



جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

الطلاق النفسية وعلاقتها بتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في

مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس

إعداد

لين معتصم عبد الله اسماعيل

إشراف

د. بشار صالح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

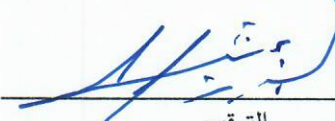


2024

الطاقة النفسية وعلاقتها بتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في  
مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس

إعداد

لين معتصم عبد الله اسماعيل

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2024/2/29م، وأجيزت:

  
التوقيع  
  
التوقيع  
  
التوقيع

د. بشار صالح  
المشرف الرئيسي  
د. سهى سمرين  
المتحن الخارجي  
د. رافت الطيبي  
المتحن الداخلي

## الإهداء

{يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ} [المجادلة:11]

اللهم لك الحمد حمداً لا ينفد أوله ولا ينقطع آخره اللهم لك الحمد فأنت أهل أن تحمد وتعبد وتشكر.

الى قدوتي بالحياة ومثلي الاعلى، الى من منحني الثقة والجرأة في الاقبال على ما اريد، الى من كان داعما

لي في كل خطوة اخطيها (ابي الغالي)

الى تلك التي تعجز الكلمات عن وصفها، الى منبع الحب والحنان والعطاء، الى تلك التي اضاءت دربي

الى انقى حب بالكون (امي الحنونة)

الى رفيق درب وحبیب القلب، الى من كان داعما وسندا لي في كل لحظة في هذه الرحلة، الى شريك

حياتي ونصفي الثاني (زوجي العزيز) فنعم الزوج ونعم الصديق

الى جوهرة البيت وضوء بصري، الى نبض قلبي وقطعة من روحي ابني الغالي (بشار)

الى عائلتي الثانية، الى من وقفو بجانبني ودعموني بكل صعوبات تلك المرحلة، الى من كانوا بمثابة امي

وابي (عائلة زوجي)

الى القلوب الطاهرة واصدقاء طفولتي (اخواتي واخوتي)

الى من اعتبرته قدوتي بالعلم الى من كان بمثابة المعلم والصديق (شقيق زوجي ودكتور الغالي الدكتور

بشار)

الباحثة

## الشكر والتقدير

{قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ}

[النمل: 40]

قال صلى الله عليه وسلم: " مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ " صحيح مسلم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمين أما بعد:

لقد من الله تعالى على بإنجاز هذه الدراسة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لأخط حرفاً واحداً فيها وانطلاقاً من قول الرسول صلى الله عليه وسلم " مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ " فإنني أتقدم بالشكر والعرفان إلى من كان لي الحظ والنصيب لأنهل من علمه كيف لا وهو علامة بكل ما تحمله الكلمة من دلالات فالشكر كله للدكتور بشار صالح الذي تكرم بالإشراف على دراستي ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع القامات والهامات في مجال التربية الرياضية الذين تعلمت على أيديهم الكثير من العلم والمعلومات، وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة لتكرمهم بمناقشة هذه الدراسة وتقديم النصح والإرشاد والملاحظات القيمة.

الباحثة

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

**الطلاقة النفسية وعلاقتها بتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة**

**البدنية في محافظة نابلس**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

لين دعيم عبد الوكيل

اسم الطالب:



التوقيع:

29.2.2024

التاريخ:

## فهرس المحتويات

ب.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
ي.....	فهرس الأشكال
ك.....	فهرس الملاحق
ل.....	الملخص
1.....	الفصل الاول: سياق الدراسة والاطار النظري
1.....	المقدمة
3.....	الإطار النظري
13.....	مصطلحات الدراسة
13.....	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
15.....	أهداف الدراسة
15.....	أهمية الدراسة
16.....	محددات الدراسة
17.....	الفصل الثاني: الطريقة والاجراءات
17.....	منهج الدراسة
17.....	مجتمع الدراسة
17.....	عينة الدراسة
18.....	أدوات الدراسة

24.....	متغيرات الدراسة.....
25.....	إجراءات الدراسة.....
26.....	المعالجات الإحصائية.....
27.....	أولاً: نتائج التساؤل الأول.....
30.....	ثانياً: نتائج التساؤل الثاني.....
34.....	ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث.....
44.....	رابعاً: نتائج التساؤل الرابع.....
46.....	خامساً: نتائج التساؤل الخامس.....
47.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج وخلاصة النتائج والتوصيات.....
55.....	خلاصة الدراسة.....
55.....	التوصيات.....
57.....	قائمة المصادر والمراجع.....
65.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

## فهرس الجداول

- جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238).....18
- جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية.....21
- جدول 3: صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير صورة الجسم .....22
- جدول 4: معاملات الثبات لمقياسي الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم .....23
- جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة في محافظة نابلس البدنية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238).....28
- جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن=238) .....31
- جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة في محافظة نابلس البدنية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238).....32
- جدول 9: نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (ن = 238).....35
- جدول 10: نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير مكان السكن (ن = 238).....36
- جدول 11: نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير الانجاب (ن = 238).....37
- جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية (ن=238).....69
- جدول 12: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238).....71
- جدول 13: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238).....72

جدول 14: نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لمجال التوازن بين التحدي والمهارة لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238)..... 73

جدول 15: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)..... 73

جدول 16: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)..... 74

جدول 17: نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية ومجالها أهداف واضحة والتغذية الراجعة الذاتية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)..... 75

جدول 18: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)..... 76

جدول 19: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)..... 77

جدول 20: نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238).... 77

جدول 21: العلاقة بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 238)..... 78

جدول 22: نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)..... 78

## فهرس الأشكال

- شكل 1: متوسط الاستجابة على مجال (التركيز على المهمة في متناول اليد) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب ..... 38
- شكل 2: متوسط الاستجابة على مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب ..... 39
- شكل 3: متوسط الاستجابة على مجال (الاستمتاع الذاتي) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب ..... 39
- شكل 4: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب ..... 40
- شكل 5: متوسط الاستجابة على مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الغرض من التدريب ..... 41
- شكل 6: متوسط الاستجابة على مجال (اهداف واضحة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم ..... 42
- شكل 7: متوسط الاستجابة على مجال (التغذية الراجعة الذاتية) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم ..... 43
- شكل 8: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم ..... 43
- شكل 9: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الغرض من التدريب ..... 45
- شكل 10: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم ..... 46

## فهرس الملاحق

- 65..... الملحق أ: أدوات الدراسة
- 68..... الملحق ب: ورقة تسهيل مهمة الطالبة
- 69..... الملحق ج: جداول الدراسة

# الطلاق النفسية وعلاقتها بتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية

## في محافظة نابلس

إعداد

لين معتصم عبد الله اسماعيل

المشرف

د. بشار صالح

## الملخص

**الهدف:** هدفت هذه الدراسة التعرف الى مستوى الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، والعلاقة بينهما، اضافة الى تحديد الفروق في درجة الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً الى متغيرات الحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والانجاب، والغرض من التدريب، ومؤشر كتلة الجسم.

**الطريقة:** ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (238) مشتركة وتشكل ما نسبته (21%) من مجتمع الدراسة، طبق عليها مقياسان الأول مقياس الطلاقة النفسية، والآخر مقياس صورة الجسم. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة، ولمعالجة البيانات تم استخدام برنامج (SPSS).

**النتائج:** أشارت النتائج أن المستوى الكلي للطلاق النفسية لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.73)، وان المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم ايضاً كان مرتفعاً ويمتوسط حسابي وصل إلى (3.76)، وكانت العلاقة بين الطلاقة النفسية وصورة الجسم طردية دالة احصائياً، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما الى (0.59). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى

لمتغيرات الحالة الاجتماعية ومكان السكن والغرض من التدريب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الانجاب ومؤشر كتلة الجسم. كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في تقدير صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية ومكان السكن والانجاب، بينما كانت الفروق دالة احصائياً تبعاً لمتغيري الغرض من التدريب ومؤشر كتلة الجسم.

**التوصية:** ضرورة الاهتمام بتشجيع ممارسة المرأة الانشطة الرياضية في محافظة نابلس.

**الكلمات المفتاحية:** الطلاقة النفسية، وصورة الجسم، مؤشر كتلة الجسم، مراكز اللياقة البدنية.

## الفصل الاول

### سياق الدراسة والإطار النظري

#### المقدمة

اصبحت الرياضة في عصرنا الحالي جزء من ثقافة كل مجتمع، حيث أصبح الافراد أكثر وعياً نحو اهمية الرياضة وما تقدمه من فوائد جمة سواء على الجانب البدني او النفسي او الاجتماعي، فهناك ارتباط وثيق بين الرياضة وانعكاسها على الجانب الصحي والبدني للإنسان بالإضافة للجانب النفسي وانعكاسه على سلوك الفرد، كما وترتبط بالجانب الاجتماعي بحيث تؤثر على الفرد وطريقة تعامله مع افراد المجتمع.

كما انتشرت ثقافة ارتياد صالات اللياقة البدنية بين افراد المجتمع عند كلا الجنسين، وما لها من دور كبير في التأثير على الافراد بدنياً ونفسياً، حيث ارتفع مستوى الاهتمام باللياقة البدنية عندهم، كما ارتفع مستوى الاهتمام بالشكل الخارجي لأجسامهم، لما لها من تأثير على رضا الافراد عن صورة اجسامهم، وهذا ما يلفت الانتباه لأهمية النشاط الرياضي وتأثيره على الحالة النفسية للأفراد. وعلاقة ذلك بتقبل الأفراد لأجسامهم ومستوى الرضا عن صورة الجسم. حيث يشير سليمان (2020) الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية في صالات اللياقة البدنية لها دور في بناء صورة الجسم وخاصة من خلال إدراك المظهر الخارجي من طرف الممارسين، ومن الابعاد الجوهرية التي تحققت ايضا البعد الصحي الذي يعتبر مكون لصورة الجسم الذي يكمن في خلو الفرد من العاهات والتشوهات.

كما اكدت العديد من الدراسات على اهمية صورة الجسم ودورها في التأثير على جودة حياة الفرد حيث سلط خليفة وآخرون (2019) الضوء على دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي (Aerobics) حيث أكدا على وجود علاقة ارتباطية بين مقياس تقدير صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

كما أكدوا على أن مفهوم صورة الجسم يعتبر من الموضوعات الهامة الذي لا ينبغي إغفاله أو مجرد إدراجه ضمن التفسيرات الإكلينيكية والتحليلية في الدراسات العلمية، حيث أنه أصبح موضوعاً يلقي اهتماماً بالغاً في مجال الدراسات النفسية في وقتنا الحالي، كما تؤثر صورة الجسم في نمو الشخصية وتطورها، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو إيجابية، وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين لذلك فإن عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لانخفاض مفهوم وتقدير الفرد لذاته.

حيث يعد عدم الرضا عن صورة الجسم مصدر قلق شخصي شائع يتأثر بعدد من العوامل الخارجية أهمها وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي والأقران والأسرة (Heinberg, 1995).

وتعرف خطاب (2014) صورة الجسم من خلال خمسة ابعاد، هي تقبل اجزاء الجسم المعيبة والمتصورة، والتناسق العام لأجزاء الجسم والمنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم، والمحتوى الفكري لشكل الجسم. حيث أشار محمد (2023) الى تأثير التدريبات الحس حركية في تحسين صورة الجسم.

كما يشير عبده وخلف (2016) إلى أن مفهوم الطلاقة النفسية من بين أهم المفاهيم المرتبطة بالمشاعر النفسية الايجابية أثناء الأداء، ويؤكدوا على أن الرياضيين الذي يعيشون حالة جيدة من الطلاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة، ولديهم خبرات انفعالية وثقة عالية بالنفس من الرياضيون الذين لا يعيشون تلك الخبرة، وبالتالي هم الأقدر على تحقيق الغرض من ممارسة النشاط الرياضي، والوصول للأهداف المنشودة. كما يؤكد جاد وحسين (2020) على ان الرياضيين هم الأكثر شعوراً بالثقة بالنفس والأكثر شعوراً بتدفق المشاعر النفسية، كما أكد بن زيدان ومقراني (2022) على ان الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية يتمتعون بمستوى ايجابي من الطلاقة النفسية.

كما تؤكد شعراوي (2018) على أن الطلاقة النفسية، حالة من الخبرة الإيجابية، تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبط كلياً بالأداء في موقف ما، تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف، كما أنها حالة يتطلع إليها الرياضيين، حيث تخلق لدى الفرد حالة من الاستمتاع أثناء الأداء على اختلاف مستويات الاشتراك في الرياضة. وفي هذا السياق يشير إبراهيم (2022) الى دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين كل من اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية. كما يؤكد Eryucel (2019) على أهمية النشاط الرياضي وتأثيره في حالة الطلاقة النفسية عند كل من لاعبي الألعاب الفردية والجماعية.

## الإطار النظري

### الطلاقة النفسية

تستخدم مفهوم الطلاقة النفسية في لأول مرة في كتاب حول موضوع ما وراء الملل والقلق، حيث تم وصف الطلاقة بأنها "الاحساس الكلي الذي يشعر به الناس عندما يتصرفون بمشاركة كاملة"، كما تم وصف الطلاقة لأول مرة بأنها تجربة (Autotelic)، وتأتي من الكلمة اليونانية (Auto) والتي تعني الذات، و(Telic) الذي يعني الهدف أو الغرض، ويشير الى النشاط الذي هو مجزي من أجل المصلحة الخاصة، والتجربة الذاتية تحدث عندما يفعل شخص ما شيء محفز في جوهره (Csikszentmihalyi et al., 1975)

كما تعرف الطلاقة على أنها "تجربة مثالية" تحدث مثل هذه التجارب عندما يشارك الشخص في نشاط ذي أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، ويحفز انتباهه بالكامل، وينغمس تماماً فيما يفعله ويفقد الوعي عن نفسه، ثم ينسى مرور الوقت والانحرافات المحتملة وحتى احتياجاته الجسدية. كما ان تطور حالة الطلاقة يعطي شعوراً بالسيطرة على نشاط يُعتبر مجزياً؛ تحسين الأداء وكذلك تنمية المهارات للحفاظ على حالة الطلاقة في مواجهة التحديات المتزايدة (Dridi, 2019)

وأيضاً تم تعريفها على أنها "انغماس الفرد في المهام والأنشطة التي يقوم بها وهذا الانغماس يدفعه الى مزيد من الاهتمام والنشاط والايجابية والسعادة والحيوية ويتضمن مستوى الاندماج والتركيز والافادة من التغذية الراجعة" (العسيري، 2023).

كما تم تعريفها على أنها "الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجاً في اداء مهمة ما أو موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة حيث يشعر الفرد بالاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي" (إبراهيم، 2018).

### أهمية الطلاقة النفسية:

تكمن اهمية الطلاقة النفسية في كونها تضبط تصرفات الفرد وتتحكم بالسيطرة على مشاعره بحيث يستطيع الموازنة بين المهام التي يقوم بها وبين فقدانه لوعيه الذاتي المؤقت الذي يحدث من انغراسه الشديد بأداء مهماته، كما تسهم الطلاقة النفسية بمعالجة او حماية الفرد من الانهك النفسي او الاكتئاب و طرد الافكار السلبية التي تحدث داخل العقل البشري وتسبب له فوضى عارمة تدعه مشتتاً وغير قادر على التركيز في مهامه ، وعليه يمكنه استخدام الطلاقة النفسية كوسيلة لتحسين جودة الحياة النفسية التي ستؤثر بشكل كبير على نفسيته اثناء قيامه بمهامه وانشطته وبالتالي التغلب على الصعاب والتحديات التي تواجهه.

كما تدرج أهمية الطلاقة النفسية في كونها قوه تشجع الفرد داخلياً، وتعطيه المزيد من التركيز والاصرار والارادة، مما يحقق له الأثر الاكبر في تحسين أدائه والتقدم به الى الأفضل (wong, 2014). حيث أشار بلبقرة وسراية (2018) الى أن الشعور بالطلاقة النفسية يترتب عليه أثار ايجابية منها: خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الابداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. كما وضحت مجد (2021) الدور الهام والعلاقة ما بين الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي والطلاقة النفسية.

## مجالات الطلاقة النفسية:

لم يختلف كثيرا العلماء في وضع مجالات للطلاقة النفسية ومن هذه المجالات التي وضحها جاكسون واخرون في دراستهم وهي: (Jackson et al, 2008):

- اندماج الوعي بالفعل
- أهداف واضحة
- التركيز على المهمة في متناول اليد
- التغذية الراجعة الذاتية
- التوازن بين التحدي والمهارة
- الاحساس بالوقت
- الشعور بالسيطرة
- فقدان الوعي الذاتي
- الاستمتاع الذاتي

## انواع الطلاقة النفسية:

تم تحديد الطلاقة النفسية حسب ما اشار Csikszentmihalyi (1990) بنوعين:

الطلاقة الاختيارية: وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

الطلاقة الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

## خصائص الشخص الذي يمتلك الطلاقة النفسية:

كما وضحاها العبودي وصالح (2012) في كتابهما:

- **الوضوح Clarity:** يعرف الشخص المتدفق ماذا يريد ان يعمل (وضوح الهدف) وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته الى اهداف مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية الى تحقيق الهدف العام.
- **القياس Measure:** يجد المتدفق طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- **التركيز Concentration:** تكون للمتدفق القدرة في التركيز على ما يقوم به من عمل، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى الى تحقيقها، فضلاً عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
- **الاختيار Choice:** ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه خيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
- **الالتزام Commitment:** قدرة الفرد على إلزام نفسه، وان يؤدي سلوكاً ايجابياً يرتبط بتحقيق أهدافه.
- **التحدي Challenge:** الرغبة في ان يكون الفرد متطوراً باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يضع باستمرار أهدافاً جديدة تتناسب مع كل مرحلة عمرية يمر بها.
- **التوفيق Match:** التوفيق بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها، فاذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات فانه لن يصل الى مرحلة التدفق النفسي.
- **التحدث الذاتي الإيجابي Positive Self Talk:** مثل تحدث الفرد الى ذاته بقوله بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر على ذلك.

## شروط الطلاقة النفسية:

أشارت عز الدين (2022) ان الطلاقة النفسية لها شروط لتحقيقها وهي:

- يجب ان يعد الفرد اهدافاً واضحة.
- يجب أن يمتلك القدرة على الموازنة بين التحديات التي ستواجهه في المهمة ومهاراته التي يمتلكها.
- يجب ان يكون الفرد واثقاً تماماً بقدراته في اتمام المهمة.

## متى يمكننا الوصول إلى حالة الطلاقة؟

إن حالة أو خبرة الطلاقة ممكنة الحدوث عندما يتعهد الأفراد بأنهم قادرون على إكمال النشاط والذي له أهداف واضحة، هذا يسمح بمزيد من التعريف بالمهمة وزيادة الوعي بجميع عناصره، إذ أن الجانب الرئيسي هو أيضا ردود الفعل الفورية على التقدم نحو الانتهاء المهمة. بفضل هذا، يحصل الشخص الذي يؤدي مهمة معينة على معلومات حول عملية إكماله والنتائج المحققة. جانب مهم آخر هو الشعور بالتحدي: تحدث حالة الطلاقة عند تنفيذ مهمة صعبة وكان مستوى مهارة الفرد مرتفعة. أما إذا كانت المهمة ليست صعبة ومهارة الفرد مرتفعة يشعر بالملل. ولكن إذا كانت المهمة صعبة للغاية، ومهارات الفرد ليست كافية، الفرد يشعر بالقلق والتوتر أشار (Csikszentmihalyi, 1992)

وأكد على ذلك Jin (2011) بأنه لا يهم نوع المهمة التي يتم تنفيذها، لأن كل نشاط يمكن أن يؤدي إلى حالة وخبرة الطلاقة، ولكن يجب أن يشكل تحدياً للفرد.

وفي المجال الرياضي أشارت عبد المجيد (2008) إلى أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً ما من التوتر، ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفاً آخر يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعاً من

التوتر الناتج عن الملل هذا وبين هاتين الحالتين من التوتر توجد منطقة الطاقة المثلى والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية.

### صورة الجسم:

بدأ الاهتمام بالدراسة النظرية لمفهوم صورة الجسم منذ بداية القرن العشرين وظهر ذلك جليا في أعمال (schilder, 1935)، الذي عرفها في أبسط معنى لها بأنها: "صورة نكونها في اذهاننا عن أجسامنا".

حيث تم تعريف صورة الجسم "Body image" بأنها صورة ذهنية يحملها الفرد عن مظهره متضمنة الحجم وشكل الجسم، واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونان: مكون معرفي ومكون وجداني (Peterson et al, 2004).

كما تم تعريفها بأنها الإدراك الوجداني والمعرفي للفرد تجاه الجسم، الذي يتأثر بالعلاقة مع الآخرين، لينتج عنه حالة من القبول أو الرفض لصورة الجسم (جيرير، 2020).

كما أن صورة الجسم هي الحالة التي يشعر بها الفرد تجاه تكوينه الجسماني، ومدى كفاءته، في فترة زمنية معينة (Mclean & Paxton, 2019).

وتعد صورة الجسم أحد أهم مكونات البناء النفسي للفرد، وعاملا أساسيا في سعيه نحو تحقيق الذات والوصول الى التوافق النفسي والاجتماعي، فهي تشمل مكونات سلوكية وانفعالية ومعرفية، وهي عنصر مهم من عناصر قبول الذات في مرحلة المراهقة من خلال اجراء المقارنات مع الأقران (Moran, 2017).

وأيضاً تعتبر صورة الجسم من أهم المفاهيم السيكولوجية فمنذ ظهور هذا المفهوم وهو يحظى باهتمام واسع من قبل علماء النفس الذين يدرسون علاقته بمتغيرات نفسية أخرى لإدراكهم بأهميته على مجمل حياة الفرد، وتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة من المتغيرات كالتنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي فضلا

على الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد بها المراهق والحالات النفسية التي يمر بها كالصراع والاحباط وأساليب الثواب والعقاب ومواقف النجاح والفشل (ابو بكر، 2019).

ويرى الدسوقي (2006) أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية - يكونها الفرد عن جسمه، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة.

على الرغم من أن الباحثين يتفقون على أن لصورة الجسم عدة أبعاد في التركيب، لكنهم لا يتفقون على طبيعة هذه الأبعاد، وفي هذا السياق يشير حسن وصالح (2018) الى ان صورة الجسم ظاهرة متعددة الأبعاد: حيث انها لا تحتوي على الخصائص الجسمية فقط؛ مثل: الوزن ومظاهر الوجه وتتسق الملامح، وانما تشمل الخبرات والتجارب الانفعالية والمعرفية التي يخزنها الجسم عبر الشعور المصاحب لها، من خلال انعكاسها فرحا او كدرا في عضو من اعضاء جسدنا؛ لذلك تعد العلاقة بين الصحة البدنية، والصحة النفسية علاقة وثيقة، بحيث يمكن القول انه لا توجد صحة بدنية بدون صحة نفسية، والعكس صحيح، فكلاهما يؤثر بالآخر. حيث تم تقسيم صورة الجسم الى:

- صورة الجسم المدركة: وهي: كل ما يتعلق بتصوير ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه، ومظهره، وأجزاء من جسمه.
- صورة الجسم الانفعالية: وهي: مشاعر وأحاسيس ومعتقدات، واتجاهات الفرد تجاه صورة جسمه المدرك من حيث الرضا أو عدمه.
- صورة الجسم الاجتماعية: وهي: مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية من حيث شكله، ووزنه ومظهر وأجزاء وحركة جسمه، ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له (الرشيدي، 2018).

## مكونات صورة الجسم:

أشار الدسوقي (2006) الى ثلاث مكونات أساسية لصورة الجسم تتمثل فيما يلي:

- المكون الذاتي cognitive-emotional: يشير إلى عدد الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.
- المكون السلوكي behavioral: يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.
- المكون الإدراكي perceptual properties: ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

## النظريات المفسرة لصورة الجسم:

### • نظرية التحليل النفسي:

يعد فيشر (Fisher) من العلماء المتميزين التحليليين الذين حاولوا دراسة دينامية الجسم بدءًا من التركيز على التطور النفس جسمي إلى التركيز على الحدود بين الذات والعالم الخارجي، فأعراض الفصام والاضطرابات الأخرى ينظر إليها جزئياً باعتبارها انعكاساً لهذه الحدود المحدودة، ويرى فيشر أن الخاصية الأولى لصورة الجسم هي التعقيد؛ حيث يصعب فهمها خلال بضع كلمات أو جمل؛ لذلك اهتم بدراسة المناطق التي ينصب عليها اهتمام الفرد ويستمر أثناء الطفولة في مناطق الفم والأعضاء التناسلية، ووجد أنه لا يصلح تحليل بيانات الجنسين معاً، وإنما يحلل كل جنس لوحده (العرجان، 2016).

### • النظرية الاجتماعية والثقافية:

وتقترح النظريات الاجتماعية والثقافية لصورة الجسم أن المجتمعات لديها مُثل ومعايير لشكل الجسم يتم توصيلها من خلال (وسائل الإعلام والأسرة والأقران) للأفراد الذين يفهمونها (Gorgan, 2022).

وتفسر هذه النظرية صورة الجسم بأن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويتأثر بها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية، فبالتالي تتكون مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد، وهي بدورها تكون صورته عن جسمه، ويبدأ تكون صورة الجسم من مرحلة الطفولة؛ حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها منهم، وبتعليقات الوالدين، وبتقييمهم لأجسام أبنائهم (الجبوري وحافظ، 2007).

وكانت هذه إحدى أكثر النظريات المؤثرة على أبحاث صورة الجسم، والتي تبنها توماس كاش (Cash)؛ حيث قدم نموذجاً معرفياً سلوكياً لتنمية صورة الجسم، والتي أكد على أهمية التنشئة الاجتماعية الثقافية، والخصائص الشخصية، والخصائص الفيزيائية وسمات الشخصية في تقييم صورة الجسم؛ حيث يعترف بالعلاقة المتبادلة بين الأحداث البيئية، والعمليات المعرفية، والعاطفية، وسلوك الفرد في تحديد صورة الجسم (Gorgan, 2022).

#### • النظرية الإنسانية:

يرى روجرز في نظريته (نظرية الذات) أن الذات تمثل المحور الأساسي في الشخصية وجوهرها، كذلك تمثل حجر الزاوية فيها، فتتضح شخصية الفرد بناء على مدى إدراكه لذاته، فالذات تنمو وتتكون نتيجة للتفاعل مع الخبرات والبيئة المحيطة بالفرد، فبالتالي ما يتعرض له الفرد يؤثر في إدراكه لذاته مما يتبعه من تأثيره في سلوكه تبعاً لإدراكه لذاته زهران (2005). ويؤكد الشهري (2023) على العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات. كما أشار غريبال وسويد (2023) إلى العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات واجترار الأفكار وكذلك العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات بالإضافة لوجود علاقة بين صورة الجسم واجترار الأفكار. ويضيف أبو حشيش (2023) وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والحساسية الانفعالية، بالإضافة لوجود علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات، كما أشار لإمكانية التنبؤ بالحساسية الانفعالية من خلال اضطراب صورة الجسم وكذلك التنبؤ بتقدير الذات من خلال صورة الجسم.

## العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم:

تحدد معالم الجسم بشكل كبير بعدد من العوامل، حيث يعتبر خطاب (2014) العوامل البيولوجية أحد أهمها، فإن للجنس أثر كبير على كيفية إدراك الأفراد شكل الجسم ووضعه الراهن وتحديد الصورة المثالية له، وتشير الأدلة إلى أن النساء في جميع الأعمال يكن أكثر سلبية تجاه مظهرهن، في حين أن الرجال كانوا أكثر ارتياحا مع صورة الجسم وأقل قليلا بشأن الوزن، والرجال لديهم أشكال مختلفة تجاه صورة الجسم.

كما ان كل من Ikeda & Naworski ذكرا ان الوالدان والأسرة لهما دور كبير حيث أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم، بالإضافة إلى أن المضايقة والتعليق على عادات الاكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع الطعام، كما ان ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته الرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة، كما أنه من العوامل المؤثرة، التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة، فعندما لا تتحقق مثل هذه التوقعات، يشعر الأطفال بعدم الكفاءة، والاحباط، والاحساس بالذنب، وقد يفرغون هذه الشحنات السلبية، عن طريق الرجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على أجسامهم (فرغلي، 2003).

كما يجد بنا الإشارة لأهمية الدور الذي يلعبه الأقران في تكميل بناء صورة الجسم، خاصة أثناء المراهقة، حيث يذكر Friedman (1997) أن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي، كما يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيراً مباشراً، لأنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات. حيث أشار الأحمد (2021) الى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وصورة الجسم للطلاب المراهقين من ذوي الوزن الزائد، وذكر أن الطلاب الذكور من ذوي الوزن الزائد لا يختلفون عن الاناث في المرونة النفسية وصورة الجسم. كما يشير علي وبلغول (2021) الى أثر بعض القياسات الأنثروبومترية (الطول والوزن) على صورة الجسم التي تعتبر متغير أساسي في الصحة النفسية وتحقيق

الذات عند الذكور المراهقين وأكد على وجود فروق في صورة الجسم حسب متغير الطول وذلك لصالح طوال القامة، وكذلك وجود فروق حسب متغير كتلة الجسم وكان ذلك لصالح كتلة جسم الرياضيين، كما أشارت المغربي (2023) الى وجود علاقة ارتباطية بين جميع أبعاد القلق الاجتماعي وصورة الجسم للفتيات المراهقات. كما رأت بالعامر (2014) ان للإعلام أثر مهم وقوي على صورة الجسم لدى الرجال والنساء. وأشار الى الدور الذي لا يستهان به للعوامل الثقافية في إدراك الفرد لصورة جسمه فهناك بعض الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم؛ إذ أنها تعبر عن المكانة والقوة والهيبة، في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على السلوك المضاد للمجتمع، بينما تشير إلى الصحة الجسمية في ثقافات أخرى.

#### مصطلحات الدراسة:

**الطلاقة النفسية Psychological Flow:** هي التجربة المثلى التي يصل فيها الفرد الى حالة التركيز والاندماج الكامل والذي يتطلب فيها التوازن بين مستوى مهارات الفرد والتحديات المقدمة اليه، (chan et al، 2019).

**صورة الجسم Body Image:** هي الصورة التي يكونها الشخص لجسمه في عقله ، وقد تكون مطابقة للمظهر والهيئة الجسمية الحقيقية الواقعية، وقد تختلف، (Hay, Mitchison, Collado, Gonzalez, stocks,& Touyz, 2017)

#### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يتزايد الاهتمام بالنواحي النفسية كأحد الأغراض الهامة لممارسة النشاط الرياضي، كما ازداد الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي، نظرا لتأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي، وعلى القدرة على تحقيق أهداف ممارسة النشاط الرياضي. ومما لا شك فيه أن نمو صورة

الجسم في داخلنا، تساعد في نمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي، يكونون أكثر صحة.

وفي هذا السياق فإن مظهر وصورته يعتبر من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثير، ومما لا شك أن تحقيق الصورة الإيجابية للجسم يتطلب بذل الجهد في التدريب وممارسة النشاط الرياضي، وتطلب أيضا مشاعر إيجابية تجعل الأفراد مستمتعين بالنشاط الرياضي، ومن خلال عمل الباحثة في مراكز اللياقة البدنية لاحظت تفاوتاً في الحالة النفسية ودرجة الاستمتاع لدى المشتركات، انعكست على صورة الجسم لديهم، ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة من خلال رغبة الباحثة بدراسة مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم الإيجابية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس. وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟
2. ما مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

1. مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
2. مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
3. الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم).
4. الفروق في مستوى تقدير صورة الجسم الايجابية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم).
5. العلاقة بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.

## أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال الآتي:

1. تتناول الدراسة فئة المشتركات في مراكز اللياقة البدنية وهم الأكثر اهتماماً بصورة الجسم.
2. تسلط الضوء على الجانب النفسي للمشاركات.
3. تبحث بالعلاقة بين تقدير صورة الجسم وتدفق المشاعر لدى المشتركات.

4. تعتبر في حدود علم الباحثة\_ الدراسة الوحيدة في فلسطين التي تناولت تقدير صورة الجسم والطلاقة النفسية على هذه العينة من المتدربات.

#### محددات الدراسة:

1. المحدد البشري: مشتركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
2. المحدد المكاني: مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
3. المحدد الزمني: جرت الدراسة خلال العام الأكاديمي في الفترة ما بين (1\8\2023) حتى (2\2\2024).

## الفصل الثاني

### الطريقة والاجراءات

#### منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته التحليلية نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

#### مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على المشتركات الفاعلات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، والبالغ عددهم (1130) مشتركة، للعام (2023) وفقاً لسجلات الأندية في نابلس والبالغ عددهم (21) نادي موزعين على بعض القرى المحيطة بالمحافظة وعلى المحافظة نفسها.

#### عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من المشتركات الفاعلات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، للعام (2023)، والبالغ عددهم (238) مشتركة، وبنسبة (21%) من مجتمع الدراسة الكلي، والجدول رقم (1) يوضح وصف العينة المختارة.

## جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	%
الحالة الاجتماعية	متزوجة	159	66.8
	عزباء	79	33.2
	المجموع	238	%100
مكان السكن	قرية	93	39.1
	مدينة	145	60.9
	المجموع	238	%100
الانجاب	لدي أطفال	147	61.8
	لا يوجد لدي أطفال	91	38.2
	المجموع	238	%100
الغرض من التدريب	تقليل الوزن	149	62.6
	زيادة الوزن	25	10.1
	المحافظة على الوزن	65	27.3
	المجموع	238	%100
مؤشر كتلة الجسم	اقل من الطبيعي (أقل من 18)	19	8
	طبيعي (18 - 24.9)	96	40.3
	بدين (25 - 27.2)	45	18.9
	سمين (27.3 فأكثر)	78	32.8
	المجموع	238	%100

### أدوات الدراسة:

وفي ضوء أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين لجمع البيانات، حيث يتعلق المقياس الأول بالطلاق النفسية

لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية، أما المقياس الثاني يتعلق بصورة الجسم لديهم، وفيما يلي التوضيح

لذلك:

## أولاً: مقياس الطلاقة النفسية (Psychological Flow scale):

ولقياس الطلاقة النفسية لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية تم استخدام مقياس Jackson et al (2008)،

حيث اشتمل المقياس على (26) عبارة جميعها بالاتجاه الايجابي مقسمة إلى تسعة مجالات وهي:

- مجال اندماج الوعي بالفعل: يشتمل على الفقرات (1- 3) وعددها (3).
- مجال أهداف واضحة: يشتمل على الفقرات (4\_ 6) وعددها (3).
- مجال التركيز على المهمة في تناول اليد: يشتمل على الفقرات (7\_ 10) وعددها (4).
- مجال التغذية الراجعة الذاتية: يشتمل على الفقرات (11\_ 12) وعددها (2).
- مجال التوازن بين التحدي والمهارة: يشتمل على الفقرات (13\_ 15) وعددها (3).
- مجال الاحساس بالوقت: يشتمل على الفقرات (16\_ 18) وعددها (3).
- مجال الشعور بالسيطرة: يشتمل على الفقرات (19\_ 20) وعددها (2).
- مجال فقدان الوعي الذاتي: يشتمل على الفقرات (21\_ 23) وعددها (3).
- مجال الاستمتاع الذاتي: يشتمل على الفقرات (24\_ 26) وعددها (3).

وتتطلب الاستجابة على الفقرات وفق سلم خماسي بطريقة ليكرت الخماسي من (1-5) درجات، حيث

تمثل الدرجة (5) بدرجة كبيرة جداً، والدرجة (4) بدرجة كبيرة، والدرجة (3) متوسطة، والدرجة (2) بدرجة

قليلة، والدرجة (1) بدرجة قليلة جداً. والجدول رقم (2) يوضح مجالات وفقرات المقياس.

## ثانياً: مقياس صورة الجسم (Body Image):

ولقياس صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية تم استخدام مقياس Tylka& Wood (2015)

حيث اشتمل المقياس على (10) عبارات وهي:

- احترم جسمي.
- أشعر بالرضا عن جسمي.
- أشعر أن جسمي لديه على الأقل بعض الصفات الجيدة.
- أتخذ موقفاً ايجابياً تجاه جسمي.
- أنا منتبهة لاحتياجات جسمي.
- أشعر بالحب لجسمي.
- أقدر الخصائص المختلفة والفريدة من نوعها لجسمي.
- سلوكي يكشف عن موقفي الايجابي تجاه جسمي.
- أنا مرتاح في جسمي.
- أشعر أنني أمتلك جسم جميل حتى لو كنت مختلفاً عن الصور الاعلامية للأشخاص الجذابين (مثل عارضي الأزياء والممثلين).

كذلك الاستجابة على هذه الفقرات وفق سلم خماسي بطريقة ليكرت الخماسي من (1-5) درجات، حيث

تمثل الدرجة (5) أبداً، والدرجة (4) نادراً، والدرجة (3) أحياناً، والدرجة (2) غالباً، والدرجة (1) دائماً.

## الخصائص العلمية لمقياسي الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم:

### أولاً: الصدق

وللتحقق من معاملات الصدق للمقياسين، تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal consistency) من خلال إيجاد قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجالات الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس تقدير صورة الجسم، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (40) مشتركة في مراكز اللياقة البدنية من خارج عينة الدراسة الأصلية، وفيما يلي بيان ذلك:

### أ. صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية:

#### جدول 2

#### صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة (r)	مجالات الطلاقة النفسية
**0.000	0.77	اندماج الوعي بالفعل
**0.000	0.84	اهداف واضحة
**0.000	0.88	التركيز على المهمة في متناول اليد
**0.000	0.94	التغذية الراجعة الذاتية
**0.000	0.87	التوازن بين التحدي والمهارة
**0.000	0.69	الإحساس بالوقت
**0.000	0.80	الشعور بالسيطرة
**0.000	0.79	فقدان الوعي الذاتي
**0.000	0.93	الاستمتاع الذاتي

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند  $(\alpha \geq 0.01)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين جميع مجالات الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.69 - 0.94)، ويعني ذلك أن المقياس صادقاً في قياس ما وضع لأجله.

ب. صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير صورة الجسم:

جدول 3

صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير صورة الجسم

الرقم	الفقرات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
1	أحترم جسми	0.82	**0.000
2	أشعر بالرضا عن جسمي	0.85	**0.000
3	أشعر أن جسمي لديه على الأقل بعض الصفات الجيدة	0.91	**0.000
4	أأخذ موقفا إيجابيا تجاه جسمي	0.79	**0.000
5	أنا منتهية لاحتياجات جسمي	0.84	**0.000
6	أشعر بالحب لجسمي	0.78	**0.000
7	أقدر الخصائص المختلفة والفريدة من نوعها لجسمي	0.89	**0.000
8	سلوكي يكشف عن موقفي الإيجابي تجاه جسمي	0.80	**0.000
9	أنا مرتاح في جسمي	0.91	**0.000
10	أشعر أنني أملك جسم جميل حتى لو كنت مختلفاً عن الصور الإعلامية للأشخاص الجذابين (مثل عارضي الأزياء والممثلين)	0.92	**0.000

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند  $(\alpha \geq 0.01)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين

جميع الفقرات والدرجة الكلية لمقياس تقدير صورة الجسم، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما

بين (0.78 - 0.92)، ويعني ذلك أن المقياس صادقاً في قياس ما وضع لأجله.

## ثانياً: الثبات:

استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من الثبات لمقياسي الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم عند نفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت قيمة معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية (0.91)، وأن قيم معامل الثبات لمجالاته تراوحت ما بين (0.77 - 0.90). وفيما يتعلق بمقياس تقدير صورة الجسم كانت قيمة معامل (0.93)، وبالتالي يعد المقياسان صالحان للتطبيق ويحققان أغراض الدراسة، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

## جدول 4

معاملات الثبات لمقياسي الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم

المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
اندماج الوعي بالفعل	3	0.80
اهداف واضحة	3	0.84
التركيز على المهمة في متناول اليد	4	0.90
التغذية الراجعة الذاتية	2	0.83
التوازن بين التحدي والمهارة	3	0.85
الإحساس بالوقت	3	0.77
الشعور بالسيطرة	2	0.85
فقدان الوعي الذاتي	3	0.79
الاستمتاع الذاتي	3	0.83
مقياس الطلاقة النفسية	26	0.91
مقياس تقدير صورة الجسم	10	0.93

ثالثاً:

لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) تم استخدام معادلة (1869) Quetelet, A

كالآتي:

$$BMI = \frac{\text{Weight (KG)}}{(\text{Height (m)})^2}$$

متغيرات الدراسة:

تشمل الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

**المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)**

- الحالة الاجتماعية ولها مستويان (متزوجة، عزباء).
- مكان السكن وله مستويان (قرية، مدينة).
- الانجاب وله مستويان (لدي أطفال، لا يوجد لدي أطفال).
- الغرض من التدريب ولها ثلاث مستويات (تقليل الوزن، زيادة الوزن، المحافظة على الوزن).
- مؤشر كتلة الجسم وله أربعة مستويات ( أقل من الطبيعي: أقل من 18، طبيعي: 18-24.9، بدين: 25-27.2، سمين: 27.3 فأكثر).

**المتغيرات التابعة: (Dependent Variables)**

تمثلت بدرجة استجابة اللاعبين على فقرات ومجالات مقياس جاكسون وآخرون Jackson, et al

(2008) للطلاق النفسية، ومقياس Tylka & Wood (2015) لتقدير صورة الجسم.

## إجراءات الدراسة:

تم اجراء الدراسة الحالية وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتحديد أداتي القياس في الدراسة.
- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها.
- التأكد من الخصائص العلمية لأداتي الدراسة في ضوء الدراسات السابقة التي أجريت مثل دراسة (بن زيدان ومقراني، 2022) التي تناولت مقياس الطلاقة النفسية ودراسة (يوسف، 2023) التي تناولت مقياس صورة الجسم، وللتأكيد على ذلك تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (40) مشتركة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة الدراسة، وتم استثناءهم من العينة لمعرفة صدق الاتساق الداخلي والثبات للمقياسين.
- تصميم أداتي الدراسة والتأكد من المعاملات العلمية للأداتين.
- تصميم أداتي الدراسة إلكترونياً وإرسالها إلى أفراد عينة الدراسة.
- تم التواصل مع مراكز اللياقة البدنية للسيدات في نابلس من أجل حصر مجتمع وعينة الدراسة وتوزيع الاستبانات على أفراد عينة الدراسة، مرفق الملاحق.
- جمع البيانات وترميزها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- عرض النتائج ومناقشة تلك النتائج، وصولاً لاستنتاجات الدراسة وتوصياتها.

## المعالجات الإحصائية:

ولتحليل البيانات والوصول الى النتائج تم استخدام البرامج الاحصائي (SPSS) بنسخته (28) من خلال

استخدام المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرارات، والنسب المئوية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق في الطلاقة النفسية وفقا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب).
- تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في الطلاقة النفسية وفقا لمتغيري (الغرض من التدريب، ومؤشر كتلة الجسم)، وكذلك لتحديد الفروق في تقدير صورة الجسم تبعا إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة.
- اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند الحاجة لذلك.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لدلالة العلاقة بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم، وكذلك للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياسين.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة الثبات للمقياسين.

## الفصل الثالث

### نتائج الدراسة

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي توصلت اليها من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

وللإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال والمستوى الكلي لمقياس الطلاقة النفسية، ونتائج الجدولين رقم (5، 6) تظهر ذلك. ولمعرفة مستويات الطلاقة النفسية تم استخدام المتوسطات الحسابية الآتية:

• (1- أقل من 2.33) مستوى منخفض.

• (2.33- أقل من 3.66) مستوى متوسط.

• (3.66) فأعلى مستوى مرتفع.

تشير نتائج الجدول رقم (5) الموجود في ملحق (ج) أن المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة قدره (3.73)، وكان المستوى ما بين المتوسط والمرتفع على المجالات حيث تراوحت متوسطات الاستجابة ما بين (3.37- 4.14)، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (الاستمتاع الذاتي) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (4.14)، ويليه مجال (أهداف واضحة) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (4.07)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الشعور بالسيطرة) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة (3.37).

وفيما يتعلق بالفقرات تراوحت متوسطات الاستجابة ما بين المستويات المتوسطة والمرتفعة، حيث كانت أعلى استجابة على الفقرة (25) (جعلتني التجربة أشعر بشعور رائع) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (4.29)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة (20) (اشعر أن كل شيء تحت السيطرة التامة) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة (3.33). وفي ضوء المتغيرات المستقلة كان المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى المشتركات كما يلي:

## جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة في محافظة

نابلس البدنية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الحالة الاجتماعية	متزوجة	3.71	0.65	مرتفع
	عزباء	3.76	0.42	مرتفع
مكان السكن	قرية	3.76	0.70	مرتفع
	مدينة	3.71	0.49	مرتفع
الانجاب	لدي أطفال	3.81	0.59	مرتفع
	لا يوجد لدي اطفال	3.61	0.54	متوسط
	تقليل الوزن	3.70	0.58	مرتفع
الغرض من التدريب	زيادة الوزن	3.59	0.43	متوسط
	المحافظة على الوزن	3.86	0.61	مرتفع
	أقل من الطبيعي	3.83	0.40	مرتفع
مؤشر كتلة الجسم	طبيعي	3.85	0.46	مرتفع
	بدين	3.64	0.57	متوسط
	سمين	3.61	0.72	متوسط

\*اقصى استجابة (5) درجات.

## تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى ما يلي:

- **متغير الحالة الاجتماعية:** أن المستوى الكلي للطلاق النفسية لدى المشتركات المتزوجات وغير المتزوجات في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة لدى المشتركات غير المتزوجات (3.76) أفضل منه للمشاركات المتزوجات (3.71).
- **متغير مكان السكن:** أن المستوى الكلي للطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في القرية والمدينة كان مرتفعاً، وكان متوسط الاستجابة لدى المشتركات في القرية (3.76) أفضل منه للمشاركات في المدينة (3.71).
- **متغير الانجاب:** أن المستوى الكلي للطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية اللواتي لديهن أطفال كان مرتفعاً بمتوسط استجابة (3.81)، بينما كان المستوى متوسطاً لدى المشتركات اللواتي ليس لديهن أطفال بمتوسط استجابة (3.61).
- **متغير الغرض من التدريب:** أن أفضل مستوى للطلاق النفسية كان مرتفعاً لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بغرض المحافظة على الوزن بمتوسط استجابة (3.86)، يليه التدريب بغرض تقليل الوزن بمستوى مرتفع ومتوسط استجابة (3.70)، بينما كان المستوى متوسطاً للتدريب بغرض زيادة الوزن لدى المشتركات وبمتوسط استجابة (3.59).
- **متغير مؤشر كتلة الجسم:** أن أفضل مستوى للطلاق النفسية كان مرتفعاً لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية اللواتي لديهن مؤشر كتلة جسم في فئتي (طبيعي، وأقل من الطبيعي) بمتوسط استجابة عليهما على التوالي (3.85، 3.83)، بينما كان المستوى متوسطاً لدى المشتركات اللواتي لديهن مؤشر كتلة جسم في فئتي (بدن، وسمين) وبمتوسط استجابة عليهما على التوالي (3.64، 3.61).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على:

ما مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

وللإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي لمقياس

تقدير صورة الجسم، ونتائج الجدولين رقم (7، 8) تظهر ذلك. ولمعرفة مستويات تقدير صورة الجسم، تم

استخدام المتوسطات الحسابية الآتية:

• (1- أقل من 2.33) مستوى منخفض.

• (2.33- أقل من 3.66) مستوى متوسط.

• (3.66) فأعلى مستوى مرتفع.

## جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن=238)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحترم جسми	3.99	0.93	مرتفع
2	أشعر بالرضا عن جسمي	3.63	0.90	متوسط
3	أشعر أن جسمي لديه على الأقل بعض الصفات الجيدة	3.82	0.87	مرتفع
4	أأخذ موقفا إيجابيا تجاه جسمي	3.89	0.93	مرتفع
5	أنا منتهية لاحتياجات جسمي	3.64	0.97	متوسط
6	أشعر بالحب لجسمي	3.82	0.93	مرتفع
7	أقدر الخصائص المختلفة والفريدة من نوعها لجسمي	3.72	0.92	مرتفع
8	سلوكي يكشف عن موقفي الإيجابي تجاه جسمي	3.76	0.93	مرتفع
9	أنا مرتاح في جسمي	3.62	0.93	متوسط
10	أشعر أنني أملك جسم جميل حتى لو كنت مختلفاً عن الصور الإعلامية للأشخاص الجذابين (مثل عارضي الأزياء والممثلين)	3.77	0.95	مرتفع
	المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم	3.76	0.80	مرتفع

\*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة قدره (3.76)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 4، 6، 7، 8، 10) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.72 - 3.99)، بينما كان

المستوى متوسطا على الفقرات (2، 5، 9)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.63، 3.62، 3.64). وكانت أعلى استجابة على الفقرة (1) (احترم جسمي) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (3.99)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة (9) (انا مرتاح في جسمي) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة (3.62).

## جدول 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة في محافظة نابلس البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن=238)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الحالة الاجتماعية	متزوجة	3.70	0.83	مرتفع
	عزباء	3.88	0.74	مرتفع
مكان السكن	قرية	3.73	0.73	مرتفع
	مدينة	3.79	0.73	مرتفع
الانجاب	لدي أطفال	3.79	0.80	مرتفع
	لا يوجد لدي اطفال	3.72	0.82	مرتفع
	تقليل الوزن	3.64	0.74	متوسط
الغرض من التدريب	زيادة الوزن	3.73	0.84	مرتفع
	المحافظة على الوزن	4.03	0.83	مرتفع
	أقل من الطبيعي	4.01	0.78	مرتفع
مؤشر كتلة الجسم	طبيعي	3.93	0.76	مرتفع
	بدین	3.69	0.80	مرتفع
	سمین	3.54	0.82	متوسط

\*اقصى استجابة (5) درجات.

## تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى ما يلي:

- **متغير الحالة الاجتماعية:** إن المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات المتزوجات وغير المتزوجات في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة لدى المشتركات غير المتزوجات (3.88) أفضل منه للمشاركات المتزوجات (3.70).
- **متغير مكان السكن:** إن المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في القرية والمدينة كان مرتفعاً، وكان متوسط الاستجابة لدى المشتركات في المدينة (3.79) أفضل منه للمشاركات في القرية (3.73).
- **متغير الانجاب:** إن المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم كان مرتفعاً لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية اللواتي لديهن أطفال وليس لديهن أطفال كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة لدى المشتركات اللواتي لديهن أطفال (3.79) أفضل منه للمشاركات اللواتي ليس لديهن أطفال (3.72).
- **متغير الغرض من التدريب:** إن أفضل مستوى لتقدير صورة الجسم كان مرتفعاً لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بغرض المحافظة على الوزن بمتوسط استجابة (4.03)، يليه التدريب بغرض زيادة الوزن بمستوى مرتفع ومتوسط استجابة (3.73)، بينما كان المستوى متوسطاً للتدريب بغرض تقليل الوزن لدى المشتركات وبمتوسط استجابة (3.64).
- **متغير مؤشر كتلة الجسم:** إن أفضل مستوى للطلاقة النفسية كان مرتفعاً لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية اللواتي لديهن مؤشر كتلة جسم في فئتي (أقل من الطبيعي، وطبيعي) بمتوسط استجابة عليهما على التوالي (4.01، 3.93)، بينما كان المستوى متوسطاً لدى المشتركات اللواتي لديهن مؤشر كتلة في فئة (سمين) وبمتوسط استجابة (3.51).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق وفقاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب) كما يظهر في الجداول (9، 10، 11). ولتحديد الفروق في الطلاقة النفسية تبعاً لمتغيري (الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) كما يظهر في الجداول رقم (12 - 17)، وفيما يلي العرض للنتائج:

## 1. متغير الحالة الاجتماعية:

### جدول 9

نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (ن = 238)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الحالة الاجتماعية	المجالات
0.348	0.62	0.74	3.39	159	متزوجة	اندماج الوعي بالفعل
		0.74	3.48	79	عزباء	
0.467	0.73-	0.93	4.04	159	متزوجة	أهداف واضحة
		0.72	4.13	79	عزباء	
0.395	0.85-	0.91	3.67	159	متزوجة	التركيز على المهمة في متناول اليد
		0.64	3.77	79	عزباء	
0.222	1.23-	0.85	3.79	159	متزوجة	التغذية الراجعة الذاتية
		0.68	3.92	79	عزباء	
0.702	0.38-	0.86	3.83	159	متزوجة	التوازن بين التحدي والمهارة
		0.73	3.87	79	عزباء	
0.452	0.75-	0.87	3.40	159	متزوجة	الإحساس بالوقت
		0.62	3.48	79	عزباء	
0.728	0.35-	0.77	3.36	159	متزوجة	الشعور بالسيطرة
		0.78	3.40	79	عزباء	
0.850	0.19-	0.97	3.74	159	متزوجة	فقدان الوعي الذاتي
		0.76	3.77	79	عزباء	
0.099	1.66	0.81	4.20	159	متزوجة	الاستمتاع الذاتي
		0.69	4.03	79	عزباء	
0.532	0.63-	0.65	3.71	159	متزوجة	المستوى الكلي للطلاقة
		0.42	3.76	79	عزباء	النفسية

\*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

تشير نتائج الجدول رقم (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المستوى الكلي للطلاق النفسية وجميع مجالاتها لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية.

## 2. متغير مكان السكن:

### جدول 10

نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس تبعا لمتغير مكان السكن (ن = 238)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير مكان السكن	المجالات
0.488	0.69	0.76	3.46	93	قرية	اندماج الوعي بالفعل
		0.72	3.39	145	مدينة	
0.186	1.33	0.91	4.16	93	قرية	أهداف واضحة
		0.83	4.01	145	مدينة	
0.138	1.49	0.89	3.80	93	قرية	التركيز على المهمة في
		0.79	3.64	145	مدينة	متناول اليد
0.325	0.99	0.91	3.90	93	قرية	التغذية الراجعة الذاتية
		0.72	3.79	145	مدينة	
0.316	1.01	0.84	3.91	93	قرية	التوازن بين التحدي
		0.81	3.80	145	مدينة	والمهارة
0.077	1.77-	0.91	3.31	93	قرية	الإحساس بالوقت
		0.71	3.50	145	مدينة	
0.901	0.12	0.83	3.38	93	قرية	الشعور بالسيطرة
		0.73	3.37	145	مدينة	
0.702	0.38-	0.97	3.72	93	قرية	فقدان الوعي الذاتي
		0.86	3.77	145	مدينة	
0.870	0.16-	0.87	4.13	93	قرية	الاستمتاع الذاتي
		0.71	4.15	145	مدينة	
0.583	0.55	0.70	3.76	93	قرية	المستوى الكلي للطلاق
		0.49	3.71	145	مدينة	النفسية

\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المستوى الكلي للطلاق النفسية وجميع مجالاتها لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير مكان السكن.

### 3. متغير الانجاب:

#### جدول 11

نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في مستوى الطلاق النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس تبعا لمتغير الانجاب (ن = 238)

المجالات	متغير الانجاب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
اندماج الوعي بالفعل	لدى أطفال	147	3.41	0.72	-0.18	0.854
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.43	0.76		
أهداف واضحة	لدى أطفال	147	4.11	0.90	1.02	0.311
	لا يوجد لدى أطفال	91	4	0.81		
التركيز على المهمة في متناول اليد	لدى أطفال	147	3.81	0.87	2.52	*0.012
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.53	0.74		
التغذية الراجعة الذاتية	لدى أطفال	147	3.90	0.79	1.74	0.083
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.72	0.81		
التوازن بين التحدي والمهارة	لدى أطفال	147	3.97	0.80	3.18	*0.002
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.63	0.81		
الإحساس بالوقت	لدى أطفال	147	3.47	0.85	1.19	0.237
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.35	0.69		
الشعور بالسيطرة	لدى أطفال	147	3.43	0.76	1.30	0.194
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.29	0.78		
فقدان الوعي الذاتي	لدى أطفال	147	3.82	0.96	1.40	0.164
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.65	0.80		
الاستمتاع الذاتي	لدى أطفال	147	4.32	0.71	4.68	*0.000
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.86	0.76		
المستوى الكلي للطلاق النفسية	لدى أطفال	147	3.81	0.59	2.57	*0.011
	لا يوجد لدى أطفال	91	3.61	0.54		

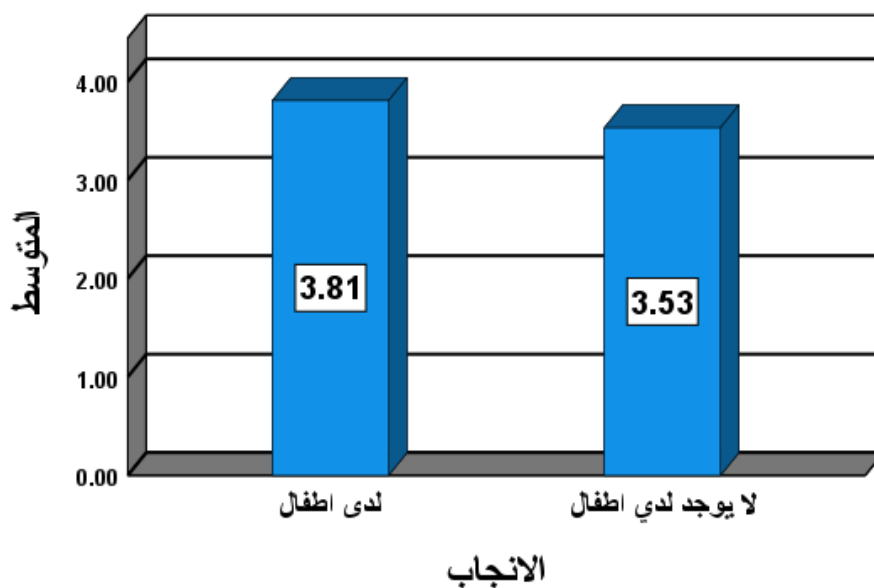
\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (11) في ملحق (ج) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في المستوى الكلي للطلاقة النفسية ومجالاتها (التركيز على المهمة في متناول اليد، التوازن بين التحدي والمهارة، الاستمتاع الذاتي لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الانجاب ولصالح المشتركات اللواتي لديهن أطفال، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مجالات الطلاقة النفسية المتبقية تبعا لمتغير الانجاب، والاشكال البيانية (1- 4) تبين ذلك.

### شكل 1

متوسط الاستجابة على مجال (التركيز على المهمة في متناول اليد) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا

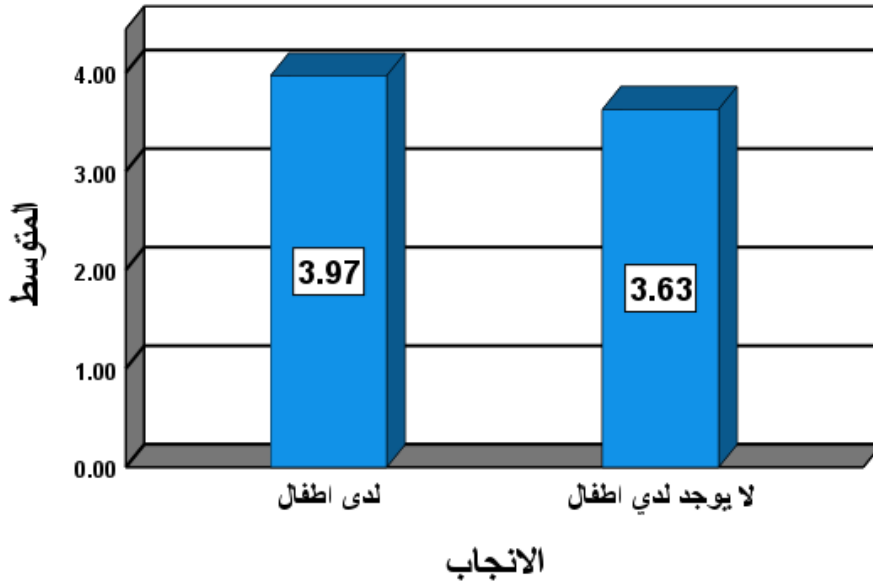
لمتغير الانجاب



## شكل 2

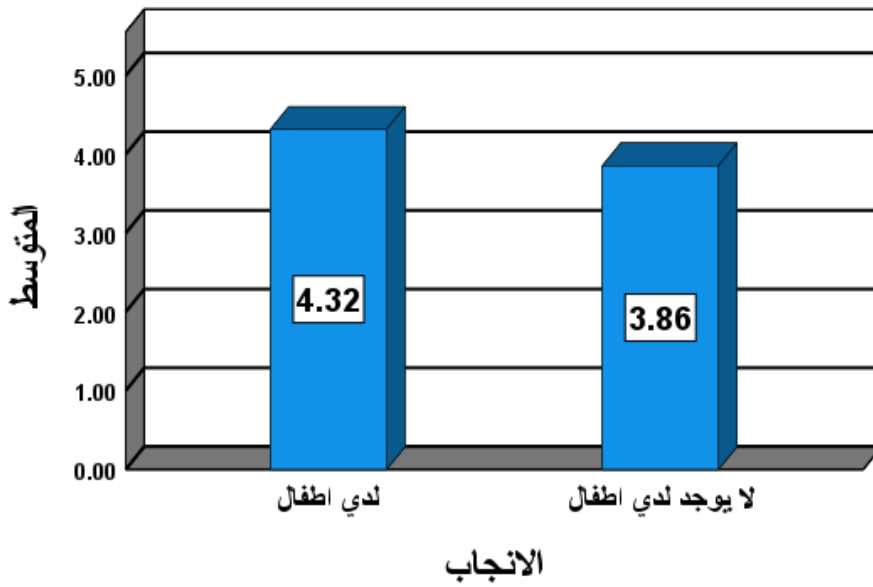
متوسط الاستجابة على مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير

الانجاب



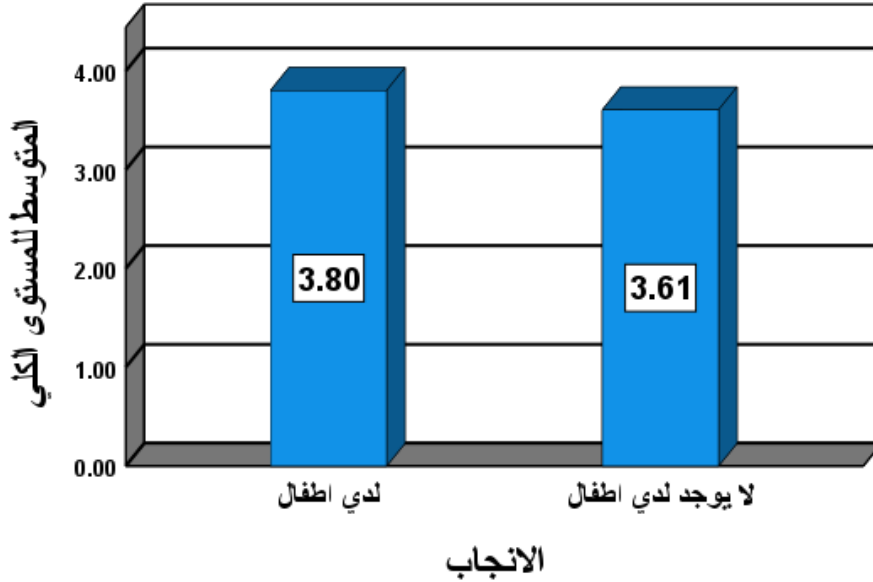
## شكل 3

متوسط الاستجابة على مجال (الاستمتاع الذاتي) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب



#### شكل 4

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الانجاب

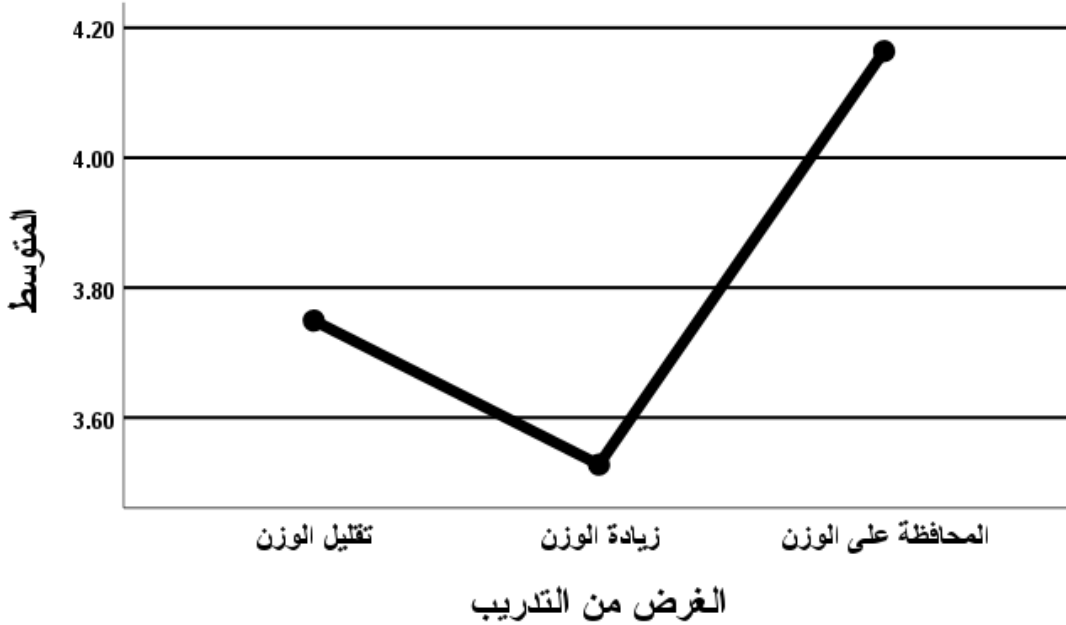


#### 4. متغير الغرض من التدريب:

تشير نتائج الجدول رقم (13) في الملحق (ج) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في المستوى الكلي للطلاقة النفسية وجميع مجالاتها ما عدا مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الغرض من التدريب. ولتحديد مواضع الفروق في مجال التوازن بين التحدي والمهارة تبعا لهذا المتغير تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية كما هو مبين في الجدول رقم (14) في الملحق (ج). كما تشير نتائجه أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الغرض من التدريب بين (المحافظة على الوزن) و(تقليل الوزن، زيادة الوزن) ولصالح (المحافظة على الوزن)، وكذلك بين (تقليل الوزن) و(زيادة الوزن) ولصالح (تقليل الوزن)، والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.

## شكل 5

متوسط الاستجابة على مجال (التوازن بين التحدي والمهارة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الغرض من التدريب



### 5. متغير مؤشر كتلة الجسم:

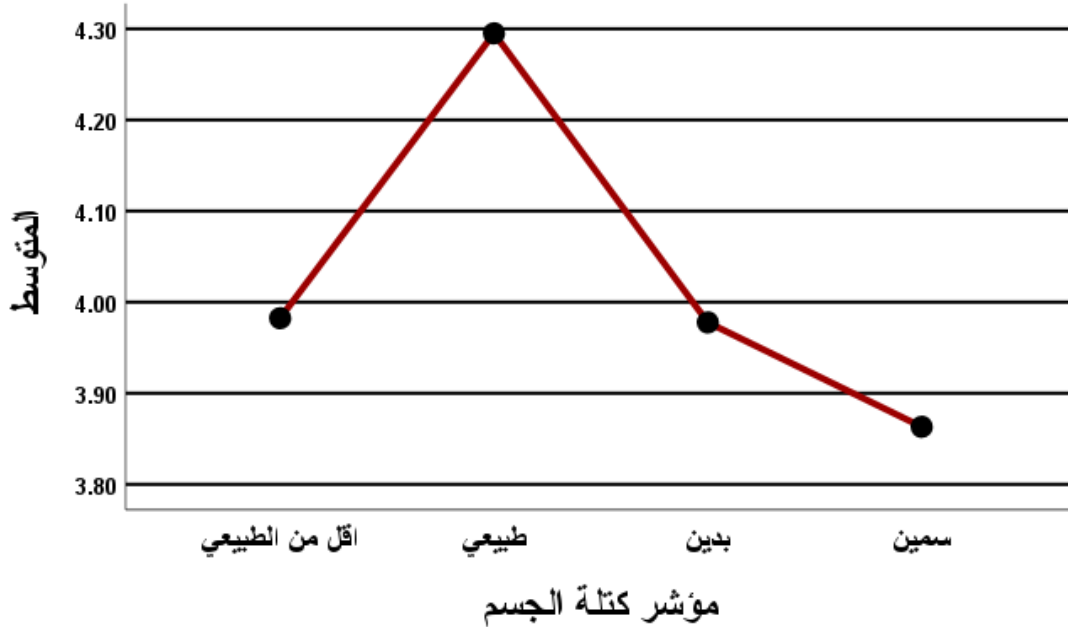
تشير نتائج الجدول رقم (16) في الملحق (ج) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في المستوى الكلي للطلاقة النفسية ومجالها (أهداف واضحة، التغذية الراجعة الذاتية) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير مؤشر كتلة الجسم، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم لدى المشتركات في جميع مجالات الطلاقة النفسية المتبقية. ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (17) في الملحق (ج) تبين ذلك. حي أشارت نتائجه إلى ما يلي:

- **مجال اهداف واضحة:** توجد فروق دالة إحصائية في هذا المجال لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير مؤشر كتلة الجسم بين (طبيعي) وجميع فئات مؤشر كتلة الجسم ولصالح (طبيعي)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين أقل من الطبيعي وبدین وسمین.
- **المستوى الكلي للطلاقة النفسية ومجال التغذية الراجعة الذاتية:** توجد فروق دالة إحصائية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغير مؤشر كتلة الجسم بين (طبيعي، وأقل من الطبيعي) و (بدین، سمين) ولصالح (طبيعي، أقل من الطبيعي)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين (أقل من الطبيعي) و(طبيعي) و(بدین) و(سمین)، والأشكال البيانية (6)، (7، 8) تبين ذلك.

#### شكل 6

متوسط الاستجابة على مجال (اهداف واضحة) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة

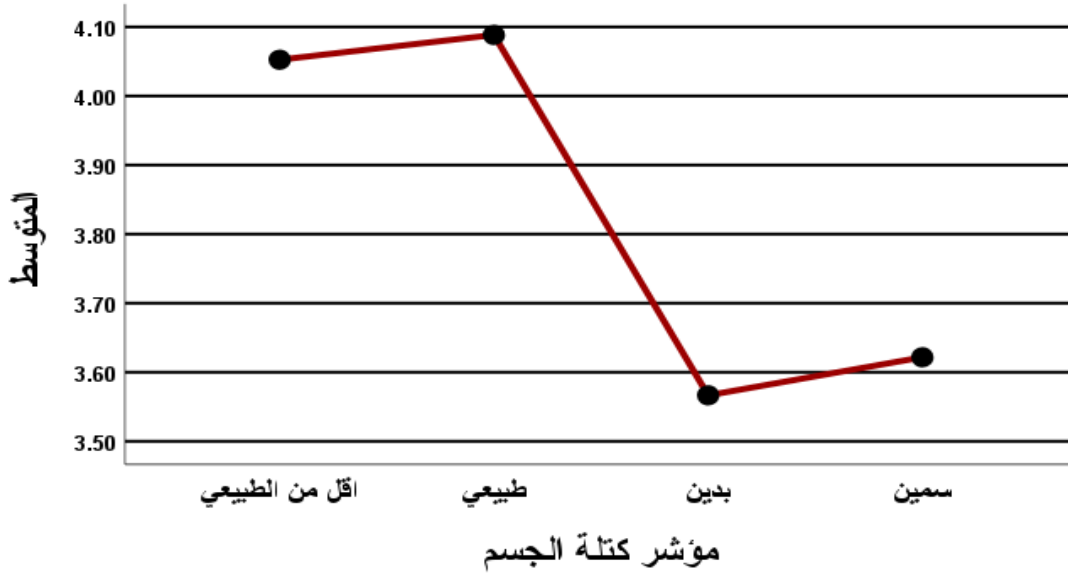
الجسم



شكل 7

متوسط الاستجابة على مجال (التغذية الراجعة الذاتية) لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر

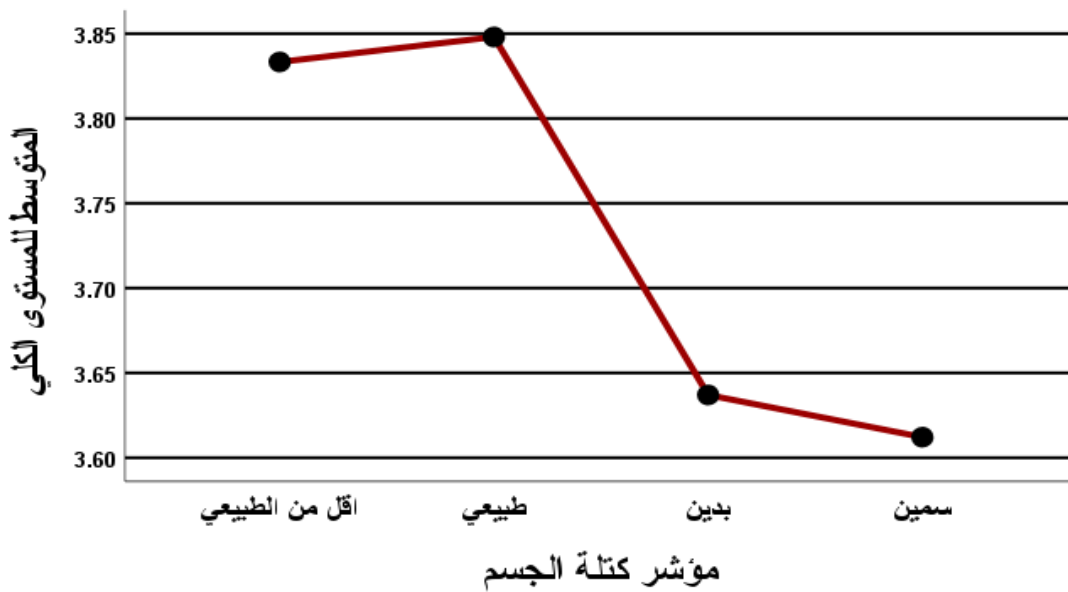
كتلة الجسم



شكل 8

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة

الجسم



رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟

ولتحديد الفروق في تقدير صورة الجسم تبعاً للمتغيرات الديمغرافية والمستقلة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) كما يظهر في الجداول رقم (18، 19، 20، 21) في الملحق (ج).

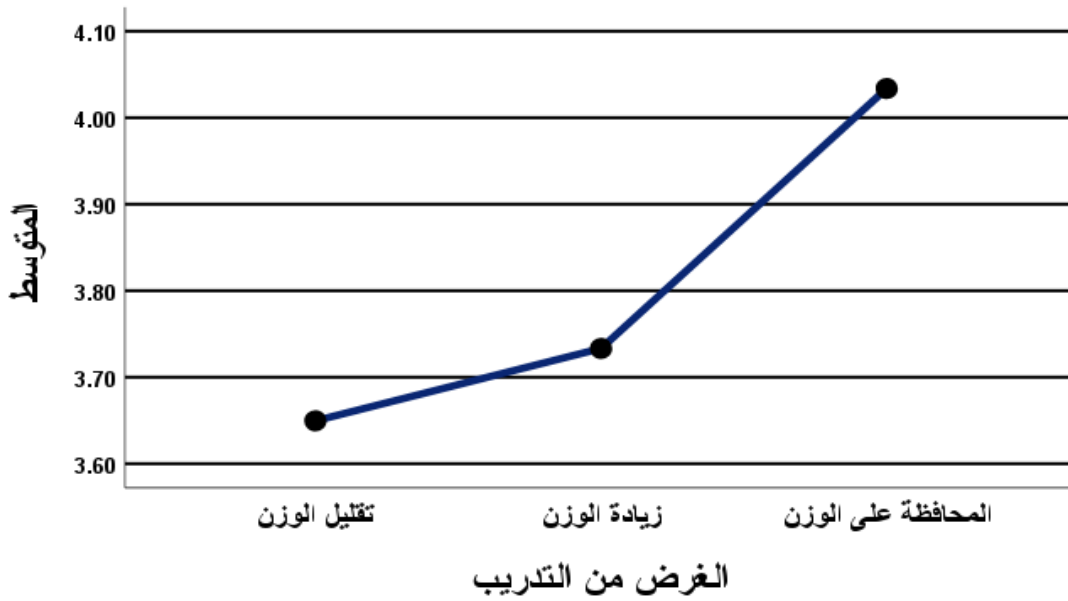
تشير نتائج الجدول رقم (19) في الملحق (ج) أنه توجد لا فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب)، بينما كان هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات تبعاً لمتغيري (الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم). ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدولين رقم (20، 21) تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (20) في الملحق (ج) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير الغرض من التدريب بين (المحافظة عن الوزن) و (تقليل الوزن، زيادة الوزن) ولصالح (المحافظة على الوزن)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين (تقليل الوزن) و (زيادة الوزن)، والشكل البياني رقم (9) يبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (21) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم بين (أقل من الطبيعي، طبيعي) و (بدن، سمين) ولصالح (أقل من الطبيعي، طبيعي)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين (طبيعي) و (أقل من الطبيعي)، وكذلك بين (سمين) و(بدن)، والشكل البياني رقم (10) يبين ذلك.

## شكل 9

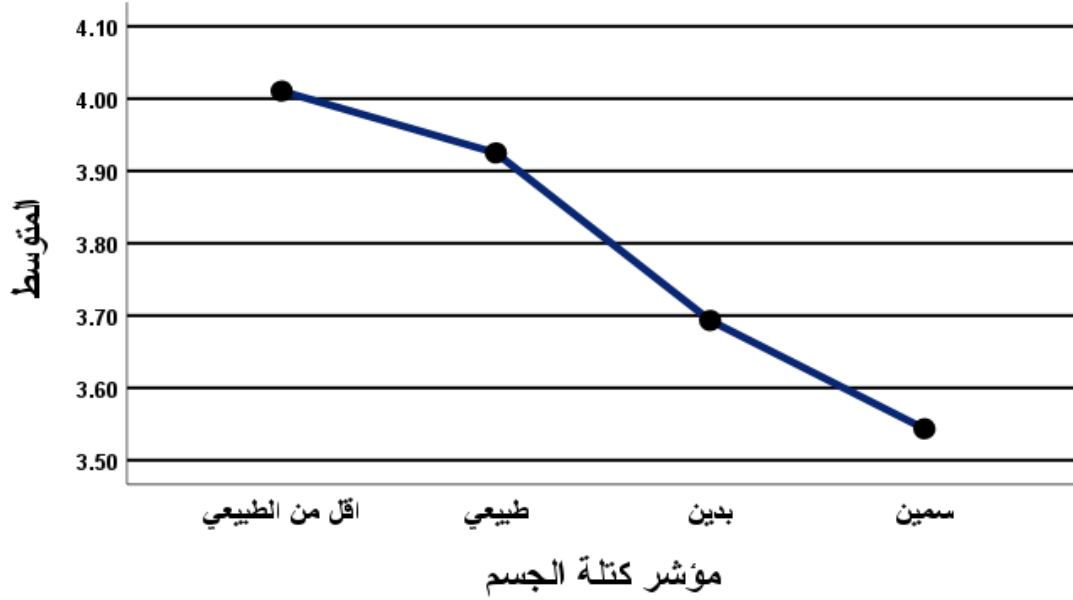
متوسط الاستجابة للمستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير الغرض من التدريب



## شكل 10

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر

كتلة الجسم



خامساً: نتائج التساؤل الخامس والذي ينص على:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في

مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

ولتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ( Pearson

correlation coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (20) في الملحق (ج) حي أشارت نتائجه الى

أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المستوى الكلي للطلاقة النفسية

وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون

(0.59)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين جميع مجالات

الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين

(0.54 - 0.26).

## الفصل الرابع

### مناقشة النتائج وخلصه النتائج والتوصيات

يحيوي هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها، وخلصه النتائج، والتوصيات التي أشارت إليها الدراسة في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، وفيما يلي بيان لذلك:

#### أولاً: مناقشة النتائج:

1- مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز

#### اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

أشارت نتائج الجدول رقم (5) إلى أن مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة قدره (3.73)، وكان المستوى ما بين المتوسط والمرتفع على المجالات حيث تراوحت متوسطات الاستجابة ما بين (3.37\_4.14)، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (الاستمتاع الذاتي) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (4.14)، يليه مجال (أهداف واضحة) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (4.07)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الشعور بالسيطرة) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة (3.37).

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الدور الهام الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين الحالة النفسية للأفراد، وزيادة تدفق المشاعر الإيجابية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية، وخصوصاً تلك الأنشطة المحببة إلى النفس، وكما هو معروف تؤدي ممارسة تلك الأنشطة إلى زيادة إفراز الهرمونات المسؤولة عن الحالة النفسية والمزاجية، وما يسمى بهورمونات السعادة، مثل (الأندروفين، الدوبامين، السيروتونين)، والتي تقلل من المشاعر والأفكار السلبية والمسببة للقلق والاكتئاب. ويتفق ذلك مع كل من Timothy & chance (2021)، Jesus et al (2021) حيث أكدوا على ارتباط الأندروفين بالانشاط

الرياضي، وخصوصا الأنشطة الهوائية، وأكدوا على دور الاندروفين بزيادة الشعور بالسعادة والراحة والطاقة الإيجابية.

كما ان ممارسة الرياضة تعمل على تفرغ الطاقات السلبية والتخلص منها، كما تؤكد الباحثة على الدور المهم الذي يلعبه ممارسة النشاط المحبب للفرد والذي يزيد من درجة الاستمتاع بالتدريب بالتالي يؤثر بشكل كبير على ادائه المهاري مما يحفزه على الانجاز الذي يولد لديه مشاعر ايجابية لقدرته على الشعور بإمكانية تحقيق اهدافه من التدريب.

وفي هذا السياق يؤكد العسيري (2023) على أن السعادة والحيوية والنشاط والايجابية تعتبر من نتائج القيام بالأنشطة والمهام المحببة الى النفس، حيث تعتبر الانشطة الرياضية واحدة من تلك الممارسات التي تزيد من الحالة النفسية الايجابية وزيادة المشاعر الايجابية.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة براهيمي ونجليلي (2023) والتي أظهرت أن مستوى الطلاقة النفسية كان بدرجة مرتفعة، ودراسة السعودي والرفوع (2022)، ودراسة والجهيني والأحمدي (2022)، ودراسة الننتشة (2021)، ودراسة قدومي وآخرون (2020) والتي جرت على لاعبي كرة الطائرة في المحافظات الشمالية في فلسطين.

كما اتفقت مع نتائج دراسة بن زيدان ومقراني (2022) والتي جرت على لاعبي رفع الاثقال، ودراسة Eryucel (2019) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الطلاقة النفسية كان بدرجة متوسطة.

2. مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: ما مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز

### اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

أشارت نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة قدره (3.76)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 4، 6، 7، 8، 10) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.72 - 3.99)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (2، 5، 9)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.63، 3.62، 3.64). وكانت أعلى استجابة على الفقرة (1) (احترم جسمي) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة (3.99)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة (9) (انا مرتاح في جسمي) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة (3.62).

وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى زيادة وعي ومعرفة المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بالحالة التي يشعرون بها، وزيادة قدرتهم على تقدير حالة الجسم ووضعهم بغض النظر عن الغرض من الانتساب الى مراكز اللياقة البدنية، كما تؤكد الباحثة على أن هذه النتيجة تدل على ارتفاع الصورة الذهنية التي تحملها المشتركات عن مظهرها، كما يؤكد على ذلك خوجة (2011) أن ممارسة النشاط الرياضي يحسن من صورة الجسم، ويتفق ذلك مع Fischetti et al (2020) حيث أكدوا على الفرق بين الرياضيين وغير الرياضيين في القدرة على تقدير صورة الجسم، بالإضافة لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في بناء صورة الجسم، وعلى الدور الإيجابي الذي تلعبه الرياضة في الإدراك الجسدي والتقدير الجيد لصورة الجسم.

وفي هذا السياق يشير جرير (2020) بأنها ادراك وجداني ومعرفي للفرد تجاه جسمه، كما يشير Moran (2017) انها عامل اساسي في تحقيق الفرد لذاته، كما يشير غزالي (2017) الى ارتفاع التصورات الايجابية للطلاب الممارسين للنشاط البدني عن اجسامهم، ويؤكد الشعلان (2018) على ان ممارسة بعض الأنشطة الرياضية تعمل على تحسين صورة الجسم.

من خلال خبرة الباحثة تؤكد على ان من أهم الامور التي تأخذها المشتركات بعين الاعتبار عند ذهابها لمراكز اللياقة البدنية هي تخيلها وتقديرها لصورة جسمها والتي تؤثر بشكل كبير على تقديرها لذاتها وتقييمها لنفسها وكيف سيكون مظهرها امام الناس او العائلة، مما يؤثر بشكل كبير على نفسياتها، ومن خلال ملاحظة الباحثة الى المشتركات في النوادي الى ان النسبة الاكبر من النساء لديهن تصورات ايجابية عن اجسامهن وثقة عالية بالنفس وذلك بسبب زيادة وعيهن والثقة في قدراتهن لمواجهة الصعاب والتحديات التي تواجههن في رسم صورة اجسامهن كما يردن ان تكن.

3. مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الطلاقة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث ترى الباحثة ان الغرض من التدريب سواء للمتزوجة او العزباء متشابه وترى ان المشاعر المنبعثة من التدريب ايضا متشابهة لكلاهما.

اما فيما يتعلق بمكان السكن أظهرت النتائج ان مستوى الطلاقة النفسية عند كل من سكان القرية والمدينة كان مرتفعا، حيث تعزو الباحثة تلك النتيجة الى انتشار الوعي بأهمية النشاط الرياضي عند كافة فئات المجتمع بغض النظر عن مكان السكن وذلك بسبب تغير نظرة المجتمع للمرأة حول موضوع ممارسة النشاط الرياضي تحديدا في القرى مما شجع المرأة على الاقبال على مراكز اللياقة البدنية بكل ثقة وراحة، ويؤكد على ذلك انتشار مراكز اللياقة البدنية في القرى وزيادة اعداد المشتركات فيها.

وفيما يتعلق بمتغير الانجاب أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية ومجالاتها (التركيز على المهمة في تناول اليد، التوازن بين التحدي والمهارة، الاستمتاع الذاتي لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية) ولصالح المشتركات اللواتي لديهن أطفال.

تعزو الباحثة نتيجة وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية ولصالح المشتركات اللواتي لديهن أطفال في مجال التركيز على المهمة، لأن الامهات يكون الهدف الأكبر من ذهابها لمراكز اللياقة البدنية المحافظة على وزنها أو التخفيف منه كما قد يكون هدفها الحصول على جسم رشيق رياضي، كما تؤكد الباحثة على أن تلك المشتركات يواجهن صعوبات في تخصيص وقت للذهاب لمراكز اللياقة البدنية أو في تخصيص وقت لتحضير وجباتهن الصحية بما يتناسب مع أوقاتها المخصصة للقيام بواجباتها المنزلية والعناية بأطفالها وزوجها، هذا يفسر سبب وجود فروق في مجال التوازن بين التحدي والمهارة، كما تعزو الباحثة سبب وجود فروق في مجال الاستمتاع الذاتي إلى أن المشتركات الأمهات يواجهن ضغوطات كثيرة في يومهن ومسؤوليات كبيرة فهي بحاجة لتفريغ هذه الضغوطات والطاقات السلبية وإن تخصص وقتاً صغيراً من يومها لذاتها حتى تشعر بالاستمتاع الذاتي وتجديد طاقتها ونشاطها وتغيير نفسيتهما للأفضل حتى تستطيع أن تكمل واجباتها الحياتية.

أما فيما يتعلق ببقية المجالات (اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، التغذية الراجعة، الاحساس بالوقت، الشعور بالسيطرة، فقدان الوعي الذاتي) فأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة فيها، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المشتركة سواء كان لديها أطفال أو لم يكن فهي تضع هدفاً محدداً من ذهابها لمراكز اللياقة البدنية، كما أنها تكون على وعي تام بما تقوم به وبالتالي تستطيع تقييم نفسها وتقييم قدراتها وما تحتاجه من تطوير، كما أنها تعطي أهمية كبيرة للوقت لأنها على علم بأن كل دقيقة مهمة ولصالحها، وبذلك تشعر بالسيطرة على كل شيء بالرغم من فقدانها لوعيها الذاتي بسبب اندماجها بالتدريب.

وفيما يتعلق بمتغير الغرض من التدريب أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية وجميع مجالاتها عدا مجال (التوازن بين التحدي والمهارة)، وتعزو الباحثة نتيجة عدم وجود فروق إلى أنه بالرغم من اختلاف الغرض من التدريب سواء كان (تخفيف وزن، زيادة وزن، المحافظة على الوزن) إلا أن المشاعر المنبعثة من ممارسة الأنشطة الرياضية واحدة، وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الطلاقة

في مجال التوازن بين التحدي والمهارة تعزى لمتغير الغرض من التدريب بين (المحافظة على الوزن) و (تقليل الوزن، زيادة الوزن) ولصالح (المحافظة على الوزن) وتعزو الباحثة ذلك النتيجة الى ان المشتركات اللواتي يردن المحافظة على وزنهن لديهن استمتاع اكثر بممارسة النشاط الرياضي بالتالي المشاعر المتدفقة تكون لديهن اكثر، وظهرت النتائج بين (تقليل الوزن) و(زيادة الوزن) ولصالح (تقليل الوزن)، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان المشتركات اللواتي يردن تقليل اوزانهن لديهن اهتمام اكثر قد يكون السبب مرضي او بسبب نظرة المجتمع او العائلة او الزوج لها فتهتم اكثر بالاستمرار بالتدريب وذلك يؤدي لانبعاث مشاعر ايجابية عالية لديها.

وفيما يتعلق بمتغير كتلة الجسم أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية ومجالها (أهداف واضحة، التغذية الراجعة الذاتية) وكانت تلك الفروق لصالح (طبيعي، أقل من طبيعي) وتعزو الباحثة السبب في تلك النتيجة ان الاشخاص الذين لا يعانون من السمنة ولا يحتاجون الى تخفيف اوزانهم لا يوجد عندهم قلق من التدريب او الغذاء لأنهم معتادين على اسلوب حياة صحي مناسب لهم، ولديهم أهداف محددة ويعرفون ماذا يفعلون وماذا يحتاجون وقادرون على تقييم أنفسهم في نهاية يومهم سواء من ناحية تدريب او من ناحية غذاء.

وفي هذا السياق يؤكد Stoll & Ufer (2021) على الاختلاف بين الأفراد في المشاعر وتدققها عندما يكون الغرض من ممارسة النشاط الرياضي هو الشهر أو المال، أو الوصول لأعلى المستويات الرياضية، بينما لا يكون هناك اختلاف في تلك المشاعر بين الأفراد عندما يكون الغرض من ممارسة الرياضة هو الوقاية، أو الصحة، أو الترويح والشعور بالسعادة.

4. مناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب، الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم)؟

أشارت نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المستوى الكلي لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغيرات (الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الانجاب)، بينما كان هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات تبعاً لمتغيري (الغرض من التدريب، مؤشر كتلة الجسم).

تعزو الباحثة وجود فروق في تقدير صورة الجسم تبعاً لمتغير الغرض من التدريب ولصالح المحافظة على الوزن الى أنهم أشخاص على علم كافي من قدراتهم وعلى ماذا يفعلون حيث يوازنون بين غذائهم وتدريبهم ولديهم قدرة كبيرة على ذلك وايضا قد يكونوا اشخاص لديهم القدرة على فهم اجسادهم اكثر من غيرهم لذلك لا تتواجد لديهم الافكار السلبية حول زيادة الوزن او نقصانه، وتعزو الباحثة وجود فروق في متغير مؤشر كتلة الجسم ولصالح (أقل من طبيعي، طبيعي) الى أن تلك المشتركات قادرات على تخيل صورة اجسامهن وتقديرها وذلك لعدم وجود وزن زائد يقلقهم بكيفية خسارته ولا نحافة تقلقهم بكيفية زيادة الوزن فهم أشخاص معتادون على تقدير صورة جسمهم في أذهانهم بشكل مستمر على نفس الصورة التي هم عليها. وفي هذا السياق يؤكد Nicole et al (2013) على العلاقة بين تقدير صورة الجسم ومخاوف زيادة الوزن والظهور بمظهر غير جيد، ومشاكل تناول الطعام مثل الشراهة في الأكل، ويؤكدوا على أن النساء لديهم مخاوف أكبر بشأن زيادة الوزن، ومخاوف من الشراهة في الأكل وضبط النفس الغذائي، بسبب تأثير تلك الممارسات على صورة الجسم لديهم، وهذا ما يؤكد أن النساء الممارسات للرياضة بغرض المحافظة على الوزن وعدم زيادته لديهم تقدير أكبر لصورة أجسامهم.

كما يتفق ذلك Trent & Whitney (2023) حيث أشارا إلى أن زيادة الوزن وعدم الحفاظ عليه، هي واحدة من أهم أسباب عدم الشعور بالرضا عن الجسد، ويؤكد على أن الممارسات النشاط الرياضي أقل تعرضا لاضطرابات تناول الأكل، ولديهم القدرة بشكل أكبر على تقدير صورة الجسد.

5. مناقشة نتائج التساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة

البدنية في محافظة نابلس؟

أشارت النتائج الى وجود علاقة طردية بين المستوى الكلي للطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم ويوجد علاقة طردية بين جميع مجالات الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في نابلس، وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى الزيادة من المشاعر الايجابية المنبثقة لدى الممارسين، بالتالي تؤثر على زيادة قدرتها على تقدير ورسم صورة ايجابية لأجسامهن في اذهانهن. كما تؤكد الباحثة أن التقدير الجيد لصورة الجسم من شأنه زياد الشعور بالرضا عن النفس، وزيادة الثقة بالنفس، مما ينعكس إيجابا على المشاعر.

وفي هذا السياق يؤكد Boo- Gil & Hyun-Suk (2021) على التأثير الإيجابي لصورة الجسم المدركة لدى الممارسين للأنشطة الرياضية على تحقيق الذات، والمشاعر الإيجابية، والرفاهية النفسية، كما يضيفا أن الممارسين للنشاط الرياضية يتمتعوا بقدر عال من التقدير الإيجابي لصورة الجسم مما يؤثر إيجابا على الصحة النفسية وتدفق المشاعر لديهم، ويتفق ذلك مع Netalie et al (2013) حيث أشاروا إلى العلاقة الإيجابية بين تقدير صورة الجسم والشعور بتقدير واحترام الذات وانعكاسه على المشاعر.

ومن ناحية أخرى تؤكد الباحثة على أن تقدير صور الجسم الإيجابي من شأنه أن ينعكس إيجابا على التقليل من المشاعر السلبية، مثل القلق والاكتئاب، حيث إن الرضا عن الجسم والشعور الإيجابي نحو الجيم يقلل من الضغوط النفسية ويقلل من الشعور بالاكتئاب والقلق، ويتفق ذلك مع Jake et al (2022)

حيث أشاروا إلى أن تقدير الجسم يرتبط ارتباطاً إيجابياً باحترام الذات وضبط النفس، والشعور الإيجابي، ويرتبط عكسياً ببعض المشاعر النفسية السلبية مثل القلق والاكتئاب، واضطرابات الأكل، بالإضافة للضغوطات الاجتماعية، وترى الباحثة أن مثل هذه النتائج تشير بشكل واضح إلى العلاقة الإيجابية بين تقدير صور الجسم والتدفق النفسي.

### خلاصة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها استنتجت الباحثة ما يأتي:

1. أن مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية جاء مرتفعاً.
2. أن مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية جاء مرتفعاً.
3. إن المتدريبات المنجبات هم الأكثر طلاقة نفسية مقارنة بغير المنجبات.
4. تتأثر حالة الطلاقة النفسية للمشاركات إيجابياً بمؤشر كتلة الجسم.
5. لوحظ زيادة في تقدير صورة الجسم لدى المشتركات اللواتي يردن المحافظة على وزنهن.
6. لوحظ تأثير مستوى تقدير صورة الجسم بالطلاقة النفسية لدى المتدريبات.

### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها فإن الباحثة توصي بالآتي:

1. ضرورة الاهتمام بتشجيع الإناث على ممارسة النشاط البدني تحديداً من الأهل أو الزوج.
2. التشجيع الدائم للسيدات المنجبات على ممارسة النشاط البدني واعطائهن تغذية راجعة جيدة عن ادائهن حتى تبقى دائماً الطلاقة النفسية لديهن عالية.

3. توفير مراكز لياقة بدنية بشكل كافي وجميع المناطق حتى يسهل على السيدات الوصول لها.
4. ضرورة تسليط الضوء على أهمية الاهتمام بصورة الجسم لدى المتدربات مما يساهم في غرس أفكار إيجابية لديهن ويزيد من الثقة بالنفس.
5. تعميم نتائج الدراسة على مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالسيدات.

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

ابراهيم، علي ابراهيم والنيال، مايسة أحمد. (1994). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:

دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر. مصر: دراسات نفسية.

شعراوي، رشا ابراهيم. (2018). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات كلية

التربية الرياضية جامعة المينا. مجلة علوم الرياضة.

ابراهيم، احمد محمد شوقي. (2022). برنامج العاب ترويحية لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى

لاعبى كرة القدم. مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

ابو بكر، احمد سمير. (2019). نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والالكتسيثميا واضطرابات

الاكل لدى المراهقات. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.

بلقيرة، احمد عبدالله. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالاداء الوظيفي دراسة ميدانية على عينة من

العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة، رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح.

الرشيدى، بدر. (2018). فاعلية برنامج قائم على المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة

الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء رسالة ماجستير غير منشورة، تبوك: دينة تبوك.

سليمان، اسماء وفتى، مونية. (2020). لارتياد صالات الجيم واللياقة دوره في بناء صورة الجسم لدى

الرياضي. (المجلد 1)، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية.

الشهري، أنير علي. (2023). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة الحامل في ضوء بعض

المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الصفحات 130-156.

عبدالمجيد، اسماء عبدالعزيز. (2008). بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين. جمهورية مصر العربية:

كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

العرجان، جعفر. (2016). مستوى الوعي الصحي والتركيب الجسمي وممارسة النشاط الرياضي وصورة الجسد لدى الافراد المعاقين حركياً في مدينة عمان. دراسات العلوم التربوية.

العسيري، محمد علي (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب جامعة الملك خالد. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد.

غبريال، ايريني سمير وسويد، نسرین السيد (2023). نموذج بنائي للاسهام النسبي لاجترار الافكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية.

ابراهيم، هبة سامي محمود. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. جامعة عين شمس.

ابو حشيش، حسن ابراهيم محمد. (2023). اضطرابات صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين: دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية، الصفحات 117-624.

الاحمد، محمد رفيق محمد. (2021). المرونة النفسية وصورة الجسم لدى عينة من المراهقين في المرحلة الاساسية العليا ذوي الوزن الزائد. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية.

باعامر، رعد. (2014). استخدام الشباب السعودي للانترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم. مصر: مجلة كلية الاداب\_جامعة الزقازيق.

براهيمي، هاجر ونجليلي، سارة. (2023). التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الاطباء الجراحين. الجزائر: جامعة محمد خيضر بسكرة.

بن زيدان، حسين ومقراني، جمال. (2022). دراة مقارنة لمستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الاعاقة الحركية في رياضة رفع الاثقال وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية. مجلة دراسات.

جاد، رامي عمرو وحسين، وسام كمال الدين. (2020). *الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة*. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.

الجبوري، كاظم جبر وحافظ، ارتقاء يحيي. (2007). *صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. القادسية للعلوم الانسانية.

جيرير، سارة. (2020). *صورة الجسد وتقدير الذات عند النساء المقبلات على عملية التجميل "البوتكس" Botox دراسة عيادته الاربعة حالات في عيادتين "وهران وغليران"*. الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

الجهني، زهور سليم والاحمدي، مارية طالب. (2022). *التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة*. مجلة التربية العلمية المحكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية.

حسن، مرسيينا شعبان وصالح، علي عبد الرحيم. (2018). *صورة الجسد في المنظور العيادي والتحليلي*. بيروت: بيسان للنشر والتوزيع.

خطاب، هبة محمد. (2014). *صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة*. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية.

خليفة، عاطف نمر وحسنين، محمد عبدالكريم والبنداري، نشوى عطية. (2019). *دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات والغير ممارسات النشاط الهوائي (Aerobics)*. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.

خوجه، عادل يوسف. (2011). *أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا*. مجلة جامعة النجاح للابحاث \_ العلوم الانسانية.

الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطرابات صورة الجسم الاسباب والتشخيص والرقابة والعلاج. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

السعودي، رزان شاهر والرفوع، محمد احمد.. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية.

الشعلان، معن احمد محمود. (2018). صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الاردن. مؤتة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية.

العبودي، طارق محمد بدر وصالح، علي عبدالرحيم. (2012). علم النفس الايجابي. عمان، الاردن: دار المنهجية للنشر والتوزيع.

عبد، ابراهيم محمد سعد وخلف، محمد محجوب احمد. (2016). التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية.

عز الدين، رازان. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. (المجلد 4). سوريا: كلية التربية جامعة البعث سوريا مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.

علي، زروقي سيد وبغلول، فتحي. (2021). أثر بعض القياسات الأنثروبومترية على صورة الجسم عند المراهقين الذكور الممارسين للتربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر غرب. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والانسانية.

غزالي، عبدالقادر. (2017). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين: دراسة ميدانية بجامعة حسيبة بن بوعلي \_ الشلف.

مجلة المحترف، الصفحات 67-81.

فرغلي، رضوى. (2003). صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتها باضطرابات الاكل لدى الاطفال. مجلة الطفولة والتنمية.

قدومي، عبد الناصر وشاكر، جمال وعبد الحكيم، خالد. (2020). الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية - فلسطين (رسالة ماجستير غير منشورة). نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

محمد، شيماء عبدالكريم علي. (2021). علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو. المجلة العلمية للعلوم وفنون الرياضة.

المغربي، يارا جمال. (2023). اضطرابات القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات. مجلة كلية الاداب.

يوسف، محمد رياض. (2023). تأثير التدريبات الحس حركية في تحسين صورة الجسم والمستوى الرقمي لمتسابقين رمي الرمح مكهوفين. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية.

- Boo- Gil & Hyun-Suk, S. (2021). Analyzing the effects of body image on college students' self-esteem, exercise flow, and psychological well-being. *Academic Journal*, pp. 687-799.
- C.Leung ,H&.Kung M chan et al .(2019) .*Undersatnding the effect of gamification of learning using flow theory* .springer: in Mam W.,Chan, W.w &.Cheng, C. M. (Eds),*Shaping the future of education, communication and technology*.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom & anxiety*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. new york: new york: harper & rowe publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Optimal experience psychological studies of flow in consciousness*. England: Cambridge University pres.
- Dridi, s. (2019). *L'evaluation de l'etat psychologique oPtimal (flow) des athletes de haut nivean Memoire de Master non Pablie, Institut Supérieur du SPort et de l'Eelucation physique du Kef*. Université de J & ouba.
- Eryucel, M. (2019). An analysis of self-talk & flow state of athletes in team & individual sports. *Journal of education & leaving*,, pp. 286-291.
- Eryucel, M. (2019). *An analysis of self\_talk & flow state of athletes in team & individual sports*. Journal of Education & Learning.
- Fischetti et al, F. C. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15, pp. 241-250.
- friedman, g. (1997). Developmental changes in children's body images. *journal of social behavior and personality*, pp. 1019-1036.
- Gorgan, S. (2022). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction Men , women and children*. Oxford shire: Taylor & Francis.

- Hay, Mitchison, Collado, Gonzalez, Stocks, & Touyz, P. (2017). Burden and health-related quality of life of eating disorders, including Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (ARFID), in the Australian population. *Journal of eating disorders*, p. 21.
- Heinberg, L. (1995). *Theories of body image disturbance: perceptual, developmental, and sociocultural factors*. Washington D.C.: APA press: An integrative guide for assessment and treatment.
- Jackson et al, S. (2008). *Long and short measure of flow: Examining construct validity of the FSS-2, and new brief counterparts*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Jake et al, L. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Body Image*, pp. 287-296.
- Jesus et al, V. (2021). Promising effects of exercise on the cardiovascular, metabolic and immune system during COVID-19 period. *Journal of Human Hypertension*, 35, pp. 1-3.
- Jin, S. (2011). *"I feel present. therefore, I experience flow:" A structural equation modeling approach to flow & presence in video games*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*.
- McLean & Paxton, S. (2019). *Body Image in the context of Eating Disorders*. *Journal Of Psychiatr Clin North Am*.
- Moran, B. (2017). *Self compassion, body image dissatisfaction, and negative social comparisons in adolescents utilizing social networking sites*. (Doctoral Dissertation). Philadelphia college of Osteopathic Medicine.
- Moran, B. (2017) *Self compassion, body image dissatisfaction, and negative social comparisons in adolescents utilizing social networking sites*. (Doctoral Dissertation). (Philadelphia college of Osteopathic Medicine).
- Netalie et al, S. M. (2013). Relationship between body mass index and women's body image, self-esteem and eating behaviours in pregnancy: A cross-cultural study. *JOURNAL Of Health Psychology*, 20.

- Nicole et al, T. (2013). Exploring gender differences in body image, eating pathology, and sexual harassment. *Journal of Science*, 10, pp. 352-360.
- Peterson et al, c. (2004). *Change in body image During Cognitive Behavioral in women with Bulimia Nervosa*. Body Image Journal.
- schilder, ,. (1935). *The image and appearance of human body*. New york: International Universities.
- Stoll& Ufer, O. (2021). *Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview*.in: Peifer, C., Engeser, S. Springer: (eds) Advances in Flow Research.
- Timothy & chance, S. (2021). A Runner's or Endorphins in High for new Neurins? Potential Role Exercise Effects on Adult Neurogenesis. *biomolecules journal*.
- Trent& Whitney, P. (2023). Body satisfaction and disordered eating among male collegiate athletes: From point-prevalence to prediction. *Journal of Eating Behavior*.
- Tylka& Wood, T. (2015). *What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition*. (Vol. 14). Body Image.
- wong, M. (2014). The situational and personal correlates of happiness Across\_national comparison.

## الملاحق

### الملحق أ

#### أداتا الدراسة

حضرة المشتركة الفاضلة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان: "الطلاقة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم الايجابية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس". أرجو من حضرتكم التكرم بتعبئة الاستبانة بالإجابات المناسبة في المكان المخصص للإجابة، علما ان كافة البيانات ستكون بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: لين اسماعيل

أولاً: البيانات الشخصية:

الحالة الاجتماعية

متزوجة ( ) عزباء ( ) غير ذلك ( )

مكان السكن

قرية ( ) مدينة ( )

الانجاب

لدي أطفال ( ) لا يوجد لدي أطفال ( )

الطول ( )

الكتلة (الوزن) ( )

## ثانياً: مقياس الطلاقة النفسية

الرقم	العبارة	موافق بدرجة كبيرة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
المجال الأول: اندماج الوعي بالفعل						
1	عادة يكون أدائي دون الحاجة إلى التفكير في الأمر					
2	تحدث الأمور بشكل تلقائي.					
3	أقوم بالأشياء بشكل عفوي					
المجال الثاني: أهداف واضحة						
1	لدي إحساس قوي بما أريد تحقيقه.					
2	أعرف ما أريد تحقيقه.					
3	تم تحديد أهدافي بوضوح.					
المجال الثالث: التركيز على المهمة في تناول اليد						
1	ينصب انتباهي على ما أفعله.					
2	لا أحتاج أي جهد للحفاظ على ذهني بشأن ما يحدث.					
3	لدي تركيز كامل فيمَا أفعل					
4	لا أجد صعوبة في التركيز على ما أريد					
المجال الرابع: التغذية الراجعة الذاتية						
1	من الواضح بالنسبة لي كيف يسير أدائي.					
2	لدي فكرة جيدة أثناء أدائي حول مدى جودة أدائي.					
المجال الخامس: التوازن بين التحدي والمهارة						
1	النشاط الرياضي تحدي، لكنني أعتقد أن مهاراتي ستسمح لي بمواجهة هذا التحدي.					
2	كان التحدي ومهاراتي على مستوى عالٍ بنفس القدر.					
3	شعرت بالقدر المناسب من التحدي.					
المجال السادس: الاحساس بالوقت						
1	يبدو أن الوقت يتغير (إما أن يبطل أو يسرع).					
2	بدت الطريقة التي يمر بها الوقت مختلفة عن المعتاد.					
3	لقد فقدت احساساً طبيعياً بالوقت.					
المجال السابع: الشعور بالسيطرة						
1	أشعر وكأن كل شيء تحت السيطرة بشكل جزئي.					

					2	أشعر أن كل شيء تحت السيطرة التامة.
المجال الثامن: فقدان الوعي الذاتي						
					1	لم أكن مهتمًا بكيفية تقييم الآخرين لي.
					2	لم أكن مهتمًا بكيفية عرض نفسي.
					3	لم أكن قلقة بشأن ما قد يفكر فيه الآخرون بي.
المجال التاسع: الاستمتاع الذاتي						
					1	أنا حقا أتمتع بالخبرة.
					2	جعلتني التجربة أشعر بشعور رائع.
					3	كانت التجربة مفيدة للغاية.

### ثالثًا: مقياس تقدير صورة الجسم

الرقم	العبرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أحترم جسمي					
2	أشعر بالرضا عن جسمي					
3	أشعر أن جسمي لديه على الأقل بعض الصفات الجيدة					
4	أأخذ موقفاً إيجابياً تجاه جسمي					
5	أنا منتبهة لاحتياجات جسمي					
6	أشعر بالحب لجسمي					
7	أقدر الخصائص المختلفة والفريدة من نوعها لجسمي					
8	سلوكي يكشف عن موقفي الإيجابي تجاه جسمي					
9	أنا مرتاح في جسمي					
10	أشعر أنني أمتلك جسم جميل حتى لو كنت مختلفاً عن الصور الإعلامية للأشخاص الجذابين (مثل عارضي الأزياء والممثلين)					

الملحق ب

ورقة تسهيل مهمة الطالبة

**An-Najah**  
**National University**  
College of Educational Sciences and  
Teacher Preparation  
Department of Physical Education



**جامعة**  
**النجاح الوطنية**  
كلية العلوم الإنسانية والتربوية  
قسم التربية الرياضية

2023/9/7

حضرة السيدة مديرة مركز اللياقة البدنية المحترمة،

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة

لين معتصم عبد الله اسماعيل ((12154026))

تهديكم دائرة التربية الرياضية أجمل تحياتها، ونأمل من حضرتكم التكرم بالموافقة وتسهيل مهمة الطالبة المتكورة أعلاه، وذلك بتوزيع الإمتحانات الخاصة برسالة الماجستير على مراكز اللياقة البدنية للنساء في محافظة نابلس استكمالاً لرسالة الماجستير وهي بعنوان:

(( الطلاقة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم الإيجابية لدى المشتركات في مراكز

اللياقة البدنية في محافظة نابلس ))

علماً ان الطالبة هي إحدى طلبة برنامج الماجستير في التربية الرياضية، وأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستكون لغاية البحث العلمي فقط، نأمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة.

مع وافر الاحترام والتقدير

منسق الدراسات العليا

د.قيس نعيرات



نابلس - ص.ب. ٧٠٧٧ - هاتف ٢٣٤٥١١٣/٥/٦/٧، ٢٣٤١٠٠٣، ٢٣٤٤١١٤، ٢٣٤٥١١٣/٥/٦/٧، فاكس ٢٣٤٥٩٨٢ (٠٩)(٩٧٠)  
Nablus - P.O.Box 7or 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982  
Web Sif: www.najah.edu

## الملحق ج

### جداول الدراسة

#### جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية  
(ن=238)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	مستوى الطلاقة
1	عادة يكون أدائي دون الحاجة إلى التفكير في الأمر	3.45	0.98	متوسط
2	تحدث الأمور بشكل تلقائي.	3.48	0.93	متوسط
3	أقوم بالأشياء بشكل عفوي	3.35	0.98	متوسط
	المستوى الكلي لمجال اندماج الوعي بالفعل	3.42	0.74	متوسط
4	لدي إحساس قوي بما أريد تحقيقه.	4.06	0.92	مرتفع
5	أعرف ما أريد تحقيقه.	4.10	0.90	مرتفع
6	تم تحديد أهدافي بوضوح.	4.05	0.96	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال أهداف واضحة	4.07	0.86	مرتفع
7	ينصب انتباهي على ما أفعله.	3.94	0.95	مرتفع
8	لا أحتاج أي جهد للحفاظ على ذهني بشأن ما يحدث.	3.37	0.97	متوسط
9	لدي تركيز كامل فيما أفعل	3.84	0.98	مرتفع
10	لا أجد صعوبة في التركيز على ما أريد.	3.68	0.99	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال التركيز على المهمة في متناول اليد	3.70	0.83	مرتفع
11	من الواضح بالنسبة لي كيف يسير أدائي.	3.79	0.83	مرتفع

مرتفع	0.85	3.87	12	لدي فكرة جيدة أثناء أدائي حول مدى جودة أدائي.
مرتفع	0.80	3.83		المستوى الكلي لمجال التغذية الراجعة الذاتية
مرتفع	0.95	3.94	13	النشاط الرياضي تحدي، لكنني أعتقد أن مهاراتي ستسمح لي بمواجهة هذا التحدي.
مرتفع	0.86	3.76	14	كان التحدي ومهاراتي على مستوى عالٍ بنفس القدر.
مرتفع	0.87	3.82	15	شعرت بالقدر المناسب من التحدي.
مرتفع	0.82	3.84		المستوى الكلي للتوازن بين التحدي والمهارة
متوسط	0.93	3.65	16	يبدو أن الوقت يتغير (إما أن يبطئ أو يسرع).
متوسط	0.98	3.57	17	بدت الطريقة التي يمر بها الوقت مختلفة عن المعتاد.
متوسط	0.96	3.08	18	لقد فقدت إحساسي الطبيعي بالوقت.
متوسط	0.80	3.43		المستوى الكلي لمجال الإحساس بالوقت
متوسط	0.89	3.42	19	أشعر وكأن كل شيء تحت السيطرة بشكل جزئي.
متوسط	0.99	3.33	20	أشعر أن كل شيء تحت السيطرة التامة.
متوسط	0.77	3.37		المستوى الكلي لمجال الشعور بالسيطرة
مرتفع	0.91	3.72	21	لم أكن مهتمًا بكيفية تقييم الآخرين لي.
متوسط	0.90	3.59	22	لم أكن مهتمًا بكيفية عرض نفسي.
مرتفع	0.89	3.95	23	لم أكن قلقة بشأن ما قد يفكر فيه الآخرون بي.

مرتفع	0.90	3.75	المستوى الكلي لمجال فقدان الوعي الذاتي
مرتفع	0.87	3.84	24 أنا حقا أتمتع بالخبرة.
مرتفع	0.85	4.29	25 جعلتني التجربة أشعر بشعور رائع.
مرتفع	0.87	4.28	26 كانت التجربة مفيدة للغاية.
مرتفع	0.77	4.14	المستوى الكلي لمجال الاستمتاع الذاتي
مرتفع	0.58	3.73	المستوى الكلي للطلاقة النفسية

\*اقصى استجابة (5) درجات.

## جدول 12

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة

نابلس تبعا لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238)

المحافظة على الوزن (ن = 65)		زيادة الوزن (ن = 25)		تقليل الوزن (ن = 149)		الغرض من التدريب
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المجالات
0.84	3.54	0.59	3.63	0.70	3.33	اندماج الوعي بالفعل
0.84	4.11	0.69	3.85	0.90	4.09	اهداف واضحة
0.94	3.85	0.58	3.57	0.82	3.66	التركيز على المهمة في متناول اليد
0.80	4.03	0.68	3.75	0.81	3.76	التغذية الراجعة الذاتية
0.82	4.16	0.82	3.53	0.78	3.75	التوازن بين التحدي والمهارة
0.87	3.35	0.54	3.28	0.80	3.48	الإحساس بالوقت
0.80	3.46	0.69	3.27	0.77	3.35	الشعور بالسيطرة
0.93	3.96	0.61	3.60	0.92	3.69	فقدان الوعي الذاتي
0.79	4.22	0.69	3.88	0.77	4.15	الاستمتاع الذاتي
0.61	3.86	0.43	3.59	0.58	3.70	المستوى الكلي

\*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

### جدول 13

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس تبعاً لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238)

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
اندماج الوعي بالفعل	بين المجموعات	3.10	2	1.55	2.90	0.057
	داخل المجموعات	125.45	235	0.53		
	المجموع	128.54	237			
اهداف واضحة	بين المجموعات	1.33	2	0.66	0.89	0.412
	داخل المجموعات	175.44	235	0.75		
	المجموع	176.77	237			
التركيز على المهمة في تناول اليد	بين المجموعات	1.98	2	0.99	1.43	0.240
	داخل المجموعات	162.14	235	0.69		
	المجموع	164.12	237			
التغذية الراجعة الذاتية	بين المجموعات	3.46	2	1.73	2.75	0.066
	داخل المجموعات	148.23	235	0.63		
	المجموع	151.69	237			
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	10.39	2	5.20	8.24	*0.000
	داخل المجموعات	148.21	235	0.63		
	المجموع	158.60	237			
الإحساس بالوقت	بين المجموعات	1.32	2	0.66	1.04	0.357
	داخل المجموعات	149.32	235	0.64		
	المجموع	150.63	237			
الشعور بالسيطرة	بين المجموعات	0.82	2	0.42	0.69	0.503
	داخل المجموعات	140.40	235	0.60		
	المجموع	141.22	237			
فقدان الوعي بالذات	بين المجموعات	3.99	2	2	2.47	0.087
	داخل المجموعات	189.94	235	0.81		
	المجموع	193.93	237			
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	2.13	2	1.06	1.79	0.169
	داخل المجموعات	139.68	235	0.59		
	المجموع	141.81	237			
المستوى الكلي	بين المجموعات	1.67	2	0.83	2.50	0.084
	داخل المجموعات	78.20	235	0.33		
	المجموع	79.86	237			

\*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

## جدول 14

نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لمجال التوازن بين التحدي والمهارة لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238)

الغرض من التدريب		المتوسط الحسابي	المجالات
المحافظة على الوزن	زيادة الوزن	تقليل الوزن	
-0.41*	0.22*	3.75	التوازن بين التحدي
-0.63*		3.53	والمهارة
		4.16	

\*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

## جدول 15

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)

المستويات لمتغير مؤشر كتلة الجسم								المجالات
سمن (ن = 78)		بدن (ن = 45)		طبيعي (ن = 96)		اقل من الطبيعي (ن = 19)		
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.72	3.34	0.70	3.31	0.76	3.47	0.69	3.75	اندماج الوعي
								بالفعل
0.96	3.86	0.84	3.97	0.63	4.30	0.86	3.98	اهداف واضحة
0.95	3.56	0.81	3.63	0.77	3.84	0.56	3.79	التركيز على المهمة في تناول اليد
0.95	3.62	0.74	3.57	0.61	4.09	0.71	4.05	التغذية الراجعة الذاتية
0.95	3.73	0.72	3.71	0.74	3.99	0.80	3.86	التوازن بين التحدي والمهارة
0.87	3.40	0.71	3.47	0.78	3.42	0.83	3.46	الإحساس بالوقت
0.88	3.28	0.75	3.38	0.69	3.42	0.72	3.55	الشعور بالسيطرة
0.99	3.66	0.77	3.65	0.88	3.86	0.63	3.82	فقدان الوعي الذاتي
0.93	4.06	0.80	4.04	0.62	4.26	0.70	4.12	الاستمتاع الذاتي
0.72	3.61	0.57	3.64	0.46	3.85	0.40	3.83	المستوى الكلي

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

## جدول 16

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
اندماج الوعي بالفعل	بين المجموعات	3.38	3	1.13	2.11	0.100
	داخل المجموعات	125.16	234	0.54		
	المجموع	128.54	237			
اهداف واضحة	بين المجموعات	8.73	3	2.91	4.05	*0.008
	داخل المجموعات	168.04	234	0.72		
	المجموع	176.77	237			
التركيز على المهمة في تناول اليد	بين المجموعات	3.63	3	1.21	1.77	0.155
	داخل المجموعات	160.49	234	0.69		
	المجموع	164.12	237			
التغذية الراجعة الذاتية	بين المجموعات	13.86	3	4.62	7.84	*0.000
	داخل المجموعات	137.84	234	0.59		
	المجموع	151.69	237			
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	3.74	3	1.25	1.88	0.133
	داخل المجموعات	154.86	234	0.66		
	المجموع	158.60	237			
الإحساس بالوقت	بين المجموعات	0.16	3	0.05	0.08	0.970
	داخل المجموعات	150.48	234	0.64		
	المجموع	150.63	237			
الشعور بالسيطرة	بين المجموعات	1.54	3	0.51	0.86	0.464
	داخل المجموعات	139.68	234	0.60		
	المجموع	141.22	237			
فقدان الوعي بالذات	بين المجموعات	2.38	3	0.79	0.97	0.408
	داخل المجموعات	191.55	234	0.82		
	المجموع	193.93	237			
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	2.32	3	0.77	1.30	0.276
	داخل المجموعات	139.49	234	0.60		
	المجموع	141.81	237			
المستوى الكلي	بين المجموعات	3.01	3	1	3.06	*0.029
	داخل المجموعات	76.85	234	0.33		
	المجموع	79.86	237			

\*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

## جدول 17

نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية ومجالها  
اهداف واضحة والتغذية الراجعة الذاتية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم

(ن = 238)

المستويات لمتغير مؤشر كتلة الجسم			المتوسط	المجالات
سمين	بدين	اطبيعي اقل من الطبيعي	الحسابي	
0.12	0.01	*0.32-	3.98	اهداف واضحة
*0.44	*0.33		4.30	
0.11			3.97	
			3.86	التغذية الراجعة الذاتية
*0.43	*0.48	0.04-	4.05	
*0.47	*0.52		4.09	
0.05-			3.57	المستوى الكلي
			3.62	
*0.22	*0.19	0.02-	3.83	
*0.24	*0.21		3.85	
0.03			3.64	
			3.61	

\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

## جدول 18

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة في

محافظة نابلس البدنية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.83	3.70	159	متزوجة	الحالة الاجتماعية
0.74	3.88	79	عزباء	
0.73	3.73	93	قرية	مكان السكن
0.73	3.79	145	مدينة	
0.80	3.79	147	لدى أطفال	الانجاب
0.82	3.72	91	لا يوجد لدى اطفال	
0.74	3.64	149	تقليل الوزن	
0.84	3.73	25	زيادة الوزن	الغرض من التدريب
0.83	4.03	65	المحافظة على الوزن	
0.78	4.01	19	أقل من الطبيعي	
0.76	3.93	96	طبيعي	مؤشر كتلة الجسم
0.80	3.69	45	بدين	
0.82	3.54	78	سمين	

## جدول 19

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى تقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 238)

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	1.68	1	1.68	2.62	0.107
	داخل المجموعات	151.79	236	0.64		
	المجموع	153.48	237			
مكان السكن	بين المجموعات	0.21	1	0.21	0.33	0.569
	داخل المجموعات	153.27	236	0.65		
	المجموع	153.48	237			
الانجاب	بين المجموعات	0.32	1	0.32	0.49	0.484
	داخل المجموعات	153.16	236	0.65		
	المجموع	153.48	237			
الغرض من التدريب	بين المجموعات	6.70	2	3.35	5.37	*0.005
	داخل المجموعات	146.78	235	0.63		
	المجموع	153.48	237			
مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	7.66	3	2.55	4.10	*0.007
	داخل المجموعات	145.82	234	0.62		
	المجموع	153.48	237			

\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

## جدول 20

نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير الغرض من التدريب (ن = 238)

المتغيرات	الغرض من التدريب		المتوسط الحسابي
	تقليل الوزن	زيادة الوزن	
تقدير صورة الجسم	3.64	3.64	3.64
	3.73	3.73	3.73
	4.03	4.03	4.03

\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

## جدول 21

العلاقة بين الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس

(ن = 238)

معنوية العلاقة	صورة تقدير الجسم	مجالات الطلاقة النفسية
دالة	**0.32	اندماج الوعي بالفعل
دالة	**0.44	اهداف واضحة
دالة	**0.42	التركيز على المهمة في تناول اليد
دالة	**0.52	التغذية الراجعة الذاتية
دالة	**0.49	التوازن بين التحدي والمهارة
دالة	**0.26	الإحساس بالوقت
دالة	**0.41	الشعور بالسيطرة
دالة	**0.40	فقدان الوعي الذاتي
دالة	**0.54	الاستمتاع الذاتي
دالة	**0.59	المستوى الكلي للطلاقة النفسية

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

## جدول 22

نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدي بين المتوسطات الحسابية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى

المشتركات في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم (ن = 238)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المستويات لمتغير مؤشر كتلة الجسم	
		بدين	سمين
	4.01	0.08	0.47*
تقدير صورة الجسم	3.93	0.24*	0.39*
	3.69		0.15
	3.54		

\*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).



**An-Najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**PSYCHOLOGICAL FLOW AND ITS  
RELATIONSHIP TO BODY IMAGE  
ESTIMATION AMONG FEMALE  
PARTICIPANTS IN FITNESS CENTERS  
AT NABLUS GOVERNORATE**

**By**

**Leen Ismail**

**Supervisor**

**Dr. Bashar Saleh**

**This Thesis is submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree  
of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National  
University, Nablus - Palestine.**

**2024**

**PSYCHOLOGICAL FLOW AND IT'S RELATIONSHIP TO BODY IMAGE  
ESTIMATION AMONG FEMALE PARTICIPANTS IN FITNESS CENTERS AT  
NABLUS GOVERNORATE**

**By**

**Leen Ismail**

**Supervisor**

**Dr. Bashar Saleh**

**Abstract**

**Purpose:** This study aimed to identify the level of psychological flow and body image estimation among female participants in fitness centers in the Nablus Governorate, and the relationship between them, in addition to identifying differences in the degree of psychological fluency and positive body image among female participants in fitness centers in the Nablus Governorate according to Variables of marital status, place of residence, childbirth, purpose of training, and body mass index.

**Method:** To achieve this, the study was conducted on a random sample of (238) participants, constituting (21%) of the study population. Two scales were applied to it, the first to measure psychological fluency, and the other to measure body image. The researcher used the descriptive analytical method due to its suitability for the purposes of the study, and to process the data Use SPSS.

**Results:** The results indicated that the overall level of psychological fluency among female participants in fitness centers in Nablus was high, with the arithmetic average reaching (3.73), and that the overall level of body image estimation was also high, with an arithmetic average reaching (3.76), and the relationship between psychological fluency and body image was the body is statistically significant, as the value of the Pearson correlation coefficient between them reached (0.59). The results also indicated that there were no differences in the level of psychological fluency among female participants in fitness centers in Nablus Governorate due to the variables of marital status, place of residence, and the purpose of training, while the differences were statistically significant according to the variables of childbearing and body mass index. The results also showed that there were no significant differences in the estimation of

Body image among participants of fitness centers in Nablus Governorate. Attributable to variables of marital status, place of residence, and childbirth, while the differences were statistically significant depending on Variables purpose of training and body mass index.

**Recommendation:** The researcher recommended several recommendations, the most important of which are: the need to pay attention to encouraging women to practice sports activities in Nablus Governorate.

**Keywords:** psychological fluency; body image; body mass index; fitness centers.