيات الدراسة :

- ١- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات، وقيمة الذات البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين.
- ٢- لا توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات، وأبعاد الذات البدنية (الحالة البدنية، والقوة البدنية، والجاذبية الجسمية، والكفاية الرياضية) لدى طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين.
- ٣- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين قيمة الذات البدنية، وأبعاد الذات البدنية (الحالة البدنية، والقوة البدنية، والجاذبية الجسمية، والكفاية الرياضية) لدى طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين.
- ٤- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد الذات البدنية: الحالة البدنية، والقوة البدنية، والجاذبية الجسمية، والكفاية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين.
- ٥- هناك تباين في تقدير الذات وتقدير الذات البدنية بين مجموعة الطالبات الراضيات عن أجسامهن وغير الراضيات عن أجسامهن، لصالح مجموعة الراضيات.

الدراسات السابقة :

- ١- إدراك الذات البدنية، والمشاركة في النشاط الرياضي. (Fox, 1987)
- قام فوكس بإجراء هذه الدراسة من أجل تصميم مقياس خاص بقياس تقدير الذات البدنية للشباب من الجنسين في مرحلة الدراسة الثانوية، والجامعية (١٧ - ٢٣ سنة). اشتمل المقياس على خمسة أبعاد تقيس الذات البدنية هي: (الكفاية الرياضية، والحالة البدنية، والجاذبية الجسمية، والقوة البدنية) بالإضافة إلى البعد الأشمل للذات البدنية وهو (قيمة الذات البدنية). كذلك اهتم فوكس في دراسته بإيجاد العلاقة بين أبعاد الذات البدنية، وتقدير الذات بشكل عام، وذلك باستخدام مقياس روزنبرغ (Rosenberg 1956) دلت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في جميع أبعاد المقياس بين عينة الإناث، وعينة الذكور، في صالح الذكور، حيث كان تقديرهم لذاتهم البدنية أعلى من الإناث، وكذلك كان تقدير الفتيات لذاتهن البدنية والخاصة بالصفات الرياضية، مثل: القوة العضلية،

والكفاية الرياضية منخفضاً، وأوضح الباحث أن اهتمام الذكور بممارسة الرياضة، وبالتالي الحيازة على الصفات البدنية قد يفسر هذه الفروق بين الجنسين. بصفة عامة كان تقدير الفتيات لذاتهن في جميع الأبعاد منخفضاً.

٢- تحسين الذات البدنية بممارسة الرياضة (Caruso & Gill, 1992).

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من النساء في سن الجامعة؛ لمعرفة أثر النشاط الرياضي في تقدير الذات البدنية للمشاركات في برنامج رياضي هوائي مع تمارين تقوية، لمدة ١٠ أسابيع، وبواقع ثلاث مرات في الأسبوع، ولمدة ٥٠ دقيقة في المرة الواحدة. تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية (Fox, 1987)، وبعض القياسات الجسمية، ومقاييس اللياقة البدنية. أظهر البرنامج تحسناً ذا دلالة إحصائية في تقدير العينة لجميع أبعاد الذات البدنية، ومستوى اللياقة البدنية، والمقاييس الجسمية المستخدمة. أوصت هذه الدراسة باستخدام النشاط الرياضي الموجه لتدريب القوة العضلية من أجل تحسين الصفات البدنية، وتقدير المرء لذاته البدنية.

٣- الصورة الجسمية، وتقدير الذات، والتكوين الجسماني والنشاط الرياضي: دراسة على النساء في البحرين. (Al-Ansari, 1995).

دراسة قامت بها الباحثة على النساء في مملكة البحرين؛ وذلك:

أ- لإيجاد العلاقة بين المؤشرات الجسمية (القياسات الأنتروبومترية)، والمؤشرات النفسية (صورة الجسم، وتقدير الذات، وتقدير الذات البدنية).

ب- لمعرفة تأثير النشاط البدني في هذه المتغيرات.

تم تطبيق برنامج رياضي هوائي يشمل المشي والجري مع تمارين خاصة للتحمل العضلي، والمرونة. استمر البرنامج لمدة ثلاثة أشهر، بتكرار ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ساعة واحدة في اليوم. كان البرنامج تحت إشراف، وتدريب الباحثة. أجريت القياسات الجسمية، والنفسية بواقع ثلاث مرات خلال مدة البرنامج (قبل، أثناء، وبعد البرنامج) حيث تم تطبيق مقياس فوكس (Fox, 1987) ذي أربعة الأبعاد؛ لقياس تقدير الذات البدنية، ومقياس كوبر سميث (Coopersmith 1991)؛ لقياس تقدير الذات. كذلك تم أخذ المقاييس الجسمية التالية (الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، قياس سمك طية الجلد، قياس محيطات الجسم، قياس عرض العظام في الجسم، حساب نسبة الشحوم في الجسم، حساب وزن

الشحوم، وحساب وزن الكتلة اللادھنية). دلت النتائج أن البرنامج الرياضي قد أحدث تغيرات إيجابية دالة إحصائياً في جميع المؤشرات البدنية. و فيما يخص المؤشرات النفسية فقد أثر النشاط البدني في تحسين تقدير النساء المشاركات في البرنامج على ذاتهن البدنية في البعد الخاص «جاذبية الجسم»، و أوضحت الباحثة أنه نتيجة للتغيرات الإيجابية الخاصة بالمقاييس الجسمية واللياقة البدنية فقد تحسن إدراك المشاركات لصورة أجسامهن، وبالتالي تحسن تقديرهن للذات الجسمية (Al-Ansari, 1995)، وأوصت الدراسة بفاعلية النشاط الرياضي في تحسين صورة الجسم، وتقدير الذات البدنية وتقدير الذات بصفة عامة للنساء في البحرين.

التعليق على الدراسات السابقة :

بالنظر لكون مقياس تقدير الذات البدنية، (Fox, 1987) حديث التصميم، لم تتمكن الباحثة من إيجاد دراسات مناسبة لطبيعة هذه الدراسة. بصفة عامة، أثبتت الدراسات التي استخدمت هذا المقياس على توافر المعاملات العلمية له (الصدق والثبات) وأنه مناسب للمراحل العمرية ما بين سن المراهقة والمرحلة الجامعية. كذلك أثبتت جميع الدراسات التي تم الرجوع إليها في هذا البحث أن المقياس ذو طبيعة تعددية حسب النظرية التي استند إليها مصمم المقياس (Fox, 1987). من النتائج التي وجدت في الدراسات السابقة تبين أن أبعاد الذات البدنية قابلة للتغيير والتحسين عند ممارسة الرياضة. كذلك تم الاتفاق على أن المقياس يمكنه التفريق بين مجموعات منفصلة من عينة البحث الرئيسة، على سبيل المثال بين الذكور، والإناث، أو بين الممارسين للنشاط الرياضي، وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

واستندت الباحثة إلى نتائج وتوصيات الدراسات السابقة في تحديد أهداف هذه الدراسة.

طرق قياس تقدير الذات البدنية:

لقياس إدراك الذات البدنية، وإدراك إمكانات الجسم قام فوكس (Fox, 1990) بتصميم مقياس بروفيل إدراك الذات البدنية (PSPP) The Physical Self-Perception Profile حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين تتراوح أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ سنة. يتضمن المقياس خمسة أبعاد هي:

١- الكفاية الرياضية Sport competence، وتمثل : في إدراك الفرد لمقدرته الرياضية، وقدرته على تعلم المهارات الحركية، والثقة بالنفس في المواقف الرياضية.

٢- الحالة البدنية (اللياقة البدنية) Physical condition، وتمثل : في إدراك الفرد لحالته البدنية، وقدرته على الاستمرار في أداء تمارين بدنية لمدة طويلة نسبياً، والثقة بالنفس عند ممارسة تمارين خاصة باللياقة البدنية.

٣- جاذبية الجسم Body attractiveness وتمثل في ادراك الفرد لجاذبية التكوين الجسماني والقدرة على الاحتفاظ بجاذبية الجسم والثقة بالمظهر الخارجي للجسم.

٤- القوة البدنية Physical strength ، وتمثل : في إدراك الفرد لقوته الجسمية، ونمو عضلاته والثقة بالمواقف التي تتطلب استخدام القوة.

٥- قيمة الذات البدنية Physical self worth، وتمثل: في المشاعر العامة بالسعادة والرضاء والفخر، والاحترام، والثقة بالذات البدنية.

وكل بعد من هذه الأبعاد الخمسة تقيسه ست عبارات زوجية ومعكوسة، أي أن أحد العبارات الزوجية تكون في اتجاه البعد، والأخرى في عكس اتجاه البعد.

وقد قامت الباحثة في دراسة سابقة بتعريب المقياس، وتطبيقه على عينة من المجتمع البحريني حيث تم عرضه في البداية على عدد من الخبراء في مجالي علم النفس، والتربية الرياضية في جامعة البحرين، وجامعة الخليج العربي، والمؤسسة العامة للشباب والرياضة، حيث تم تعديل عباراته وفقاً لآراء الخبراء (Al-Ansari, 1995)، وكذلك قام علاوي (١٩٩٨) بتعريب المقياس، وتطبيقه على المجتمع المصري، وقد توافقت عبارات تعريب الباحثة مع تعريب علاوي.

المعاملات العلمية :

الثبات:

بلغ معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس عندما اختبره فوكس (Fox, 1990) على مجموعتين من طلبة، وطالبات المرحلة الثانوية، ما بين ٠,٨١ و ٠,٩٢. في حين تراوح

معامل استقرار المقياس عند تطبيقه، وإعادة تطبيقه على أفراد العينة السابقة نفسها ما بين ٠,٧٤ و ٠,٩٢ بعد ١٦ يوماً، وما بين ٠,٨١ و ٠,٨٨ بعد ٢٣ يوماً.

الصدق:

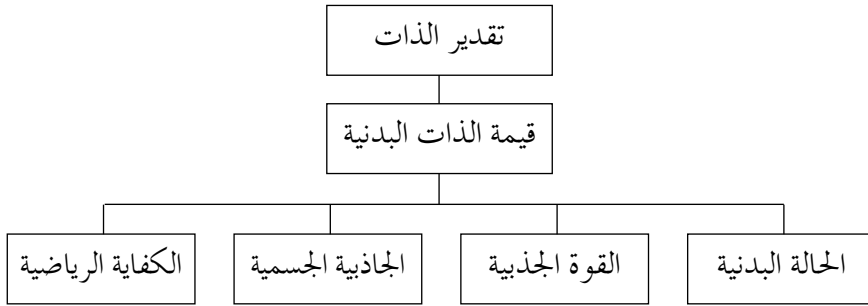
أظهرت نتائج التحليل العاملي صدق أبعاد المقياس عند تطبيقه على عينة قوامها ٣٧٥ لاعباً ولاعبة، حيث تبين أنه يقيس ما ينتمي إلى الذات الجسمية فقط. (Mallone, 1991 & Fox & Corbin, 1989; Kirkendall) كما أسفر تطبيق المقياس عن وجود فروق دالة احصائياً في أبعاد المقياس بين الممارسين، وغير الممارسين للرياضة من طلبة وطالبات المدارس الثانوية لصالح الممارسين، وهو الأمر الذي يشير إلى صدق التكوين الفرضي للمقياس. كذلك تأكد بعض الباحثين من صدق وثبات المقياس عند تطبيقه على عينات مختلفة. (Biddles, 1992 & Sonstroem, Speliotis, & Fava, 1992; Sonstroem, Harlow, & Josephs, 1994; Page, Fox,

الأساس النظري لتصميم المقياس:

اعتمد فوكس في تصميمه لمقياس بروفايل إدراك الذات البدنية (PSPP) على النظرية التعددية لمفهوم الذات، والتي تعد الذات البدنية فرعاً من فروع الذات العامة. وتأكيداً لهذه النظرية استخدم فوكس نموذج التوزيع الهرمي لتقدير الذات كما اقترحه شافلسون وهبner وستانتون. (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976) حيث اقترح أن مفهوم تقدير الذات يعد مفهوماً عاماً يقع في قمة الهرم، ويندرج تحته في المستوى الثاني مفاهيم أكثر خصوصية، وذات علاقة بالمفهوم العام، مثل: الذات الاجتماعية، والذات البدنية، والذات الأكاديمية، والذات العاطفية. وبالمثل يندرج في المستوى الثالث مفاهيم مرتبطة بالمفاهيم العليا، مثل: مفهوم (المظهر الجسماني، والقدرة البدنية) كفروع لمفهوم الذات البدنية، وهكذا يستمر التقسيم في الانحدار حتى يصل إلى قاعدة الهرم، حيث تندرج المفاهيم المرتبطة بالممارسات الشخصية للفرد. (Fox, 1988) وبين شافلسون وزملاؤه، (Shavelson, et al., 1976) أن أي تغيير متوقع في تقدير الفرد لذاته يبدأ من قاعدة الهرم، حيث الممارسات الشخصية حتى الوصول إلى المفاهيم الأكثر شمولية في القمة.

ويؤكد فوكس أن مقياس (PSPP) يراعي هذا التنظيم، كما هو موضح في الشكل رقم (١) حيث نرى أن مفهوم تقدير الذات يقع في قمة الهرم، ويتم قياسه بأحد المقاييس التي تقيس مفهوم تقدير الذات، مثل مقياس كوبر سميث (Coopersmith, 1991)، ويقع في

المستوى الثاني من التنظيم الهرمي أحد أبعاد مقياس (PSPP) وهو «قيمة الذات البدنية»، والذي يُعد وفقاً لفوكس (Fox,1988) أكثر شمولية من الأبعاد الأربعة الأخرى. ويقع في المستوى السفلي لهذا التنظيم الأبعاد الخاصة بالذات البدنية، مثل: «الحالة البدنية»، و«القوة البدنية»، و«الجاذبية الجسمية»، و«الكفاية الرياضية».



الشكل رقم (١)

التنظيم الهرمي لمقياس (PSPP)، (Fox,1990)

ولتأكيد الطبيعة التعددية لمقياس (PSPP)، أوضح Fox أن العلاقات بين المفاهيم المندرجة في المستويات الثلاثة في التنظيم الهرمي تكون حسب الفروض التالية:

١- تكون العلاقة بين قيمة الذات البدنية، وتقدير الذات أقوى من العلاقة بين تقدير الذات، والأبعاد الأربعة في المستوى الثالث،

٢- تكون العلاقة قوية بين الأبعاد الأربعة، وقيمة الذات البدنية.

٣- عند إبعاد تأثير قيمة الذات البدنية إحصائياً تزول العلاقة (أو تنخفض) فيما بين الأبعاد الأربعة مع بعضها، وكذلك بين هذه الأبعاد، وتقدير الذات.

وقد أكد الباحث هذه الفرضيات في دراسته على أربع مجموعات من اللاعبين، واللاعبات حيث كانت معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لجميع الفرضيات المندرجة أعلاه (Fox 1987).

ويشارك فوكس الرأي حول طبيعة التنظيم الهرمي لمقياس تقدير الذات البدنية عدد من الباحثين مثل: (Fox & Corbin (1989); Sonstroem et al., (1992); Sonstroem, et al.,(1994).

حيث يؤكد هؤلاء دور «قيمة الذات البدنية» كوسيط بين مفهوم تقدير الذات العام (المستوى الأول من الهرم)، وأبعاد الذات البدنية (المستوى الثالث).

معرفة مدى الأهمية المدركة لكل بعد من أبعاد الذات البدنية الأربعة قام كينيث فوكس بتصميم مقياس بروفايل إدراك الأهمية (PIP) The Perceived Importance Profile وأوصى باستخدامه جنباً إلى جنب مع تطبيق المقياس الأول حتى يمكن التعرف بصورة واضحة على بروفايل إدراك الذات البدنية، ومدى أهمية كل بعد من الأبعاد الأربعة التي يتضمنها في إطار إدراك الفرد لها. (Fox, 1990)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي؛ وذلك لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة.

٢- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ١٧٠ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مملكة البحرين حيث شملت العينة طالبات من مختلف مناطق البحرين حسب التوزيع الجغرافي لمحافظة مملكة البحرين (محافظة العاصمة، محافظة المحرق، المحافظة الشمالية، المحافظة الجنوبية). وقد تم اختيار عينة البحث من جميع الصفوف الدراسية الثلاث في كل مدرسة (الأول ثانوي، الثاني ثانوي، الثالث ثانوي أو التوجيهي) وذلك من خلال زيارة المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في مملكة البحرين. وبعد أخذ الأذن من مديرة المدرسة، تم اختيار صف دراسي واحد من كل مرحلة دراسية، ومنه تم اختيار ١٠ طالبات من كل صف دراسي بالطريقة العشوائية المنتظمة. وقد استعانت الباحثة في عملية الاختيار بقوائم أسماء الطالبات، كما هي مدونة لدى مربية كل فصل دراسي، وتم اختيار الطالبات قيد الدراسة عشوائياً من القائمة. وقد تم استبعاد ١٧ طالبة من مجموع عينة البحث، وذلك لعدم استيفائهن لشروط الدراسة (عدم اكتمال البيانات المطلوبة).

وقد وصل عدد العينة بعد استبعاد الاستبانات غير المكتملة ١٥٣ طالبة في المرحلة الثانوية. بمملكة البحرين. يتناول الجدول رقم (١) وصفا لعينة البحث حيث بلغ متوسط

عمر عينة الدراسة ١٦,٧٦ بانحراف معياري قدره ٠,٩٨ سنة، وقد تراوح العمر ما بين ١٥ سنة و ٢٠ سنة، أما متوسط وزن الطالبات فقد بلغ ٥١,٨٩ بانحراف معياري قدره ٩,٦١ كيلوغراماً متراوحاً بين ٣٥ و ٨٥ كيلوغرام. وتراوح طول الطالبات ما بين ١٣٥ و ١٨٦ سم. بمتوسط حسابي قدره ١٥٧,٢٢ و بانحراف معياري قدره ٨,٣٧ سم.

الجدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمواصفات العينة

(ن=١٥٣)

ع	س	المتغيرات
٠,٩٨	١٦,٧٦	العمر
٩,٦١	٥١,٨٩	الوزن
٨,٣٧	١٥٧,٢٢	الطول

٣- أدوات جمع البيانات:

تم تطوير استبانة خاصة بالدراسة اشتملت على ٣ أجزاء:

الجزء الأول: تناول هذا الجزء المعلومات التالية:

١- البيانات الشخصية، مثل: السن، ومنطقة السكن.

٢- بيانات خاصة بممارسة النشاط الرياضي، وتشمل:

نوع الرياضة الممارسة، عدد مرات التكرار، مدة الممارسة، وشدة المجهود الممارس.

٣- تسجيل بعض المقاييس الجسمية الخاصة بالطالبة، مثل: الطول (لأقرب ٥,٠

سنتيمتر)، والوزن (لأقرب ٥,٠ كيلوجرام). وقد استخدمت البيانات الخاصة

بذلك، والمسجلة لدى مدرسة التربية الرياضية في المدرسة، حيث تقوم كل مدرسة

للتربية الرياضية بأخذ تلك القياسات في مطلع كل فصل دراسي (مرتين في العام)

كجزء من اختبارات اللياقة البدنية التي تطبق على الطالبات.

٤- قياس درجة الرضا عن الوزن، وطول الجسم لدى الطالبات.

الجزء الثاني: وقد تضمن هذا الجزء المقاييس التالية:

١- مقياس بروفايل إدراك الذات البدنية (PSPP) تصميم فوكس (Fox, 1990)؛ وذلك لقياس مدى إدراك الطالب لذاته البدنية، والمكون من خمسة أبعاد هي: القوة البدنية، والحالة البدنية، وجاذبية الجسم، والكفاية الرياضية، وقيمة الذات البدنية.

٢- مقياس بروفايل إدراك الأهمية (PIP) تصميم فوكس (Fox, 1990)؛ وذلك للتعرف على مدى الأهمية المدركة لكل بعد من أبعاد الذات البدنية.

٣- مقياس تقدير الذات للبالغين (Self-esteem Inventories) (Coopersmith, 1991)؛ حيث تم تعريب هذا المقياس، وتطبيقه في دراسة سابقة (Al-Ansari, 1995).

يعد هذا المقياس من المقاييس التي تستخدم بواسطة العديد من الباحثين حيث أعده Coopersmith عام ١٩٦٧، ثم طوره، وأدخل عليه بعض التعديلات عام ١٩٩١. وقد أكد Coopersmith أن هذا المقياس يقيس تقدير الذات بصفة عامة؛ وذلك من خلال استخدام التحليل العاملي، والذي نتج عن عامل واحد، وهو تقدير الذات العامة (Burns, 1979). كذلك تم التأكد من ثبات المقياس الخاص بالبالغين، والذي تم اختياره لهذه الدراسة حيث بلغ معامل الثبات ما بين ٠,٧٨ - ٠,٨٥ (Coopersmith, 1991).

٤- تنفيذ الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٠٠-٢٠٠١؛ وذلك عن طريق الاتصال المباشر بمديرات المدارس التي تم تطبيق البحث فيها.

٥- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية والتربوية SPSS للمعالجة الإحصائية حيث تم احتساب الآتي:

- ١- المتوسط الحسابي (س)، والانحراف المعياري (ع)، وأدنى قيمة، وأعلى قيمة.
- ٢- معامل الارتباط لدراسة العلاقات بين أبعاد المقياس، وبين تقدير الذات بصفة عامة.
- ٣- التكرارات، والنسب المئوية.
- ٤- اختبارات (t-test) لإيجاد الفروق في تقدير الذات البدنية بين مجموعة الراضيات عن وزن الجسم، ومجموعة غير الراضيات عن وزن الجسم.

عرض النتائج ومناقشتها :

يبين الجدول رقم (٢) أبعاد الذات البدنية لعينة البحث المتراوحة ١٥٣ طالبة في المرحلة الثانوية بمملكة البحرين.

الجدول رقم (٢)

خصائص بروفيل إدراك الذات البدنية لدى طالبات

المرحلة الثانوية بمملكة البحرين (ن = ١٥٣)

المتغيرات	س	ع	أدنى قيمة	أعلى قيمة
القوة البدنية	١٥,٥٧	٣,٣٣	٨	٢٤
الحالة البدنية	١٦,٢٩	٣,٤٩	٧	٢٤
الجاذبية الجسمية	١٥,٣١	٣,٧٣	٦	٢٣
الكفاية الرياضية	١٥,٧٠	٣,٧٤	٧	٢٤
قيمة الذات البدنية	١٥,٥٢	٣,٠٨	٨	٢٤
تقدير الذات	٥٥,٢٢	١٦,٥٣	٨	٨٨

يلاحظ من الجدول أن الطالبات قدرن حالتهن البدنية بأعلى تقدير، فبلغ المتوسط الحسابي ١٦,٢٩ بانحراف معياري قدره ٣,٤٩، بينما قدرن بعد الجاذبية الجسمية بأقل تقدير، حيث بلغ المتوسط ١٥,٣١ بانحراف معياري قدره ٣,٧٣، أما متوسط تقديرهن لقوتهن البدنية فبلغ ١٥,٥٧ بانحراف معياري قدره ٣,٣٣، ومتوسط تقدير الكفاية الرياضية بلغ ١٥,٧٠ بانحراف معياري قدره ٣,٧٤. أما تقدير قيمة الذات البدنية لدى عينة البحث فبلغ المتوسط الحسابي ١٥,٥٢ بانحراف معياري قدره ٣,٠٨. يبين فوكس (Fox, 1978) في دراساته على مختلف العينات (طلبة الثانوية العامة، وطلبة الجامعة، ومجموعة من ذوي الأوزان الثقيلة) أن المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس يتركز حول الدرجة ١٥، وهذا ما دلت عليه درجات أبعاد المقياس لعينة هذه الدراسة. من الملاحظ في الجدول (٢) أن متوسط درجات تقدير الذات الذي تم قياسه بمقياس تقدير الذات للبالغين لكوبر سميث (Coopersmith, 1991) بلغ ٥٥,٢٢ بانحراف معياري قدره ١٦,٥٣، وتبلغ الدرجة الكلية لعبارات المقياس ١٠٠ درجة، وحسب توضيح Coopersmith فإنه كلما اقتربنا من الدرجة الكلية يعد تقدير الذات عالياً، وهذا لا يتفق مع درجات عينة البحث التي يمكن عدها متوسطة. من الممكن أن درجة التشتت عالية لدى عينة البحث، فالانحراف

المعياري بلغ ١٦,٥٣، مع أدنى قيمة بلغت ٨ درجات، وبلغت أعلى قيمة ٨٨ درجة مبينة اختلاف الطالبات في تقديرهن لذاتهن.

وللتعرف على مدى الأهمية المدركة لكل بعد من أبعاد الذات البدنية الأربعة لعينة الدراسة، فالجدول رقم (٣) يوضح المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لدرجات مقياس بروفايل إدراك الأهمية (PIP) لعينة البحث.

نلاحظ من الجدول رقم (٣) أن درجات الأهمية تتراوح ما بين ٥,٦٢ و ٦,١٥، وبانحراف معياري يتراوح من ١,٣١ إلى ١,٦٠، مع ارتفاع تقدير أهمية الكفاية الرياضية، والجاذبية الجسمية بالنسبة لأهمية الحالة البدنية، والقوة البدنية.

الجدول رقم (٣)

الأهمية المدركة لأبعاد الذات البدنية (PIP) (ن = ١٥٣)

المتغيرات	س	ع	أدنى قيمة	أعلى قيمة
أهمية القوة البدنية	٥,٦٢	١,٥٠	٢	٨
أهمية الحالة البدنية	٥,٨٥	١,٤٩	٢	٨
أهمية الجاذبية الجسمية	٦,٠٧	١,٦٠	٢	٨
أهمية الكفاية الرياضية	٦,١٥	١,٣١	٢	٨

درجات الأهمية المدونة في الجدول رقم (٣) تبدو مرتفعة نسبياً عن المتوسط الحسابي النموذجي (٤) حسب تقدير مصمم المقياس، وهي متقاربة مع النتائج التي حصل عليها فوكس (Fox, 1987). وحسب تفسيره فإنه لا يمكننا الجزم بأن عينة البحث تولي اهتماماً كبيراً لأبعاد الذات البدنية فقط، ومن الممكن أن تكون هناك تداخلات نفسية أخرى تستلزم الفحص والدراسة.

لتأكيد نظرية التعددية في مفهوم الذات، والتي اعتمد عليها فوكس في تصميمه لمقياس (PSPP) والتي اقترح من خلالها نموذج التوزيع الهرمي لتقدير الذات، كما هو موضح في الشكل رقم (١)، أكد فوكس أن مقياس (PSPP) يمكنه تأكيد هذه النظرية من خلال إيجاد معامل الارتباط بين المستويات الثلاثة في النموذج. يمثل تقدير الذات المستوى الأول

لنموذج، ويمثل «قيمة الذات البدنية» المستوى الثاني له، أما المستوى الثالث فيحتوي على الأبعاد الأربعة للمقياس، وهم: «الحالة البدنية»، و«القوة البدنية»، و«الجاذبية الجسمية»، و«الكفاية الرياضية». والجدول رقم (٤) يوضح العلاقات بين تلك المستويات الثلاثة حسب الآتي:

الجدول رقم (٤)

العلاقة بين تقدير الذات العام والذات البدنية

المتغيرات	تقدير الذات	قيمة الذات البدنية	القوة البدنية	الحالة البدنية	الجاذبية الجسمية	الكفاية الرياضية
تقديرات الذات	—	*٠,٢٢	*٠,٢٥	٠,١٤	٠,١٢	٠,٠٠
قيمة الذات البدنية		—	*٠,٤٦	*٠,٥٢	*٠,٦٠	*٠,٣٧
القوة البدنية			—	*٠,٦٠	*٠,٥٤	*٠,٥٢
الحالة البدنية				—	*٠,٥٧	*٠,٥٨
الجاذبية الجسمية					—	*٠,٥٨
الكفاية الرياضية						—

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١

- ١- هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المستوى الأول من التنظيم الهرمي (تقدير الذات)، والمستوى الثاني له (قيمة الذات البدنية).
- ٢- هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المستوى الثاني من التنظيم الهرمي (قيمة الذات البدنية)، والأبعاد الأربعة للمقياس (المستوى الثالث)، وهم: «الحالة البدنية»، و«القوة البدنية»، و«الجاذبية الجسمية»، و«الكفاية الرياضية».
- ٣- لا يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المستوى الأول من التنظيم الهرمي (تقدير الذات)، وأبعاد الذات البدنية، فيما عدا البعد الخاص بالقوة البدنية.
- ٤- هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين أبعاد الذات البدنية الأربعة.

جميع العلاقات المدونة في الجدول رقم (٤)، والخاصة بعينة طالبات المرحلة الثانوية في البحرين تؤكد فرضيات الدراسة، وتؤكد أيضاً الطبيعة التعددية لتقدير الذات، كما تبناها فوكس (Fox 1987) أثناء تصميمه للمقياس (PSPP).

من الملاحظ في الجدول رقم (٢) أن تقدير الجاذبية الجسمية كان الأقل لدى طالبات المرحلة الثانوية في البحرين (١٥,٣١ بانحراف معياري وقدره ٣,٧٣) موضحاً أن الطالبات استجبن للعبارات الخاصة بالجاذبية الجسمية على نحو أقل من العبارات الأخرى، وهذا قد ينم عن درجة من عدم الرضا عن الجاذبية الجسمية لدى العينة. وللتعرف على درجة الرضا، أو عدمها تم طرح سؤال للطالبات عن مدى رضاهن عن أوزانهن، وأطوالهن حيث يبين الجدول رقم (٥) مدى استجابة عينة البحث لهذا السؤال.

الجدول رقم (٥)

التكرارات، والنسب المئوية لدرجة الرضا عن

وزن الجسم (ن = ١٥٣)

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
الرضا عن الوزن	٦٩	٤٥,١
عدم الرضا عن الوزن	٨٤	٥٤,٩
الرضا عن الطول	١١١	٧٢,٥
عدم الرضا عن الطول	٤٢	٢٧,٥

نلاحظ في الجدول رقم (٥) أن حوالي ٥٤,٩٪ من عينة البحث استجابت بعدم الرضا عن وزن الجسم وأنهن يحاولن إنقاص أوزانهن باستخدام الطرق المختلفة المنتشرة، ومنها: ممارسة الرياضة، أو اتباع نظام غذائي خاص، أو دمج الرياضة مع تقليل الأكل، وقد تبين أن ١٧,٤٪ من عينة غير الراضيات عن أوزانهن يمارسن الرياضة في محاولة منهن لإنقاص أوزانهن، وأن حوالي ٢٣,٣٪ منهن يحاولن إنقاص أوزانهن عن طريق التنظيم الغذائي (الريجيم)، وتحاول حوالي ٥٩,٣٪ إنقاص أوزانهن بواسطة دمج الطريقتين مع بعض.

من الملاحظ أن الغالبية من عينة البحث غير راضيات عن أوزانهن فيمارسن شكلاً من أشكال تقليل الطعام، أو يتبعن نوعاً من أنواع التنظيم الغذائي، والمنتشر بكثرة بين فئة المراهقين. إن اتباع الفرد لهذه الممارسات الغذائية قد تشكل خطراً على حياته إذا كان في مرحلة المراهقة، وخاصة إذا لم يتم وصف النظام الغذائي بواسطة أحد المتخصصين، فمن المعروف أن الغذاء المتوازن، والذي يحتوي على جميع المكونات الرئيسة (الكربوهيدرات، والبروتين، والليبيدات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء) يعد أمراً حيوياً من أجل نمو الإنسان، وخاصة في الفترات الحرجة من الحياة مثل فترة المراهقة.

أما بالنسبة إلى المعلومات الخاصة بالوزن والجسم (الجدول ١)، فقد تم احتساب مؤشر كتلة الجسم (الوزن / مربع الطول) (الجدول ٦) والذي يستخدم لتحديد السمنة. (al.,2000. Musagier, et يتضح من الجدول رقم (٦) أن الغالبية من العينة (٩٠,٢٪) لا تعاني من السمنة وتقع ضمن حدود الوزن الطبيعي حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية، حيث تصنف المنظمة الزيادة في الوزن عندما يكون مؤشر كتلة الجسم ما بين ٢٥ إلى ٢٩,٩ كغ/م^٢، وتصنف السمنة عندما يتعدى المؤشر ٣٠ كغ/م^٢، والوزن الطبيعي عندما يكون المؤشر ما بين ١٨,٥ و ٢٤,٩ كغ/م^٢.

الجدول رقم (٦)

التكرارات، والنسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم (ن = ١٥٣)

التغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
الوزن الطبيعي	١٣٨	٩٠,٢
زيادة الوزن	١٢	٧,٨
السمنة	٣	٢

هذه النتيجة تبين أنه على الرغم من أن الغالبية من عينة البحث تمتلك وزناً طبيعياً، إلا أن درجة عدم الرضا عن الوزن متواجدة بينهم، وهناك اتجاه للتخلص من الوزن بين تلك الفئة غير الراضية عن وزن الجسم. إن الرغبة في امتلاك الجسم النحيف منتشر بين الفتيات في الدول الغربية ودول أمريكا الشمالية، وهناك دراسات تثبت أن هذه النزعة موجودة لدى الفتيات العربيات في سن الجامعة (Ford, Dolan, & Evans, 1990). وإن انتشار الأفكار الغربية، والأزياء الغربية في مجتمعاتنا؛ وذلك عبر وسائل الإعلام، والفضائيات التي تنقل لنا مباشرة حفلات اختيار ملكات جمال العالم بحيث تكون الفائزة مملوكة للجسم النحيف، وغير ذلك من عروض الأزياء التي تبرز الملابس المناسبة للحنيفات فقط، جدير بنقل تلك الأفكار إلى الفتيات في الدول الأخرى، ومنها: الدول العربية كالبحرين. ومما يثير المخاوف، هو ما تم الإشارة إليه في نتائج هذه الدراسة، وهو عدم رضا الفتيات عن أجسامهن، ومحاولة إنقاص أوزانهن بطرق قد تضر بصحتهن ونموهن، حيث توجد مؤشرات بوجود حالات من الإصابة بأمراض Anorexia Nervosa و Bulimia Nervosa في البحرين.

يستخدم مقياس (PSPP) أيضاً للتفريق بين الفئات المختلفة في العينة الواحدة حيث استخدم فوكس (Fox, 1987) لدراسة الفروق بين فئة الممارسين للرياضة، وفئة غير الممارسين

للرياضة، فوجد أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين استجابة المجموعتين لأبعاد الذات البدنية. وفي هذه الدراسة حيث إن بعد الجاذبية الجسمية قد أثبت أنه حصل على أقل تقدير من عينة البحث، وأن هناك حوالي ٥٤,٩٪ من أفراد العينة غير راضية عن وزنها، فقد تم استخدام صفة الرضا، أو عدم الرضا عن وزن الجسم لتقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة (١) وهي التي أظهرت الرضا عن وزن الجسم، ومجموعة (٢) وهي التي أظهرت عدم الرضا عن وزن الجسم، وذلك لتوضيح الفروق في الاستجابة لأبعاد الذات الجسمية بين المجموعتين. الجدول رقم (٧) يبين الفروق في الاستجابة بين المجموعة ١، والمجموعة ٢.

نلاحظ من الجدول أن جميع قيم المجموعة الثانية (غير راضية عن وزن الجسم) تقل عن قيم المجموعة الأولى (راضية عن وزن الجسم)، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥)، لأبعاد تقدير الذات الجسمية، وتقدير الحالة البدنية، وتقدير قيمة الذات البدنية.

الجدول رقم (٧)

المقارنة بين الطالبات اللاتي لديهن رضا، والطالبات اللاتي لديهن

المتغيرات	المجموعة ١* ن = ٦٩	المجموعة ٢* ن = ٨٤	ت
القوة البدنية	٣,٤٥ ± ١٥,٧٧	٣,٢٤ ± ١٥,٤٠	٠,٦٧
الحالة البدنية	٣,٧٤ ± ١٦,٩١	٣,٢١ ± ١٥,٧٧	**٢,٠٣
الجاذبية الجسمية	٣,٥٨ ± ١٦,٧٢	٣,٤٦ ± ١٤,١٥	**٤,٥١
الكفاية الرياضية	٣,٨٨ ± ١٥,٩٩	٣,٦٣ ± ١٥,٤٦	٠,٨٦
قيمة الذات البدنية	٢,٧٣ ± ١٦,٦٨	٣,٠٥ ± ١٤,٥٧	**٤,٤٦
تقدير الذات	١٦,٦٣ ± ٥٥,٦٨	١٦,٥٤ ± ٥٤,٨٣	٠,٣٢

عدم الرضا عن وزن أجسامهن في تقدير الذات العام، والذات البدنية

* المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري

** ذات دلالة إحصائية عند ٠,٠٥

إن استجابة ٥٤,٩٪ من أفراد العينة بعدم الرضا عن وزن الجسم مع محاولة إنقاص الوزن. ممارسة الرياضة البدنية، أو التنظيم الغذائي قد انعكس على استجابتهن في تقدير الذات الجسمية كتقديرهن للجاذبية الجسمية، وقيمة الذات البدنية، وهذه ظاهرة تدعو إلى

القلق. ومما يثير المخاوف أن النسبة العظمى من عينة البحث لا تعاني من زيادة في الوزن، أو السمنة حسب مقياس BMI مما يشير إلى أنه من الممكن أن الفتاة تتلقى صورة مشوشة لجسمها، أو أنها واقعة تحت تأثير الرغبة في امتلاك الجسم المثالي حسب التقدير الغربي. إن هذه الظاهرة تستدعي سرعة التحرك من أجل توعية الفتيات في سن المراهقة بأهمية امتلاك الجسم الصحي، وليس الجسم النحيل الذي يصعب الحصول عليه.

الاستنتاجات:

- توصل البحث من خلال عرض النتائج إلى الاستنتاجات التالية:
- ١- قدرت أفراد العينة أبعاد الذات البدنية بمتوسط نموذجي حسب تقدير مصمم المقياس (Fox, 1987).
 - ٢- كان تقدير الذات بصفة عامة لأفراد عينة البحث متوسطاً.
 - ٣- أظهرت ٩٤,٩٪ من عينة الدراسة عن عدم رضاهن عن وزن الجسم.
 - ٤- أن الغالبية من أفراد عينة البحث تقع أوزانهن ضمن الحدود الطبيعية حسب تقدير منظمة الصحة العالمية.
 - ٥- أكدت نتائج هذه الدراسة طبيعة المقياس المعتمد على النظرية التعددية لتقدير الذات، وحسب فرضيات الدراسة، حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين: المستوى الأول (تقدير الذات)، والمستوى الثاني (قيمة الذات البدنية)، وبين المستوى الثاني، والمستوى الثالث (أبعاد الذات البدنية)، وبين الأبعاد في المستوى الثالث.
 - ٦- هناك تباين في تقدير عينة البحث لأبعاد الذات البدنية (الجاذبية الجسمية، والحالة البدنية، وقيمة الذات البدنية) بين أفراد عينة البحث الراضيات عن وزنهن عن غير الراضيات عن وزنهن في صالح الراضيات عن وزنهن، مما يؤكد فرضية الدراسة.

التوصيات:

- ١- تطبيق إجراءات الدراسة على عينة من الذكور في المرحلة نفسها؛ لمعرفة مدى التشابه، أو التباين بينهم، وبين الفتيات في تقديرهم لذاتهم البدنية، خصوصاً مع اهتمام فئة الذكور في سن المراهقة في امتلاك الجسم العضلي، وتطوير القوة العضلية.

- ٢- الاهتمام بنشر الوعي بين فئة المراهقين عن أهمية تقدير الذات البدنية، وإيضاح المخاطر الصحية المترتبة على المبالغة في فقدان الوزن للفتيات.
- ٣- إجراء دراسة أخرى بتوظيف عدد أكبر من المقاييس الجسمية، وكذلك اختبارات اللياقة البدنية مع مقياس الذات البدنية المستخدم في هذه الدراسة؛ لمعرفة الفروق بين ماهو حقيقي، وما هو مدرك لدى الأفراد.
- ٤- توعية الفتيات في هذه السن بأهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل الحصول على الكفاءة البدنية، والنفسية، والاجتماعية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Al.Ansari M.(1995). **Body image, self esteem, body composition and exercise: A study of Bahraini women.** Unpublished Dissertation. Leeds Metropolitan University.

Al.Ansari, M., Al.Mannai, M., & Musaiger, A. (2000). Body weight of university students in Bahrain. **Bahrain Medical Bulletin**, 22 (3), 135.

Burns, R. (1979). **The self concept: Theory, measurement, development and behaviour.** London: Longman Group Ltd.

Caruso, C., & Gill, D. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, 32, 416-427.

Ford, K., Dolan, B., & Evans, C. (1990). Cultural factors in the eating disorders: A study of body shape preferences of Arab students. **Journal of Psychosomatic Research**, 34 (5), 501-507.

Fox, K. (1987). **physical self-perception and exercise involvement.** Michigan, USA: U.M.I Dissertation Services.

Fox , K. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. **Quest**, 40, 230-246.

Fox, K. (1990). **The physical self-perception profile manual**. North Illinois University: Office for health promotion.

Fox, K., & Corbin, C. (1989). The physical self perception profile: Development and preliminary validation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, **11**, 408-430.

Garner, D., Garfinkel, P., Schwartz, & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. **Psychological reports**, **47**, 483-491.

Kirkendall, D., & Mallone, C. (1991). **Gender comparisons of physical Self-esteem**. In AAHPERD Abstracts: San Francisco.

Kissling, E. (1991). One size does not fit all, or how I learned to stop dieting and love the body. **Quest**, **43**, 135-147.

Musaiger, A., Al-Ansari, M., & Al-Mannai, M. (2000). Anthropometry of adolescent girls in Bahrain, including body fat distribution, **Annals of Human Biology**, **27** (5), 507-515.

Page, A., Fox, K., & Biddles, S.. (1992). Physical self perception in British subjects: relationships with self-esteem and exercise involvement. **Journal of Sports Sciences**, **10**, 603-604.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C.. (1976). Self concept: Validation of construct Interpretations. **Review of Educational Research**, **46** (3), 407-441.

Sonstroem, R.J, Hubner, J.J, & Stanton, G.C.. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the physical self-perception profile. **Journal of Sport Psychology**, **14**, 207-221.

Sonstroem R.J., Speliotis, E.D., & Fava, J.L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, **10**, 29-42.

Wiseman, C., & Gray, J.J. (1992). Cultural expectations of thinness in women. **International Journal of Eating Disorders**, **11** (1), 85-89.