

صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة

Body image and its relationship to psychological happiness among university students, practicing and non-practicing sports

أ.م.د. هيام سعدون عبود

مركز أبحاث الطفولة والامومة – قسم أبحاث الامومة ص ص 91- 108

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة , وكذلك التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة , والتعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة , وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية , اما عينة البحث فقد تم اختيارها من طالبات الجامعة والبالغ عددهن (60) طالبة من قسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التاريخ , حيث من الممارسات المتمثلات بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (30) , وغير الممارسات من طالبات قسم التاريخ في كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى والبالغ عددهن (30) طالبة حيث تم الاختيار بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث , وقد تم التوصل الى اهم النتائج وهي وجود علاقة ارتباط معنوية بين صورة الجسم والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة , وتوصي الباحثة بأهم التوصيات وهي اعداد برنامج ارشادي وعلاجي لإرشاد هؤلاء الذين يتميزون بعدم الرضا عن صورة اجسامهم من اجل التوافق والوصول الى الصحة النفسية.

Abstract

The aim of the research is to identify the body image of university students who practices and non-practise sports, as well as to identify the psychological happiness of university students who practices and non-sports practices, and to identify the image of the body and its relationship to psychological happiness of university students who practices and non-practises sports, and the descriptive approach was used in the style of relationships As for the research sample, it was selected from (60) university students from the Departments of Physical Education and Sports Sciences and the Department of History, where one of the practices represented by the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences who numbered (30), The students of the Department of History at the College of Basic Education - University of Diyala, totaling (30) students, were chosen randomly from the research community. For sports and for the benefit of the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences, the researcher recommends the most important recommendations, which are the preparation of a counseling and therapeutic program to guide those who are not satisfied with their body image in order to achieve compatibility and access to mental health.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان صورة الجسم هي تعبير عن الجسم كما نتصوره وندرکه في ذهننا وتعد هذه الصورة قابلة للتغيير متأثرة بالظروف النفسية والبيئية والصحية ولها دور فعال في تقييم الفرد لذاته الجسمية سواء كانت الصورة ناقصة او مكتملة وقد تكون هذه الصورة ايجابية او تكون سلبية التي تؤدي الى اضطرابات سلوكية تعكس مدى رضا او عدم الرضا عن الذات الجسمية فنرى اغلب النساء تحمل فكرة سلبية حول صورة جسمها مما ينعكس سلبا على نفسياتها وسلوكها فنجدها دائما تقارن نفسها مع ما تشاهده على وسائل التواصل الاجتماعي من الموديلات التي تتميز بالوزن المثالي فنلاحظ اغلب طالبات الجامعة يعتبر هذا الموضوع من اهم التي تشغل الفتيات والنساء بصورة عامة بالبحث عن المثالية الجسمية ونجد اغلب الفتيات بانخفاض مستوى الرضا عن جسدها وخصوصا هذا بنتيجة يسبب لدى اغلبهن التوتر والخجل والخوف وقد يصل الى مرحلة الاكتئاب وهنا تكمن اهمية البحث من تسليط الضوء على هذا الموضوع لكونه من المواضيع الحديثة التي من خلالها نجد ان اغلب الطالبات الجامعة حيث يكونن راضيات عن صورة اجسامهن ينعكس ذلك ايجابيا على السلوك والتصرفات والشعور بالحالة النفسية وللرياضة الاثر الكبير في الحفاظ على الصحة العامة للجسم وذلك يؤثر على الرضا عن صورة الجسم وينعكس ذلك ايجابيا على الحالة النفسية وزيادة الثقة بالنفس .

2-1 مشكلة البحث

تعد صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي وفسولوجي هي يؤثر في حالته النفسية والاجتماعية ولها ارتباط وثيق بصفات نفسية منها تقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس اذا كان رضا عن صورة الجسم واذا كان الرضا عن صورة الجسم منخفض ينعكس ذلك سلبا على السلوك والتصرفات وتقدير الذات مسببا كثير من الاضطرابات النفسية منها الخجل وقد تصل الفتيات الى مرحلة الاكتئاب بما يضطر البعض من الفتيات والنساء الى تناول المنحفات واجراء عمليات الشفط والنحت المبالغ بها مما قد تكون لهذه العمليات تأثير سلبي في المستقبل على الصحة العامة للجسم ولم تكتفي بأجراء هذه العمليات فقط بل اجراء عمليات للوجه من اجل مواكبة التطور من وجهة نظرها ومن هنا تبدأ مشاكل

أغلب الفتيات اللاتي بدأنا بسن صغير يبحثن عن التغيير المستمر لملامح الوجه والجسم للوصول إلى مبتغاهن في التغيير قد يصل إلى مرحلة المبالغة وقد تصل إلى تشوه ملامح الوجه مبتعدة عن ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي واللجوء إلى أقصر الطرق وهو إجراء العمليات المختلفة للجسم للوصول للمثالية من وجهة نظرهن .

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة .
- 2- التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة .
- 3- التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة .

4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري :- طالبات كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التاريخ . 2-4-1 المجال المكاني : على قاعات كلية التربية الأساسية .
- 3-4-1 المجال الزمني : 1/28 - 3-6 / 2022 .

5-1 تحديد المصطلحات

- 1-5-1 صورة الجسم :- هي تصور ذهني يكونه الفرد عن جسمه مشتملة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والانمائية واثبات كفاءته في تكوين مشاعر ايجابية او سلبية للجسم متأثر بالأقران وبالاعتماد على مبدأ المقارنة بالآخرين . (Wade , 2007 :p26)
- 2-5-1 السعادة النفسية :- هو انفعال وجداني ايجابي ومتميز مثل احساس الفرد بالبهجة والامل والتفاؤل والرضا. (محمود ، 2007 : 123)

الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

يعرف منهج البحث بأنه " مجموعة من القواعد والانظمة العامة التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقائق مقبولة حول ظاهرات موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الانسانية " .(دويدري ، 174:2000) ويعرف المنهج الوصفي بأنه " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (محبوب ، 2002 : 267) لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث تدرس البحوث الوصفية الارتباطية العلاقة بين المتغيرات ولملائمته مع طبيعة الدراسة .

3-2 عينة البحث

تعرف عينة البحث بأنها " نموذج يشمل جانباً او جزءاً من محددات المجتمع الاصلي المعني بالبحث التي تكون ممثله له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يعني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الاصل خاصة في حالة صعوبة او استحالة دراسة كل تلك الوحدات " .(الدليمي وصالح ، 2014 : 74) او هي " جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الامكان لمجتمع الدراسة " .(النعيمي واخرون ، 2014 : 78) لذا قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من طالبات الجامعة والبالغ عددهن (60) طالبة من قسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التاريخ ، حيث من الممارسات المتمثلات بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (30) ، وغير الممارسات من طالبات قسم التاريخ في كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى والبالغ عددهن (30) طالبة حيث تم الاختيار بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث .

3-3 المقاييس المستعملة في الدراسة

3-3-1 مقياس صورة الجسم

استخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم المعد من قبل (صابر ، 2011) حيث تكون المقياس من (27) فقرة وتكون في بعدين الاول فقرات ادراك الفرد لجسمه والذي يكون ايجابي او سلبي هي (1،2،4،5،7،9،10،12،13،16،19،20،21،23،24،25،26) والثاني فقرات ادراك الفرد لجسمه من خلال اراء الاخرين يشمل على العبارات التالية (3،8،11،15،18،22،27) ويتكون المقياس من ثلاث بدائل (نعم ، احيانا ، لا) وبذلك تتراوح قيمة الدرجات على القياس (27) درجة كحد ادنى و(81) درجة كحد اقصى لمقياس صورة الجسم ، وكما هو مبين في ملحق (1) .

3-3-2 مقياس السعادة النفسية

استخدمت الباحثة قائمة اكسفور للسعادة لي (اراجيل ، 1993) كما في ملحق (2) تكون المقياس من (29) فقرة وليس لمقياس ابعاد او مجالات وتعد هذه القائمة مقننة دوليا وتتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة وتكون المقياس من خمسة بدائل كالآتي (لا ، قليل ، متوسط ، كثيرا ، كثيرا جدا) .

3-4 الاسس العلمية للمقاييس المستعملة في البحث

3-4-1 الصدق

يعرف الصدق الاختبار بانه " المدى الذي يقيس به الاختبار لما وضع من اجل قياسه ويكون بالتالي صدق البند هو ان يقيس الهدف المرغوب والذي وضع من اجل قياسه ". (الرحمن ، 2011 : 91) وقد قامت الباحثة بايجاد الصدق للظاهري للمقاييس المستعملة في البحث ، لذا فان الصدق الظاهري عن طريقه يمكن حساب صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين والخبراء في مجال يقيسه الاختبار على حكم الخبراء فاذا قال الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء وان اختباره صادق ". (الرؤوف وعيسى ، 2017 : 71) لذا قامت الباحثة ايجاد الصدق الظاهري لكل من مقياس صورة الجسم وايضا مقياس السعادة النفسية من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبراء وكما في ملحق (3) ، حيث تمت موافقة الخبراء على المقاييس المستعملة في البحث وبنسبة مئوية بلغت (100%) .

3-4-2 الثبات

يعرف الثبات بأنه " دقة الاختبار في القياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص " .(ابو حطب واخرون , 2008 : 135) ويكون الاختبار ثابت اذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم وفي الظروف نفسها ويستخرج الثبات بإيجاد علاقة الارتباط بين الدرجات (العلامات) التي حصل عليها الافراد في المرة الاولى والدرجات التي حصلوا عليها في المرة الثانية ويطلق على النتيجة مصطلح (معامل الثبات) وهو يتراوح بين الصفر وواحد حيث يعتبر الصفر ادنى معامل ثبات اما درجة (1) فتمثل اعلى معامل للثبات " .(الخطيب والخطيب , 2010: 29) حيث بلغ معامل ثبات مقياس صورة الجسم (0.81) وهو معامل ثبات عالي ومقبول في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضية , اما معامل ثبات مقياس السعادة النفسية فقد بلغ (0.89) وايضا هو معامل ثبات عالي ومقبول في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على (12) طالبة من طالبات الصباحي والمسائي لتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية وتجاوزها وتؤكد على مدى فهم الطالبات لفقرات المقياسين .

3-6 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث 11-12/1/2022 , حيث تم توزيع استمارات المقياس على طالبات المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والمرحلة الاولى لقسم التاريخ في كلية التربية الاساسية وبعد اجابات العينة قامت الباحثة بجمع الاستمارات وتنزيلها على برنامج الاكسل لغرض ايجاد نتائج الدراسة .

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لإيجاد الوسائل الاحصائية الخاصة بالدراسة .

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة .

جدول رقم (1)

يبين نتائج التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة

| مستوى الدلالة | قيمة (t) الجدولية | قيمة المحسوبة (t) | درجة الحرية | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات المقاييس |
|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|-------------------|----------------------|------------------|------------------------------|
| معنوي | 1.98 | 15,01 2 | 59 | 1,92 | .791 | 1.53 | صورة الجسم لدى عينة البحث |

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-59) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.98

يبين الجدول رقم (1) نتائج التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة, حيث بلغ الوسط الحسابي (1.53) وبانحراف معياري بلغ (0.791) , وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.92) , اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (15.012) , وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) مما يدل على ان هناك صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات قسم التاريخ .

صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة

جدول رقم (2)

يبين نتائج التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة

| مستوى الدلالة | قيمة (t) الجدولية | قيمة (t) المحسوبة | درجة الحرية | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات المقياس |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------|--------------------------------|
| معنوي | 1.98 | 23,7 | 59 | 1,97 | .691 | 2.11 | السعادة النفسية لدى عينة البحث |

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-59) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.98

يبين الجدول رقم (2) نتائج التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات الرياضة ، حيث بلغ الوسط الحسابي (2.11) وبانحراف معياري بلغ (0.691) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.97) ، اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (23.7) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) مما يدل على ان هناك سعادة نفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات قسم التاريخ .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى

طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة .

جدول رقم (3)

يبين نتائج التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات
وغير الممارسات للرياضة

| المقياس | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | قيمة (t) المحسوبة | قيمة (t) الجدولية | مستوى الدلالة |
|---------------------------|---------------|------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|------------------|
| ممارسات غير ممارسات | 30 | 2.91 | 2.82 | 1.241 | 7.34 | 1.98 | معنوي |
| | 30 | 2.89 | 2.76 | | | | |

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (60-1) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.98
يبين الجدول (3) نتائج التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة
الممارسات وغير الممارسات للرياضة , حيث بلغ الوسط الحسابي للممارسات للرياضة (2.91)
وبانحراف معياري بلغ (2.82) , واما الغير ممارسات للرياضة فقد بلغ الوسط الحسابي (2.89)
وبانحراف معياري بلغ (2.76) , وقد بلغ معامل الارتباط (1.241) , اما قيمة (t) المحسوبة قد بلغت
(7.34) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) مما يدل على ان هناك علاقة بين صورة
الجسم والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح طالبات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكونهم يمارسن الرياضة وان ممارسة الرياضة تعمل على تكوين
صورة للجسم وتجعله اكثر سعادة .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. وجود صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات قسم التاريخ .
2. هناك سعادة نفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات قسم التاريخ .
3. وجود علاقة ارتباط معنوية بين صورة الجسم والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-5 التوصيات

- 1- اعداد برنامج ارشادي وعلاجي لإرشاد هؤلاء الذين يتميزون بعدم الرضا عن صورة اجسامهم من اجل التوافق والوصول الى الصحة النفسية .
- 2- قيام كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالندوات والمحاضرات والورش التدريبية التوعوية لإرشاد الفتيات وتوجيههم من خلال وضع برنامج غذائي صحي سليم وتشجيع على ممارسة الرياضة باستمرار وتجنب العمليات الجراحية كتكميم المعدة وشفط الدهون التي قد تسبب مضاعفات خطيرة .
- 3- تطبيق مقاييس البحث الحالي على طلاب وطالبات المدارس الاعدادية ممن يمارسون الرياضة وغير الممارسون للرياضة .

المصادر

اولا : المصادر العربية

1. اراجيل ، مايكل (1993) سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت ، العدد 175 .
2. ابو حطب واخرون ، فؤاد وسيد احمد عثمان وآمال صادق ، (2008) ، التقويم النفسي ، ط4 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
3. الخطيب والخطيب ، محمد احمد واحمد حامد ، (2010) ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط1 . عمان : دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع .
4. الرحمن ، احمد محمد عبد ، (2011) ، تصميم الاختبارات ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الاردن.
5. الرؤوف وعيسى ، طارق عبد وايهاب ، (2017) ، المقاييس والاختبارات - التصميم - الاعداد - التنظيم، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، مصر .
6. دويدي ، رجاء وحيد ، (2000) ، البحث العلمي- اساسياته النظرية وممارساته العملية ، ط1 ، دار الفكر ، دمشق .
7. الدليمي وصالح ، عصام حسن وعلي عبد الرحيم ، (2014) ، البحث العلمي اسسه ومناهجه ، ط1 ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان .
8. صابر ، سامية محمد ، (2011) : صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، كلية التربية بنها ، مصر .
9. محمود ، احلام حسن (2007) مستويات ومصادر اشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء تمسكهم بالقيم الدينية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (17) ، العدد (65)
10. محجوب ، وجيه (2002) ، البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. النعيمي واخرون ، (2014) ، محمد عبد العال النعيمي واخرون ، طرق ومناهج البحث العلمي ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن .

ثانيا : المصادر الاجنبية

- 1-Wade , s (2007) : Differences in Body Image and self – Esteem in Adolescent with and wlthout scoliosis , Dis for Degree of psychology faculty of the Adler school of professional psychology . UMi N3286615
(, (581 ، 2003 ، اخرون ، عبد الخالق وتعريب (oxford Happiness Inventory Avgyle & Lu , 1995 (

ملحق (1)

يبين مقياس صورة الجسم

| ت | الفقرات | لا | احيا نا | نعم |
|----|---|----|------------|-----|
| 1 | اتمعت بصحة جيدة | | | |
| 2 | جسمي وهيئتي حسنة | | | |
| 3 | تؤثر في تعليقات زملائي السالبة على جسمي | | | |
| 4 | يشغلني كثيرا شكلي وجسمي | | | |
| 5 | اشعر بأنني بدين واحاول تخفيف وزني | | | |
| 6 | اشعر بالاكئاب بسبب هيئتي وجسمي | | | |
| 7 | يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوون في المرأة | | | |
| 8 | تضايقني تعليقات اسرتي السالبة على جسمي وشكلي | | | |
| 9 | اشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر الى الاخرون | | | |
| 10 | تؤدي اعضاء جسمي وظائفها بكفاءة | | | |
| 11 | يرى الاشخاص الاخرون ان جسمي متناسق | | | |
| 12 | اشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي | | | |
| 13 | اتمنى لو كانت هيئتي وجسمي كالممثلين او عارضي الازياء او الرياضيين | | | |
| 14 | يقلقني كثيرا تعليقات اصدقائي السالبة على جسمي وهيئتي | | | |
| 15 | اشعر بأن الاخرين يسخرون من جسمي وهيئتي | | | |
| 16 | لجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة هيئتي الجيدة وجسمي متناسق يساعدني على إقامة صداقات كثيرة | | | |
| 17 | احس بالخجل من جسمي | | | |
| 18 | يشغلني كثيرا اراء الاخرين تجاه جسمي وشكلي | | | |
| 19 | اشعر بأن جسمي نحيف واحاول زيادة وزني | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | اتجنب الاخرين لان جسمي وشكلي غير مقبولين | 20 |
| | | | اتمنى اجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي | 21 |
| | | | اسرتي تمدح جسمي وهيئتي | 22 |
| | | | ارى ان الاخرين اجسامهم افضل مني | 23 |
| | | | اشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي | 24 |
| | | | يشعرنني جسمي بالثقة في نفسي | 25 |
| | | | كنت اتمنى ان تكون هيئتي وجسمي افضل من الان | 26 |
| | | | اشعر باهتمام الاخرين وتقديرهم لان لي هيئة وجسما جيدين | 27 |

ملحق (2)

يبين مقياس السعادة النفسية

| ت | الفقرات | لا | قليل | متوسط | كثير | كثير جدا |
|----|---|----|------|-------|------|-------------|
| 1 | لا اشعر بالرضا عن اسلوب حياتي | | | | | |
| 2 | اشعر باهتمام شديد اتجاه الآخرين | | | | | |
| 3 | اشعر ان الحياة كثيرا ما تكافئنا | | | | | |
| 4 | اشعر بأنني امالك مشاعر دافئة تجاه كل شخص تقريبا | | | | | |
| 5 | نادرا ما استيقظ وانا مرتاح | | | | | |
| 6 | لست متفائلا خاصة فيما يتعلق بالمستقبل | | | | | |
| 7 | اجد معظم الاشياء مسلية | | | | | |
| 8 | انا دائما ملتزم و معني بما يحدث حولي | | | | | |
| 9 | الحياة جميلة | | | | | |
| 10 | لا اعتقد ان العالم مكان جيد | | | | | |
| 11 | اضحك كثيرا | | | | | |
| 12 | اشعر بالقناعة بكل شيء في حياتي | | | | | |
| 13 | لا اعتقد انني جذاب (جذابة) | | | | | |
| 14 | هناك بعد (مسافة) بين ما ارغب في انجازه وما انجزه فعلا | | | | | |
| 15 | انا سعيد (ة) جدا | | | | | |
| 16 | اجد الجمال في بعض الاشياء | | | | | |
| 17 | لدي تأثير ايجابي على الآخرين | | | | | |
| 18 | استطيع الانسجام (التجاوب) مع اي شيء | | | | | |

| ت | الفقرات | لا | قليل | متوسط | كثير | كثير جدا |
|----|---|----|------|-------|------|----------|
| | اريد | | | | | |
| 19 | اشعر انني لا استطيع التحكم في حياتي بشكل جيد | | | | | |
| 20 | اشعر انني قادر(ة) على تحمل اي شيء | | | | | |
| 21 | اشعر انني في حالة يقظة (تيقظ عقلي) | | | | | |
| 22 | غالبا ما اعيش الابتهاج والمرح | | | | | |
| 23 | لا اجد اتخاذ القرارات امرا سهلا | | | | | |
| 24 | ليس لدي احساس بوجود معنى او هدف في حياتي | | | | | |
| 25 | جلسم وعلاقتهم بالسرعة اكثر النفسية الطلاب طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة | | | | | |
| 26 | عادة ما يكون لدي تأثير جيد على الاحداث | | | | | |
| 27 | لا اشعر بالمتعة والاستمتاع مع الاشخاص الاخرين | | | | | |
| 28 | لا اشعر انني في صحة جيدة | | | | | |
| 29 | ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي | | | | | |

ملحق (3)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقاييس عليهم

| ت | الاسم | الاختصاص | مكان العمل |
|---|-----------------------|---------------------------------|---|
| 1 | ا. د الاء زهير | علم النفس الرياضي | جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | م . د شيماء عبد مضر | علم النفس الرياضي | جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | م . د زينب قحطان | مدرس دكتور | جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |
| 4 | م . د كمال جاسم محمد | علم النفس الرياضي | جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | م . د نسيمه عباس صالح | علم النفس الرياضي - ساحة وميدان | مديرية تربية ديالى |