



## The relationship of body image satisfaction and mindfulness in physical fitness

Malawan sherko moohamad aljaff<sup>1</sup> and Sami hameed mohammed<sup>2</sup>

Salahuddin University Erbil - College of Education Shaqlawa - Department of Physical Education, Erbil, Iraq  
Saladin University - Erbil - College of Science - Sports unit, Erbil, Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 22/11/2022

-Accepted: 25/12/2022

-Available online: 31/12/2023

#### Keywords:

- Satisfaction with body image.
- Mindfulness.
- Fitness.
- Psychological health.
- Sports performance

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The study explores the correlation between body image satisfaction, mental alertness, and their impact on physical fitness. Body image satisfaction is a crucial indicator in social and health psychology, while mindfulness enhances focus and emotion regulation. The research addresses the influence of body image satisfaction on physical activity and fitness, emphasizing the role of mindfulness in improving athletic performance through meditation and relaxation training. Using a descriptive approach with mutual relationships, the study highlights the significance of the link between body image satisfaction and mental alertness for physical fitness. Recommendations include promoting mindfulness through sports activities and developing effective training programs. The importance of improving attention and concentration skills is emphasized for mental health, with a call to broaden future studies to encompass diverse cultures and larger samples.

<sup>1</sup>Corresponding author: [malawan.moohamad@su.edu.krd](mailto:malawan.moohamad@su.edu.krd) Salahuddin University Erbil - College of Education Shaqlawa - Department of Physical Education, Erbil, Iraq.

<sup>2</sup>Corresponding author: [sami.mohammed@su.edu.krd](mailto:sami.mohammed@su.edu.krd) Saladin University - Erbil - College of Science - Sports unit, Erbil, Iraq.

## علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية

أ.م.د. ملوان شيركو محمد الجاف

م. سامي حميد محمد

جامعة صلاح الدين أربيل - كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية

جامعة صلاح الدين أربيل - كلية العلوم - الوحدة الرياضية

تاريخ البحث

متوفر على الإنترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الرضا عن صورة الجسم.

اليقظة الذهنية.

اللياقة البدنية.

الصحة النفسية.

الاداء الرياضي

## الخلاصة:

يهدف البحث الى استكشاف العلاقة بين رضا الفرد عن صورة جسمه ومستوى اليقظة الذهنية، وتأثيرهما في اللياقة البدنية. ويعتبر رضا الشخص عن صورة جسمه مؤشراً هاماً في علم النفس الاجتماعي والنفس الصحي، بينما تُعتبر اليقظة الذهنية مهارة أساسية تسهم في التركيز وتنظيم العواطف. ومشكلة تأثير رضا الفرد عن صورة جسمه وعلى مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية، وكيف يمكن أن تلعب اليقظة الذهنية دوراً في تعزيز الأداء الرياضي واللياقة البدنية من خلال التدريب على تقنيات التأمل والاسترخاء وتحسين مهارات الانتباه والتركيز. واعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، باستخدام مقاييس واختبارات متخصصة. وأظهرت النتائج أهمية الارتباط بين رضا الفرد عن صورة جسمه ومستوى اليقظة الذهنية، وكيف يؤثران على مستوى اللياقة البدنية. ويوصيان بتعزيز مهارات اليقظة الذهنية من خلال الأنشطة الرياضية، وتطوير برامج تدريبية فعالة لتعزيز النتائج الرياضية واللياقة البدنية. ويُشددان على ضرورة تحسين مهارات الانتباه والتركيز لتحسين الصحة النفسية والعقلية لدى الطلاب، ويتوسع الدراسات المستقبلية لتشمل عينات أكبر وثقافات متنوعة.

## 1 - التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في العصر الحالي يعاني الكثير من الأفراد من تداولهم اليومي في بيئة معقدة ومتطلبات متزايدة، مما يعزز ظهور مشكلات نفسية وصحية، ومن بين هذا يتصدر انخفاض الثقة بالنفس والرضا عن صورة الجسم القائمة، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وصحية. ومما يتسبب في تداول سلبي للمشاعر والتأثير على الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للأفراد. مما تستدعي تنمية قدرات الطالب ومهاراتهم، والتركيز على الصحة النفسية والعقلية لديهم. ويعتبر الرضا عن صورة الجسم هو مفهوم مهم في علم النفس الاجتماعي والنفس الصحي، حيث يشير إلى الشعور بالقبول والارتياح بالنسبة لصورة الجسم والمظهر الخارجي وقبول للجسم كما هو، إذا كان الفرد يشعر بالرضا تجاه صورة جسمه، فمن المحتمل أن يكون لديه نمط حياة صحي أكثر وميل لممارسة التمارين الرياضية والعناية بنفسه. ويمكن أن يؤثر الرضا عن صورة الجسم على العديد من المتغيرات النفسية والصحية، مثل الاكتئاب والقلق ونوعية الحياة. فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، وتأتي لأهمية البالغة التي تلعبها لدى الطلاب في تحسين الرفاه الشخصي والنتائج الرياضي، ويمكن للأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن صورة أجسادهم أن يكونوا أكثر راحة وثقة بأنفسهم، بينما الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن صورة أجسادهم قد يعانون من مشاكل نفسية وصحية.

بالإضافة إلى ذلك يأتي الأهتمام باليقظة الذهنية أيضاً كعامل أساسي وتلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية والعقلية لديهم، وتشير اليقظة الذهنية إلى الحالة المعرفية التي يكون فيها الفرد واعياً ومركزاً على اللحظة الحالية ومهتماً بتجاربه الحالية ولديه القدرة على التركيز والتحكم في الانتباه وتنظيم العواطف، وهي مهارات يمكن استخدامها في التمرين الرياضي واللياقة البدنية وتلعب دوراً محورياً في تحسين الأداء الرياضي واللياقة البدنية. أن مستوى اليقظة الذهنية هو الحالة التي يكون فيها العقل مستيقظاً وجاهزاً للتركيز والانتباه، وهي مهارة مهمة في العمل الأكاديمي والمهني والحياة اليومية. وفقاً لمؤسسة القلب الأمريكية فإنّ اليقظة الذهنية تشمل "القدرة على توجيه انتباهك وتركيزه، ومعالجة المعلومات الحسية والذهنية بشكل فعال وفي الوقت المناسب، وتذكر المعلومات والوصول إلى مهارات التفكير العالي" (محمد عثمان وفرح، 2018، 235-255). وبالتالي تعد الحفاظ على مستوى لياقة بدنية جيدة أمراً هاماً للحفاظ على الصحة والعافية. وتعد ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني النظامي أساسياً في رفع اللياقة البدنية، ويأتي هذا البحث ليسلط الضوء على كيفية توازن بين صورة الجسم واليقظة الذهنية يمكن أن يكون له تأثير ايجابي على اللياقة البدنية ويمكن أن يكشف عن علاقة محتملة بين هذه العوامل وتأثيرهما على اللياقة البدنية، وهذا قد يساعد على تطوير برامج تدريبية فعالة لتحسين النتائج الرياضية وتعزيز اللياقة البدنية للأفراد بشكل تمارين رياضية تستهدف تحسين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية بشكل متزامن ويقدم مساهمة فعالة في مجال تحسين وجود الحياة والرفاه الشخصي، من خلال فهم العلاقة بين هذه العوامل المختلفة، ويمكن للباحثين والمختصين في المجال الاستفادة منه ويتسنى من هذا البحث إلهام الباحثين والمختصين في هذا المجال لتطوير استراتيجيات فعّالة وبرامج متكاملة تستند إلى الفهم العلمي لتأثير الرضا عن الجسم واليقظة الذهنية على اللياقة البدنية. وبالتالي يظهر هذا البحث أهمية الاستثمار في الجوانب النفسية والعقلية كجزء لا يتجزأ من رعاية الصحة الشاملة.

## 1-2 مشكلة البحث

يمكن القول إلى أن الفرد يمكنه اختيار النشاط الرياضي الذي يريد ممارسته بناءً على حاجاته الصحية أو الاجتماعية. وهذا الاختيار يعكس إرادة الفرد وميوله الرياضية وقدرته على ممارسة النشاط الذي يفضله. في التربية الرياضية، يجب على المعلمين والمدربين تشجيع الفرد على الاختيار الصحيح للنشاط الرياضي الذي يناسب حاجاته الصحية والاجتماعية. ويكون أكثر عرضة للمثابرة والاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي على المدى الطويل. فقد تختلف من طالب إلى آخر حسب نوع النشاط البدني أو حسب نظرتهم لذات النشاط البدني الرياضي. فيستجيب للموقف تبعاً للطريقة التي يتبعها. وعندما يشعر الفرد بالارتياح والرضا في الممارسة الرياضية التي يختارها، فإن الرضا أو عدم الرضا تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك

والحركة سواء كان بشكل ايجابي أم بشكل سلبي. لذا يرى الباحثان خلال عملهما في مجال التدريس أن الطلاب يعانون من كثرة التفكير في الرضا عن صورة الجسم ويمكن اعتبارها على أنها مشكلة نفسية قد تؤثر على الطلاب. فالتفكير المفرط في الجسم وشكله قد يؤدي إلى تشويه الصورة الذاتية وعدم الرضا بالنفس، مما يزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب واضطرابات الأكل والشعور بالقلق والتوتر والتعرض للعنف الذاتي وبالتالي تؤثر على أدائهم الأكاديمي والاندماج مع المجتمع، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على التفكير والتركيز في الدراسة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وكذلك كثرة الشرود والتشتت الذهني وصعوبة التركيز والانتباه مما يؤثر سلبًا على جودة حياتهم وإلى تراجع في الأداء الأكاديمي ومن هنا برز السؤال التالي:

- ما هي العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية، وكيف يمكن استخدام هذه العلاقة في رفع اللياقة البدنية لدى الطلاب؟"

### 1-3 أهداف البحث

تحديد الأهداف الرئيسية لهذا العنوان يمكن أن يتم على النحو التالي:

- 1- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية لدى الطلاب المشاركين في هذه الدراسة.
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى الطلاب في هذه الدراسة.
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى الطلاب هذه الدراسة.
- 4- التعرف على علاقة الارتباط بين كل من الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى الطلاب في هذه الدراسة.

### 1-4 فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا عن صورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة.
- 2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة.
- 3- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة .

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية.

1-5-2 المجال الزمني: من 2023/4/1 ولغاية 2023/5/20.

1-5-3 المجال المكاني: كلية تربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية.

### 1-6 المصطلحات الواردة في البحث

1-6-1 الرضا عن صورة الجسم" وهي الشعور بالرضا والتقبل التام لصورة الجسم حسبما يدركه الفرد" (أنور، 2013، 51).

1-6-2 اليقظة الذهنية "هي القدرة على الانتباه بشكل متعمد ومستمر للتجارب الحالية والداخلية، مع الحفاظ على وعي كامل للمشاعر والأفكار والمحيط الخارجي، وهي أسلوب للتركيز الذهني يتطلب القدرة على تحليل الأفكار والمشاعر الحالية بدقة، وإدارة الانتباه بطريقة تعزز الانتباه وتقلل التشتت والتشتيت".

<https://adapnation.io/the-art-of-mindfulness>

1-6-3 اللياقة البدنية "هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب" (فاروق، 1995، 67).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة كمنهج للبحث، نظرا لملاءمته وطبيعة أهداف البحث بالتعرف على العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية من خلال جمع البيانات عن مستوى كل من هذه المتغيرات لدى طلبة قسم التربية الرياضية للمراحل الاربعة.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى والثانية والثالثة والرابعة لكلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية للسنة الدراسية (2022—2023)، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، بسبب توفر العينة، والبالغ عددهم (86 طالبا وطالبة) موزعة كما هو في الجدول رقم(1)، وقد قسم الباحثان عينة الدراسة الى قسمين:

أ- عينة التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية مكونة من (6) من طلاب المرحلة الثانية وعددهم (3) والمرحلة الرابعة (3) طالباً من كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك للأجابة على الاستبيانات المكونة من

ثلاث مقاييس (الرضا عن صورة الجسم - اليقظة الذهنية - اللياقة البدنية) الملحق (1)، (2)، (3)، وذلك لحساب الصدق والثبات أدوات البحث.

ب- عينة التجربة الرئيسية: هي تشمل مجتمع البحث وعددهم (86) طالبا وطالبة، أما عينة البحث التطبيق فهي (74) طالبا، وبنسبة 86% من مجتمع الكلي، وتم استبعاد (6) طلاب من التجربة الرئيسية، بسبب اشراكهم في التجربة الاستطلاعية، وكذلك تم استبعاد الإناث بسبب عدم التكافؤ والتجانس بين الجنسين.

### جدول (1) يبين المجتمع وعدد أفراد عينة البحث

ت	المرحلة	عدد الطلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية	الذكور
1	الأولى	13	11
2	الثانية	20	20
3	الثالثة	30	25
4	الرابعة	23	18
5	العينة الاستطلاعية	6	المرحلة (الثانية): (3) طلاب والمرحلة (الرابعة): (3) طلاب
	المجموع الكلي للمجتمع	86	المجموع الكلي العينة: 74

### 3-3 الأدوات والوسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة في البحث

- أستخدم الباحثان في هذا البحث الاستبيان. شبكة المعلومات الدولية (Enter net). المصادر والمراجع العربية والأجنبية. والمقابلات الشخصية.

### 3-4 خطوات البحث

- عرض هذه المقاييس على الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول مدى صلاحية المقياس لعينة البحث الحالي الملحق (4).

- توزيع المقاييس على العينة الاستطلاعية المكونة من (6) من طلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية.

- التحقق من صدق والثبات الملحق (4)، (5)، (6).

- تحليل البيانات وتفسيرها.

### 3-5 المقاييس المستخدمة في البحث

#### 3-5-1 أولا: مقياس الرضا عن صورة الجسم

استخدم الباحثان مقياس الرضا عن صورة الجسم، والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (شعيب، 2019، 56)، وبدائله هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد تكونت المقياس من (22) فقرة الملحق (1)، ويتكون الحد الاعلى من المقياس من (110) درجة، والحد الأدنى (22)، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحية المقياس لعينة البحث الحالي، وكان نسبة

الاتفاق بينهم وبنسبة (90%) حول صلاحية المقياس، إذ يشير بلوم وآخرون الى أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء الخبراء (بنيامين بلوم وآخرون، 1983، 126)، الملحق (4) ويتضمن المقياس (22) فقرة إيجابية وسلبية وهي متدرجة على طريقة "ليكرت" يقوم الطلاب بالاجابة على الفقرات طبقاً لدرجة توافق على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاح للتصحيح، وفيما يلي عرض أرقام العبارات الايجابية والسلبية في الجدول التالي:

### جدول (2) يبين توزيع الفقرات مقياس الرضا عن صورة الجسم

العبارات	أرقام العبارات
العبارات السلبية	22، 20، 19، 18، 17، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 3
العبارات الايجابية	21، 16، 15، 8، 7، 6، 5، 4، 2، 1

### 3-5-1-1- طريقة تصحيح المقياس

قام الباحثان بأستخدام طريقة "ليكرت" وفق مقياس متدرج يتضمن خمسة إجابات كما هو مبين في الجدول (3).

### جدول (3) يبين نوع الأجابة لهذا المقياس بأستخدام طريق ليكرت ذات التدرج الخماسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	نوع الأجابة نوع العبارة
1	2	3	4	5	العبارات الإيجابية
5	4	3	2	1	العبارات السلبية

### 3-5-2 ثانيا : مقياس اليقظة الذهنية

استخدم الباحثان مقياس اليقظة الذهنية والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (Baer, et, al, 2006)، وتم ترجمته من قبل (البحيري وآخرون، 2014، 120) الصورة العربية للمقياس، وقد تكونت المقياس من (39) فقرة الملحق (2)، وبدائله هي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما). وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحية المقياس لعينة البحث الحالي، وكان نسبة الاتفاق بينهم وبنسبة 90%، الملحق (4).

### 3-5-2-1 طريقة تصحيح المقياس

قام الباحثان بأستخدام طريقة "ليكرت" وفق مقياس متدرج يتضمن خمسة إجابات، موزعة على خمسة ابعاد (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، الملاحظة:

يتكون من (8) عبارات تقيس الانتباه، والأدراك، والملاحظة للظواهر الداخلية مثل: (الأحاساس الجسدي، والمعرفة، والأنفعالات)، وملاحظة للظواهر الخارجية مثل: (الأصوات، والروائح)، والانتباه للعناصر الأخرى مثل: (الموقع، شدة الأحساس واستمراريته، ونغمة الأصوات). الوصف: يتكون من (8) عبارات، يعني استخدام الكلمات لوصف وتسمية الظواهر الملاحظة والشارة إليها. التصرف الواعي: يتكون من (8) عبارات، ويعني الانخراط بشكل كامل في النشاط مع الانتباه والتركيز الواعي على شيء واحد في وقت واحد. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يتكون من (8) عبارات، ويعني قبول التجربة الراهنة دون إصدار حكم أو تقييم، وتمثيل الواقع دون محاولات لتجنبه أو الهروب منه وتغييره. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (7) عبارات تقيس الميل الى السماح للأفكار والأنفعالات لتأتي وتذهب دون أن تتشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. مع مفتاح تصحيح المقياس: تتم الأجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماما- لا تنطبق) حيث تحصل الاجابة تنطبق تماما على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية، أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويتكون الحد الاعلى من المقياس من (195) درجة، الحد الادنى (39)، ويبين الجدول (4) توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية الملحق (2).

#### جدول (4) يبين توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية

ت	م	البعد	رقم الفقرة
1	الملاحظة	موجبة	36, 31, 26, 20, 15, 11, 6, 1
		سالبة	.....
2	الوصف	موجبة	37, 32, 27, 7, 2
		سالبة	22, 16, 12
3	التصرف الواعي	موجبة	.....
		سالبة	38, 34, 28, 23, 18, 13, 8, 5
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	موجبة	.....
		سالبة	39, 35, 30, 25, 17, 14, 10, 3
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	موجبة	33, 29, 24, 21, 19, 9, 4
		سالبة	.....

#### 3-5-3 مقياس اللياقة البدنية

استخدم الباحثان الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية، والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (حازم، 2011، المكتبة الرياضية الشاملة)، الملحق (3)، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحيه المقياس لعينة البحث الحالي الملحق (4)، وتم الاتفاق على الاختبار التالية: (اختبار السرعة) عدو (100 م) بالزمن (ث)، اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من

الثبات) بالسنتيمتر، (اختبار الرشاقة وقوف)، ثني الركبتين كاملاً، وضع الكفين على الأرض قذف القدمين خلفاً بالعدد في (60 ث)، اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن (30 سم) ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلى ابعده مسافة والثبات (3 ث). وكانت نسبة الاتفاق الخبراء والمختصين (4). والملحق (3) يبين ذلك.

- 1- الاختبار الأول: اختبار السرعة (عدو 100 م بالزمن (ث)).
- 2- الاختبار الثاني: اختبار القوة العضلية (الوثب الطويل من الثبات) بالسنتيمتر.
- 3- الاختبار الثاني : اختبار تحمل القوة (الشد على العقلة) بالعدد للطلاب.
- 4- الاختبار الرابع: اختبار الرشاقة (وقوف. ثني الركبتين كاملاً، وضع الكفين على الأرض قذف القدمين خلفاً بالعدد في (60 ث)).
- 5- الاختبار الخامس : اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن 30 سم ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلى ابعده مسافة والثبات (3 ث)).
- 6- الاختبار السادس : اختبار التحمل للمسافات المتوسطة (الجري 800 م ) بالزمن ( ث ).

### 3-6-6 المعاملات العلمية للمقياس

#### 3-6-1 صدق المقياس

عمد الباحثان الى عرض المقاييس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، الملحق (1)، (2)، (3) في مجال علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، وعلم النفس التربوي، وعلم الاجتماع، وعلم التدريب، والمقياس والتقويم، وبعد جمع الاستمارات تبين إتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة تزيد عن (85%) بالنسبة لمقياس الرضا عن صورة الجسم و(80%) بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية، ونسبة (88%) بالنسبة لمقياس اللياقة البدنية. إذ يشير بلوم وآخرون الى أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء الخبراء (بنيامين بلوم وآخرون، 1983، 126)، وبذلك أوجد الباحثون الصدق الظاهري للمقياس الثلاثة.

#### 3-6-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة "إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات متتالية" (صباح، وآخرون، 1990، 143)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، والغرض من التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتقاديها"، إذ يشير (إيلي، 2001، 143-153)، إلى ان "طريقة إعادة الاختبار تعد من اكثر الطرائق الاحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية إذ يتم تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد اختبارهم مرة أخرى بنفس الاختبار وبنفس ظروف

الاختبار الأول ويجب ان لا تقل تلك المدة بين الاختبار وإعادة تطبيقه عن اسبوع "ومن اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة على طلاب كلية التربية شقلاوة وعددهم(6) طالباً. وبعد مرور عشرة ايام بين الاختبار الاول والاختبار الثاني، وبعد جمع استمارات الاختبارين تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون فظهرت قيمته (0.84) بالنسبة لمقياس الرضا عن صورة الجسم، و(0.81). بالنسبة اليقظة الذهنية، و(0.93) بالنسبة للياقة البدنية. وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ وبالتالي وجود معامل ثبات للمقاييس الثلاثة.

### 3-7 التجربة الرئيسية

بعد إستكمال المستلزمات المطلوبة كافة لأعداد أداة البحث بصيغتها النهائية تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث والبالغ عددها(74) طالباً، يمثلون طلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية بمراحلها المختلفة للسنة الدراسية( 2022 - 2023 ) للذكور فقط، ويراعى فيها جميع الأمور الخاصة والأجواء الملائمة لتطبيق المقياس، وتم الحصول على نتائج الفروق لإجراء التطبيقات الاحصائية اللازمة لذلك، الملحق(1)،(2)،(3).

### 3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة

عمد الباحثان الى إستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث وسيستخدمون الوسائل الاحصائية للبرنامج الأحصائي الألي(SPSS Version 12.0) الموجود في الحاسوب.

لحساب صدق أدوات الدراسة استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. والانحراف المعياري.
- صدق المحكمين( الصدق الظاهري).
- معامل ارتباط البسيط لبيرسون.
- النسبة المئوية.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لغرض التأكد من مدى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وبعد جمع البيانات قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته وكما يأتي:-

4-1-1 عرض نتائج الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة وتحليلها.

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27
2	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34
3	مستوى اللياقة البدنية	51.59	15.19

نلاحظ من الجدول (5) نتائج الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى لعينة البحث، اذ بلغ الوسط الحسابي للرضا عن صورة الجسم (63.75)، وانحراف معياري (7.27)، فيما بلغ الوسط الحسابي لليقظة الذهنية (68.56)، وانحراف معياري (17.34)، فيما بلغ الوسط الحسابي للياقة البدنية (51.59)، وانحراف معياري (15.19) على التوالي.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على طبيعة العلاقة بين رضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27	0.521	معنوي*
2	اللياقة البدنية	51.59	15.19		

\* عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  قيمة (ر) الجدولية = (0.497)

نلاحظ من الجدول (6)، اذ بلغ الوسط الحسابي للرضا عن صورة الجسم (63.75)، وانحراف معياري (7.27)، فيما بلغ الوسط الحسابي للياقة البدنية (51.59)، وانحراف معياري (15.19)، على التوالي، أما نتيجة معامل الارتباط الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية قد بلغت (0.521)، ولكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$ ، والبالغة (0.497) ، هو ارتباط معنوي قوي. إذ أن درجة الرضا عن صورة الجسم للطلاب يشير الى ارتباط موجب حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اللياقة البدنية، والعكس صحيح. بمعنى أنه كلما ارتفع درجة الرضا عن صورة الجسم لدى الطلاب أرتبط ذلك بارتفاع تحسين اللياقة البدنية لدى عينة البحث. ويعتبر الباحثون أن هذه النتيجة منطقية فلما يتقبل الطالب ويرضى عن نفسه بالدرجة التي يعتقد أن مظهره الجسدي مقبول بشكل عام والذي يعد مكوناً أساسياً في بناء شخصيته ونموها، فالرضا عن صورة الجسد يعد مظهراً من مظاهر رفع مستوى الأداء الرياضي. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة

دراسة (أحميدة وأخرون، 2019، 411). والتي أظهرت نتائجها ان الطالب عندما ويرضى عن نفسه بالدرجة فإنه يتميز بقلّة درجة القلق وبنقّة كبيرة وتقدير عالٍ للنفس، وقدرته على التكيف والتوافق مع جميع الوضعيات والمواقف الدراسية المختلفة ومنها مواقف منافسات الرياضة التي يمارسها من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على طبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث.

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام لدى أفراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27	0.621	معنوي*
2	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34		

\* عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  قيمة (ر) الجدولية = (0.497)

نلاحظ من الجدول (7) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام، قد بلغت (63.75)، (7.27) و (78.56)، (18.34)، على التوالي. أما نتيجة معامل الارتباط الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام، فد بلغت (0.621)، وهو ارتباط معنوي لكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$ ، وبالبلغة (0.497)، إذ أن درجة الرضا عن صورة الجسم للطلاب يشير الى ارتباط موجب حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اليقظة الذهنية. لما له أثر في تحسين صورة الفرد الايجابية عن جسمه والتي تعتبر مؤشرا إيجابيا ودافعا قويا يدفع الطالب الى التفوق والنجاح ويرغبهم في العمل وإقامة علاقات جيدة مع زملائه ومدرسيه. وهذا ما أشار اليه (منيرة وعلي، 2022، 129) في دراسته "أن اليقظة الذهنية تجعل الطلاب قادرين على التمييز بين اساليب التعليم المفيدة والمناسبة لبيئة التعلم الغنية بالمشيرات والتي تجعل التعليم فعالاً". فيكون علاقات اجتماعية ناجحة وقوية ويكون اكثر قدرة على الابداع وثقة بالنفس وتقدير الذات وبالتالي يساعد في مواجهة المشكلات الانفعالية والتعامل مع المواقف وادارة الانفعالات وضبطها واتخاذ القرارات الصائبة في جميع مجالات الحياة ويكون داعماً للتعلم وتحسين مستوى الاداء في هذه المرحلة.

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد اليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى افراد المشاركين في الدراسة.

جدول(8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية لدى افراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحسوبة	الدلالة
1	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34	0.511	معنوي*
2	اللياقة البدنية	51.59	15.19		

\* عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  قيمة ( ر ) الجدولية = ( 0.497 )

نلاحظ من الجدول(8)، أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية، قد بلغت(78.56)، (18.34) و (51.59)، (15.19)، على التوالي. أما نتيجة معامل الارتباط بين أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية، فد بلغت(0.511)، وهو ارتباط معنوي لكون قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$ ، وبالبالغة ( 0.497 )، وهذا دالة إحصائية، وهذا يدل على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لدى عينة البحث. حيث الانتباه المنظم ذاتياً والوعي بالخبرة يعزز الجانب السلوكي لليقظة الذهنية فضلاً عن الجانب المعرفي الذي يرتبط بالانفتاح على الخبرات وتكوين علاقات جيدة معها لما في ذلك من تأثير على نجاحهم في مسيرتهم التعليمية والحياتية، والاستعداد للتجارب في اللحظة الحالية مع قبولها وعدم اصدار أحكام بحقها وما يترتب عليها من أحداث بمرونة وإيجابية. كما ذكر (Hasker,2010,37-111)، أن لليقظة الذهنية بعدين رئيسيين هما: الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة". وبالتالي يولد لديهم الاستقرار الداخلي والتغلب على الضغوطات التي يتعرضون لها في هذه المرحلة، وكذلك فإن لكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي تأثيراً مباشراً على الاداء من خلال رفع اللياقة البدنية بعناصره المختلفة من الرشاقة والتوازن وسرعة رد الفعل والانتباه والتوقع يمكن أن يساعد كثيراً وكذلك يؤثر على حجم العضلات وقوتها أثناء النمو. والتي تعد المكونات البدنية إحدى الشروط الأساسية لمستوى الأداء الرياضي، ولقد تطرق الكثير من الباحثين إلى أهمية ما تقدم عن المكونات البدنية في المجال الرياضي، منهم: (وديع وياسين، 1986، 43) كل ذلك فالمهم هو ان يمارس دون ضغوط وبالتالي يؤثر على مستواه فإن الرياضي الذي يشعر بالخوف والقلق فان ذلك يؤدي إلى التأثير في مستواه وانخفاض كفاءته في الاداء، أن أهم الظواهر النفسية التي تلعب دوراً مهماً للتأثير في الأداء في وما يترتب عن ذلك فإن العمليات العقلية من قلة التركيز والانتباه والتصرف الواعي تسهم في عدم الوقوع في الأخطاء والقدرة على اداء الافضل.

**4- الاستنتاجات والتوصيات****4-1 الاستنتاجات**

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- وجود ارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث. أي عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اللياقة البدنية، والعكس صحيح.
- 2- وجود ارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية بشكل عام لدى أفراد عينة البحث. حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اليقظة الذهنية. لما له أثر في تحسين صورة الفرد الايجابية عن جسمه.
- 3- وجود ارتباط بين اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث، حيث الانتباه المنظم ذاتياً والوعي بالخبرة يعزز الجانب السلوكي لليقظة الذهنية فضلاً عن الجانب المعرفي.

**5-2 التوصيات**

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثان يوصي بما يلي:-

1. التركيز على تعزيز الرضا عن صورة الجسم: و أن يكون هناك تركيز على تعزيز رضا الأفراد عن صورة أجسادهم. يمكن تنفيذ ذلك من خلال تطوير برامج توعوية وتنقيفية تعزز القبول الذاتي وتحسين تصور الأفراد لأجسادهم.
2. تعزيز النشاط البدني واللياقة البدنية: وتشجيع الأفراد على ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني النظامي. يمكن تطبيق ذلك من خلال إنشاء برامج تدريبية ملائمة تستهدف تحسين اللياقة البدنية وتشجيع المشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية.
3. التفكير في تطبيق النتائج في برامج الصحة العامة والتربية: وأن تأخذ النتائج في الاعتبار عند تطوير برامج صحية وتعليمية للطلاب. يمكن تضمين عناصر تعزيز الرضا عن الجسم وتعزيز اليقظة الذهنية في هذه البرامج لتحسين الصحة النفسية والعقلية لدى الطلاب.
4. باستكمال هذه الدراسات، يمكننا تعزيز فهمنا لتأثير الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية واللياقة البدنية على الصحة العامة والعافية النفسية. كما يمكن استخدام النتائج والتوصيات في تصميم برامج واستراتيجيات للتوعية والعلاج والتدريب التي تعمل على تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد في مجتمعنا.

المصادر

- أحمدية نصيروعلي جرمون والمحي قصار؛ درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية: (مجلة الابداع الرياضي، الجزائر، المجلد 10، العدد 2، الجزء 2، 2019).
- أنور عبد العزيز العبادسة؛ الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالأكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينة بقطاع غزة: (أطروحة الدكتوراه، فلسطين، 2013).

- بنيامين بلوم و(أخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني؛ ترجمة: محمد أمين مفتي و(أخرون)؛ (القاهرة، 1983).
- حازم أحمد محمد السيد المرسي؛ المكتبة الرياضية الشاملة، قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية: (كلية التربية الرياضية بدمياط - جامعة المنصورة) 2011 الانترنت: تم زيارة 1-4-2023.
- شعيب بن جامع؛ الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: (دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الثالثة بثانوية عبدالرحمن الكواكبي الحروش ولاية سكيكدة، الجزائر، رسالة ماجستير، 2019).
- فاروق عبد الوهاب؛ الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1: (القاهرة، دار الشروق، 1995).
- صباح حسين العجيلي و(أخرون)؛ التقويم والقياس: (بغداد، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- ليلي سيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مطابع أمون، 2001).
- محمد عثمان وفرح حبيب؛ "اليقظة الذهنية وقوة ضبط النفس وتنظيم الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة بغداد": (مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، العدد (24)، السنة 2018).
- منيرة عوضة الشهراني وعلي محمد الوليدي؛ اليقظة العقلية وعلاقتها بلمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة: (المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث - مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 6، العدد 29، كلية التربية جامعة الملك فهد، المملكة العربية السعودية، 2022).
- وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي؛ الأعداد البدني للنساء: (الموصل، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

- Brown, k. & Ryan, R: **The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing**. Journal of personality and social psychology, 2003).
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**. Assessment, 13(1), 27-4.
- <https://adapnation.io/the-art-of-mindfulness> 30-3-2023. تاريخ الزيارة.
- Hasker, M **Evaluation of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach for Enhancing Athletic Performance**. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A. (2010).

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين/أربيل

كلية التربية شقلاوة

### الملحق (1)

#### مقياس الرضا عن صورة الجسم

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية الفقرات الخاصة لمقياس الرضا عن صورة الجسم.

السيد .....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

في النية إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) لدى طلاب كلية التربية الشقلاوة - قسم التربية الرياضية. ونظرا لما يعهد فيك الباحث من الخبرة والدراية وقدرة على تقديم المساعدة الصادقة من خلال رأيك في هذا المجال، حيث أن صحة نتائج الدراسة تعتمد بدرجة كبيرة على صحة إجابتك، وذلك بتقويم عبارات الاستبيان بعلامة (X) في المربع المقابل للحالة التي تراها مناسبة للبحث، وإبداء الملاحظات التي تعتقد بأنها غير صالحة وعلى ضوء الآتي:

- 1- إضافة أو حذف أو دمج أو تعديل أي فقره ترونها مناسبه.
  - 2- هل أن بدائل القياس (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) مناسبة وان كانت غير ذلك فهل تقترح بدائل اخرى.
  - 3- مدى وضوح الفقرة وصلاحيتها لقياس الرضا عن صورة الجسم.
- (( تعريف الرضا عن صورة الجسم: "وهي الشعور بالرضا والتقبل التام لصورة الجسم حسبما يدركه الفرد").

"شكرا لجهودكم ووقتكم الثمين الذي منحتومني إياه "

الاميل ورقم هاتف ([malawan.moohamad@su.edu.krd](mailto:malawan.moohamad@su.edu.krd)) (07504862988)

السنة الدراسية 2022 - 2023

التوقيع : مكان العمل:

الاختصاص: الاميل أو رقم الهاتف:

اللقب العلمي:

الباحثان : أ.م.د. مه له وان شيركو محمد الجاف. م. سامي حميد محمد.

					أرقام العبارات	العبارات
					22, 20, 19, 18, 17, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 3	العبارات السلبية
					21, 16, 15, 8, 7, 6, 5, 4, 2, 1	العبارات الايجابية
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	فقرات	ت
					أشعر بالخجل عند مزاولتي أي نشاط بدني أمام زملائي	1
					أشعر بالرضا عن تناسق عضلاتي	2
					أفكر كثيرا بمحاولة إنقاص وزني	3
					أخجل من مظهر جسمي	4
					تخذلني لياقتي البدنية عند إنجاز مايوكل الي من أعمال	5
					أشعر أن جسمي ضعيف	6
					أتمنى لو أستطيع تغيير بعض ملامح الوجه أو الجسم	7
					أنا راضي على مرونة جسمي	8
					أنا سعيد بمظهري الجسمي	9
					أنا راضي عن لياقتي البدنية	10

					أنا راضي عن صحتي الجسمية	11
					يعجبني أدائي عند ممارسة الألعاب الرياضية	12
					أرى جسمي كثير التعرض للمرض	13
					يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي	14
					أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية	15
					يعجبني مظهر جسمي كما يبدو عليه في الصور	16
					ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني الكثير من الحركة والنشاط	17
					لا أحب أن يراني زملائي وأنا أمارس الرياضة	18
					أحب إستعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة البدنية	19
					أشعر بالمرونة والتوازن في حركات جسمي	20
					ينتابني القلق عند التفكير في طول قامتي	21
					يعجب زملائي بأدائي المهاري و رشاقة حركاتي	22

جامعة صلاح الدين/ أربيل

كلية التربية شقلاوة

قسم التربية الرياضية

## الملحق (2)

### مقياس اليقظة الذهنية

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية الفقرات الخاصة لمقياس اليقظة الذهنية لعينة البحث السيد.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

في النية إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) لدى طلاب كلية التربية الشقلاوة- قسم التربية الرياضية.

ونظرا لما يعهد فيك الباحث من الخبرة والدراية وقدرة على تقديم المساعدة الصادقة من خلال رأيك في هذا المجال، حيث أن صحة نتائج الدراسة تعتمد بدرجة كبيرة على صحة إجابتك، وذلك بتقويم عبارات الاستبيان بعلامة بعلامة (X) في المربع المقابل للحالة التي تراها مناسبة للبحث، وإبداء الملاحظات التي تعتقد بأنها غير صالحة وعلى ضوء الآتي:

1- إضافة أو حذف أو دمج أو تعديل أي فقرة ترونها مناسبة.

2- هل أن بدائل القياس (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما) مناسبة وان كانت غير ذلك فهل تقترح بدائل أخرى.

3- مدى وضوح الفقرة وصلاحيتها لقياس اليقظة الذهنية.

((تعريف اليقظة الذهنية: "الانتباه الكامل والوعي بالأحداث في اللحظة الراهنة وتقبل الواقع والخبرات التي تحدث للفرد دون إصدار أحكام عليها")) "شكرا لجهودكم ووقتكم الثمين الذي منحتموني إياه "

الاميل ورقم هاتف (malawan.moohamad@su.edu.krd) (07504862988)

الإمیل ورقم هاتف ( [sami.mohammed@su.edu.krd](mailto:sami.mohammed@su.edu.krd) ) 07504492468

السنة الدراسية 2022 - 2023

التوقيع : مكان العمل:

الاختصاص: الاميل أو رقم الهاتف:

اللقب العلمي:

الباحثان : أ.م.د. مه له وان شيركو محمد الجاف . م. سامي حميد محمد.

ت	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماما
1	عندما أمشي: ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.					
2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					
3	أنتقد نفسي على أنفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.					
4	أدرك مشاعري وأنفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.					
5	عندما أقوم بعمل ما: يشرد ذهني وأتشتت بسهولة.					
6	عندما أغتسل: أظل واعياً وشاعراً بانسياب الماء على جسدي.					
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام.					
8	يتشتت إنتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					
9	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.					
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
11	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية وإنفعالاتي.					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					
13	يتشتت ذهني بسهولة.					
14	أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.					
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.					
17	أصدر أحكاماً عما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.					
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.					
19	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة: أترجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.					

20	أنتبه للأصوات: مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات.
21	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.
22	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب علي وصفه.
23	يبدو أنني أعمل بشكل ألي دون وعي بما أفعله.
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة: أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.
25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها: رائحتها العطرة.
27	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.
28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.
30	أعتقد أن بعض إنفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل: الاشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء و الظل.
32	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.
33	عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة: فأنتني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.
34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل ألي بدون وعي بما أفعله.
35	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة: فأنتني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.
36	أنتبه لكيفية تأثير إنفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.
38	أفعل الأشياء بدون تركيز.
39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.

جامعة صلاح الدين/ أربيل

كلية التربية شقلاوة

قسم التربية الرياضية

الملحق(3)

مقياس اللياقة البدنية

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات اللياقة البدنية الملائمة لعينة البحث

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) وعلى طلاب كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية للمراحل الاربعة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، يرجى تحديد أهم الاختبارات للياقة البدنية للعينة المذكورة، وإضافة أي اختبار ترونه أكثر ملاءمةً.

المرفقات : استمارة تحديد الاختبارات الخاصة (مواصفات الاختبارات) لبعض الاختبارات للياقة البدنية.

التوقيع:

اللقب العلمي واسم الخبير:

الجامعة أو الكلية:

الاختصاص:

التاريخ:

الاميل: أو رقم الهاتف:

الباحثان

أ.م. د. مه له وان شيركو محمد الجاف م.سامي حميد محمد

الإمیل ورقم هاتف ([malawan.moohamad@su.edu.krd](mailto:malawan.moohamad@su.edu.krd)) (07504862988).

الإمیل ورقم هاتف ([sami.mohammed@su.edu.krd](mailto:sami.mohammed@su.edu.krd)) (07504492468)

ت	اختبارات اللياقة البدنية	الاختبار الملائم	الملاحظات
1	اختبار السرعة: ( 100 م عدو بالزمن ) (ث).		
2	اختبار تحمل القوة: ( الشد علي العقلة ) بالعدد.		
3	اختبار القدرة العضلية: (الوثب العريض من الثبات) بالسنتيمتر.		
4	اختبار الرشاقة: (وقوف. ثني الركبتين كاملا. وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفا) بالعدد في (60 ث).		
5	اختبار المرونة: (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن 30 سم ثني الجذع أماما أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلي ابعده مسافة والثبات (3ث).		
6	اختبار التحمل: (الجري 800 م ) بالزمن ( ث ).		

### (اختبارات اللياقة البدنية)

ومواصفات اختبارات اللياقة البدنية وإجراءاتها والتي تم عرضها على الخبراء والمختصين.

**1- اختبار الأول: السرعة (100 م) عدو:**

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية .

**الأدوات:** صفارة، ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار العدو.

**وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له، يتم النداء (خذ مكانك - استعد - اجري). عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتى نهاية خط النهاية. **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

**2- اختبار الثاني: الشد على (العقلة):**

**الغرض من الاختبار:** قياس التحمل العضلي: (تحمل القوة) ( قياس قوة عضلات الذراعين).

**الأدوات:** عقلة.

**وصف الأداء:** يقف المختبر أسفل العقلة، إعطاء إشارة البدء ، يبدأ المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتي يصل بذقنه فوق العارضة، ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل كما كان في وضع البدء ويكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف. **حساب الدرجات:** تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيها المختبر بذقنه فوق العارضة.

**3- اختبار الثالث: (الوثب العريض من الثبات):**

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين.

**الأدوات:** مكان مناسب للوثب ، شريط قياس ، إشارات ملونة.

**وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان ومتوازيتان. يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين، الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة و لأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام. لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات.

**حساب الدرجات:** يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتي آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.

**4- اختبار الرابع: اختبار (الرشاقة) :**

**الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة:

**الأدوات:** ساعة إيقاف ، ملعب نظيف.

**وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف علي الأرض (وضع البدء) عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين ويتم قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول ألي وضع ثني

الركبتين ثم مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف، ويقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد ممكن خلال دقيقة. حساب الدرجات: تحتسب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد.

#### 5- اختبار الخامس: اختبار (المرونة) :

**الغرض من الاختبار:** قياس مدى مرونة الذراع والفتخ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف. **الأدوات:** مقياس مدرج من الخشب ( مسطرة مدرجة ) ارتفاع 30 سم. مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركيب عالية المسطرة بحيث يكون صفر التدرج لأعلي مستوى حافة الكرسي.

**وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

**حساب الدرجات :** درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل.

#### 6- اختبار السادس: اختبار (التحمل) :

**الغرض من الاختبار:** قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل). **الأدوات:** ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار الجري. **وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له. يتم النداء (استعد - اجري). عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800 م حتى خط النهاية. **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية في 800 المتر.

#### الملحق (4) أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الرضا عن صورة الجسم والليقظة

#### الذهنية واللياقة البدنية لبيان ملائمة لعينة البحث ومواصفاتها وإجراءاتها

ت	الاسم والدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبدالودود أحمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة التكريت
2	أ.د. سامان حمد سليمان	فلسفة التدريب الرياضي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
3	أ.م.د. إبراهيم محمد عزيز	التعلم الحركي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
4	أ.م.د. سرتيب عمر عولا	الإدارة والتنظيم/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
5	م.د. عيد الصاحب أسد	علم التدريب/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل