



جامعة وهران 2
كلية العلوم الاجتماعية

تخرج مذكرة
للحصول على شهادة ماستر
في علم النفس المرضي والشواذ

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي
دراسة على عينة من الطلبة ذكورا وإناثا السنة الأولى والثانية جامعي

مقدمة و مناقشة علنا من طرف

الطالبة: ماحي نور الهدى

أمام لجنة المناقشة

الاسم اللقب	الصفة	الرتبة	الجامعة
د. كحلولة سعاد	رئيسة	أستاذة محاضرة- أ	جامعة وهران 2
د. زروالي لطيفة	مشرفة ومقررة	أستاذة محاضرة- أ	جامعة وهران 2
د. طباس نسيمة	مناقشة	أستاذة محاضرة- أ	جامعة وهران 2

السنة الجامعية: 2017/2016

الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما وأمدهما بالصحة والعافية.

كما اهدي هذا العمل إلى إخوتي الأعزاء فاطمة، محمد، الهام، ياسين.

كلمة شكر

الشكر أولاً لله عزّوجل على توفيقه لي لإتمام هذا العمل .

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة الفاضلة زروالي لطيفة على قبولها الإشراف على هذا العمل وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة، جزاها الله كل خير .

كما اشكر الأستاذ ماحي إبراهيم على نصائحه وتشجيعاته.

الى جميع أساتذتي الكرام.

والى كل من مدّ لي يد العون من قريب أو من بعيد .

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي والكشف عن الاختلافات الموجودة في هذه العلاقة في ضوء متغير الجنس والمستوى الدراسي، وتم تطبيق مقياس Rosenberg لتقدير الذات ومقياس صورة الجسم لمحمد النوبي، على عينة مكونة من 89 طالبا وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران 2، وبعد التحليل الإحصائي للمعطيات توصلت إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي .
- وجود اختلافات في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لصالح الطالبات.
- يوجد اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الثانية.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، تقدير الذات، الطالب الجامعي ، المستوى الدراسي .

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	ملخص البحث
د-هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
1	مقدمة
5-2	الفصل الأول:مدخل للدراسة
4-3	1.إشكالية الدراسة
4	2.فرضيات الدراسة
4	3.أهداف الدراسة
5-4	4.أهمية الدراسة
5	5.التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث
23-7	الفصل الثاني:صورة الجسم
7	تمهيد
9-7	1.تعريف صورة الجسم
10-9	2.الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي
12-11	3.أنواع صورة الجسم
14-13	4.مكونات صورة الجسم
15-14	5.أبعاد صورة الجسم
17-15	6.النظريات المفسرة لصورة الجسم
19-17	7.كيف تتشكل صورة الجسم
20-19	8.مراحل إدراك صورة الجسم

23-20	9.العوامل المؤثرة في صورة الجسم
23	خلاصة الفصل
40-25	الفصل الثالث:تقدير الذات
25	تمهيد
26-25	1.تعريف تقدير الذات
27-26	2.أهمية تقدير الذات
32-28	3.مستويات تقدير الذات
32	4.أنواع تقدير الذات
33-32	5.مكونات تقدير الذات
34-33	6.أبعاد تقدير الذات
36-34	7.العوامل المؤثرة في تقدير الذات
39-36	8.النظريات المفسرة لتقدير الذات
40	خلاصة الفصل
52-41	الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
42	أ-الدراسة الاستطلاعية
50-42	1.أدوات القياس
56-51	2.تجريب أدوات الدراسة
57	ب-الدراسة الأساسية
57	1.منهج الدراسة
57	2.مكان وزمان الدراسة
58	3.عينة الدراسة
59-58	4.خصائص العينة
62-59	5.أدوات الدراسة الأساسية
62	6.الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
69-64	الفصل الخامس:عرض ومناقشة النتائج

64	أ- عرض النتائج
64	1. عرض نتائج الفرضية الأولى
66-65	2. عرض نتائج الفرضية الثانية
66	3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
67	ب- مناقشة النتائج
67	1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
67	2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
68	3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
69	الخاتمة
69	الاقتراحات
73-70	قائمة المراجع
83-75	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي.	10
02	يوضح أسماء لجنة تحكيم الاستبيان الخاص بصورة الجسم	43
03	يوضح نتائج تحكيم استبيان صورة الجسم	44-46
04	يوضح الفقرات التي تم تعديلها في استبيان صورة الجسم	47
05	يوضح أسماء لجنة التحكيم للمقياس الخاص بتقدير الذات	49
06	يوضح نتائج التحكيم الخاصة باستبيان تقدير الذات	49-50
07	يبين معاملات الارتباط الفقرات ببعدها بالنسبة للبعد الأول تقبل أجزاء الجسم المعيبة	51
08	يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها بالنسبة لبعدها بالتناسق العام لأجزاء الجسم	52
09	يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعدها المنظور النفسي لشكل الجسم	53
10	يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعدها المنظور الاجتماعي لشكل الجسم	53
11	يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعدها المحتوى الفكري لشكل الجسم	54
12	يبين معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل الخاص بصورة الجسم	54
13	يبين معاملات الثبات لباحثين آخرين ومعامل ثبات الباحثة لمقياس صورة الجسم	55
14	يبين معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل الخاص بتقدير الذات	55-56
15	يبين معاملات الثبات لباحثين آخرين ومعامل ثبات الباحثة لمقياس تقدير الذات	56
16	يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	58
17	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي	59
18	يوضح قيمة معامل الارتباط بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطلبة الجامعيين	64
19	يبين معامل ارتباط بيرسون بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطلبة الجامعيين ذكور	65
20	يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطالبات الجامعيات	65
21	يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الأولى جامعي	66
22	يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الثانية جامعي	66

مقدمة:

إن تقدير الذات مفهوم حديث نسبياً، وقد بدأ هذا المصطلح بالظهور في أواخر الخمسينات، وأصبح في أواخر الستينات وأوائل السبعينات من أكثر جوانب مفهوم الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين في علم النفس والطب النفسي والعلوم الاجتماعية عموماً. (عمر همشري، 2013: 242)، حيث يعد تقدير الذات أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية، كما يعتبر تقدير الذات موضوع مركزي في حياة الإنسان وهو موضوع أساسي للعديد من الدراسات والنظريات والتطبيقات النفسية (ذيب، قطناني، 2010: 165)، ومن ناحية أخرى تشكل صورة الجسم ركيزة أساسية للبناء النفسي للفرد، حيث تمثل صورة الجسم انعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم بحيث تعتبر هذه الصورة فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد (ناصر نوفل، 2016: 3)، وعليه فإن الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه قد تؤثر بشكل أو بآخر على تقديره لذاته، وسنحاول في هذا البحث التطرق إلى العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، وتكونت الرسالة من الفصول التالية:

الفصل الأول والذي تناول تحديد مشكلة البحث وصياغة فرضياته بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، أما الفصل الثاني فقد تطرق إلى صورة الجسم من حيث تعريفها، أنواعها، أبعادها، وكذلك النظريات المفسرة لها، في حين تناول الفصل الثالث تقدير الذات من حيث تعريفه، مستوياته، مكوناته، أبعاده والنظريات المفسرة له، أما فيما يخص الفصل الرابع فقد تطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والذي احتوى على جزأين، الجزء الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية والذي يشمل اختيار أدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية، الجزء الثاني الخاص بالدراسة الأساسية والذي يحتوي على عينة الدراسة الأساسية وخصائصها وعلى أداة الدراسة الأساسية في صورتها النهائية، أما الفصل الخامس والأخير فيخصص عرض النتائج ومناقشتها، يحتوي على تحليل و مناقشة معطيات البحث حسب الفرضيات. وختتمت الدراسة بالتوصيات والمراجع والملاحق

الفصل الأول:مدخل الدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- التعاريف الإجرائية

الإشكالية:

يحتل مفهوم الذات مكانة هامة في نظريات الشخصية ويعد من الأبعاد المهمة في دراسة الشخصية الإنسانية والتي لها اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته حيث اخذ مفهوم الذات مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم سيكولوجي منذ عام 1890 وكان الرائد في هذا المجال وليام جيمس الذي وضع فكرة الذات في قالب نظري فقد كتب جيمس قائلاً: الذات هي جوهر الشخصية الذي يحقق انسجامها (عمرهمشري:2013: 219-220). ويندرج تقدير الذات ضمن الأبعاد الأساسية للذات حيث يعرفه Rosenberg بأنه: "الاتجاه العام السلبي أو الايجابي نحو الذات" حيث يتشكل نتيجة تفاعلات بين عوامل محيطية خارجية وعوامل نفسية داخلية ومن بين المتغيرات المهمة التي تدخل في تكوينه ما يعرف بصورة الجسم حيث تعرفها زينب شقير (2005) بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية (الأشرم، كاشف:2010:6). فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو ايجابية إما أن تكون ميسرة او معرقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين (حسين فايد: 2008:164)، وقد تناولت بعض الدراسات صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات نذكر منها دراسة Wood وآخرين 1996 "على عينة مكونة من (109) تلميذا و (95) تلميذة من مدرسة ابتدائية حيث تراوحت أعمارهم من 8-10 سنوات وتوصلت النتائج إلى أن الإناث كان لديهن مستويات عالية من عدم الرضا عن الجسم ومستويات منخفضة من تقدير الذات مقارنة بالذكور وفي دراسة أخرى ل Lynch وآخرين أجريت على (93) تلميذا و(116) تلميذة في صفوف "5-8-12" حيث اتضح من النتائج أن الإناث سجلن تقدير ذات منخفض عن الذكور في مرحلة المراهقة المبكرة وكان لديهن صورة جسم سالبة أكثر مقارنة بالذكور في الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة وهدفت دراسة lowery وآخرين 2005 "إلى بيان العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم على عينة مكونة من (267) طالبة (156) طالبا بالسنة الأولى جامعي واتضح من النتائج أن تقدير الذات يرتبط بالاستياء وعدم الرضا عن الجسم لدى الإناث وان الإناث لديهن صورة جسم سالبة أكثر من الذكور ، إن اغلب الدراسات التي تناولت صورة الجسم وتقدير الذات ركزت على مرحلة المراهقة أما الدراسة الحالية فتستهدف الطالب الجامعي أي في مرحلة هامة وهي نهاية المراهقة وبداية الشباب حيث تتميز هذه الفترة باتخاذ القرارات المهمة وبناء الآفاق المستقبلية وعليه فان أي اختلالات قد تطرأ

على الفرد ستؤدي إلى عرقلة التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ومن خلال ذلك تتحدد تساؤلات البحث في:

- هل يوجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي؟
- هل تختلف هذه العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف جنس الطالب؟
- هل تختلف هذه العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي؟

الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي .
- تختلف هذه العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف جنس الطالب.
- تختلف هذه العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي .

أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على العلاقة بين كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- ✓ الكشف عن وجود اختلافات في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف الجنس.
- ✓ الكشف عن الاختلافات الموجودة في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف مستوى الدراسي.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية صورة الجسم حيث يذكر (بيفر 1995:114) أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، خاصة أن الطالب الجامعي مقبل على مرحلة جديدة أكثر نضجا وأكثر انفتاحا على المجتمع حيث تتوسع اهتماماته ويبحث عن الانتماء للجماعة وهذا يدفع به إلى إعطاء اهتمام لنظرة الأخر فاتجاهه نحو جسمه إما أن يعزز ثقته بنفسه ويرفع من تقديره لذاته اذا كان ايجابيا أو يدفع به إلى

الانسحاب من العلاقات وتقدير ذات منخفض إذا كان سلبيا مما يؤثر على توافقه النفسي ، الاجتماعي والمهني .

التعاريف الإجرائية:

- صورة الجسم: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس صورة الجسم لمحمد النوبي.
- تقدير الذات : هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات لروزنبرغ .
- الطالب الجامعي: هو كل شخص متحصل على شهادة البكالوريا ويدرس بجامعة وهران 2 وفي الدراسة الحالية هم طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

الفصل الثاني: صورة الجسم

تمهيد

1. تعريف صورة الجسم
2. الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي
3. أهمية صورة الجسم
4. أنواع صورة الجسم
5. مكونات صورة الجسم
6. أبعاد صورة الجسم
7. النظريات المفسرة لصورة الجسم
8. كيف تتشكل صورة الجسم
9. مراحل إدراك صورة الجسم
10. العوامل المؤثرة في صورة الجسم

خاتمة الفصل

تمهيد:

من الناحية التاريخية بدأ الاهتمام بصورة الجسم في مجال طب الأعصاب والطب النفسي ويعتبر يونيه "Bonnier" الذي درس اضطرابات الاتجاه لسطح الجسم وشبح الأطراف ممن مهدوا لدراسات صورة الجسم ثم يأتي هنري هيد "Henry Head" أول مؤسس لنظرية حول صورة الجسم ليبين كيف إن لكل منا صيغة إجمالية لتكامل أجزاء الجسم من ثم معيار يحكم به على أوضاع وتحركات الجسم، ولقد عمق المحلل النفسي شيلدر "Paul schilder" دراسات صورة الجسم منذ حقبة مبكرة واهتم بدراسات فارقية بين الفصامين والمصابين بإصابات مخية. (فرج عبد القادر طه وآخرون، دس: 254).

إن الشعور بصورة الجسم يحتل حيزا كبيرا لدى الكثيرين نظرا لطبيعة الأحكام التي قد يصدرها الآخرون ويستشعرها الفرد وبالتالي يترجمها من خلال الإحساس بنمط جسمه بكونه جذابا مثاليا او منفرا مضطربا، ولذا فان صورة الجسم قد تؤثر في الأبعاد النفسية للفرد. (محمد النوبي، 2010: 9).

1. تعريف صورة الجسم:

حسب (Gottesman&Cadwell1966) : فصورة الجسم عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطور من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه. (سعدية درويش، 2014: 772).

أما (Schilder,1968): "فيرى إن صورة الجسم البشري، هي صورة أجسادنا التي تتشكل في أذهاننا، أي كيف يبدو جسمنا لنا". (Schilder,1968: 35).

يعرفها كل من (علاء كفاي ومايسة النيال 1995): "بأنها الصورة الذهنية التي نكونها عن أجسامنا بشكل متكامل متضمنة الخصائص الفيزيائية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص".

أما (Cash,1997): فيعرف صورة الجسم بأنها أفكار الشخص واعتقاداته ومشاعره وتصوراتهِ وإدراكاته واتجاهاته وأفعاله التي تتعلق بمظهره الجسمي عامة،يشمل ذلك المظهر والسن،العنصر،التوظيفات والجنس.(الأشرم،كاشف،2008: 6).

حسب(Lightstone,1999): "فصورة الجسم هي صورة عقلية يكونها الفرد عن جسمه متضمنة أفكاره ومشاعره وأحاسيسه وأحكامه، وإدراكه وسلوكه،تتطور بتفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة المحيطة"(سعدية درويش،2014: 772).

أما (Bruchon-Schweitzer,1990) "فيرى بان صورة الجسم هي التكوين العام الذي يشكل مجموع التصورات،الإدراكات،الإحساسات،الاتجاهات التي يطورها الفرد بالنسبة لجسمه وهذا من خلال مختلف التجارب".(Bruchon-Schweitzer,1990:174).

كما عرفها (Cusack,2000): "بأنها اتجاه الذات متعدد الأبعاد نحو جسم الفرد،خاصة حجمه وشكله وجماله".(الأشرم،كاشف،2008: 6).

ويعرفها (أنور الشبراوي،2001): "بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي

لهذا البنيان،تتحدد هذه الصورة بعوامل:شكل أجزاء الجسم،تناسق هذه الأجزاء،والشكل العام للجسم

،والكفاءة الوظيفية للجسم والجانب الاجتماعي لصورة الجسم"

كما تشير صورة الجسم في قاموس(انجلش &انجلش): إلى التمثيل العقلي الذي يكون لدى المرء عن

جسمه في الراحة أو الحركة في أي لحظة،وهي تشتق من الأحاسيس الداخلية والتغيرات الوضعية

والاحتكاك مع الموضوعات الخارجية والناس والخبرات الانفعالية والتخيلات.(محمد النوبي،2010:18).

وأخيرا حسب معجم علم النفس والتحليل النفسي: "صورة الجسم هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا على حد تعبير فرويد إنما هو في الأساس أنا جسمي ويرى alvin.f أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا عن الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ.(فرج عبد القادر طه وآخرون ،ب س:254).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج بان صورة الجسم خبرة شخصية تخص كل فرد بمعزل عن الاخر فهي عبارة عن أفكار واتجاهات الفرد حول جسمه و طبيعة إدراكه لصورته والتي تتحدد انطلاقا من مجموعة عوامل بيولوجية ،اجتماعية، نفسية،فهي قابلة للتغيير والتطور من خلال تفاعلات الفرد مع الآخرين والبيئة المحيطة به وكذلك الخبرات والمواقف التي يمر بها خلال حياته.

الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي:

قبل التطرق إلى الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي يجب أولا تعريف ماذا يقصد بالمخطط الجسدي.

تعريف المخطط الجسدي:

عرفه pieron بأنه التصور الذي يحمله كل شخص حول جسده والذي يشكل معلم في الفضاء.

أما : ajuriagera فيرى بأنه يبني على قاعدة الانطباعات اللمسية،الحركية ،السمعية ،البصرية فالمخطط الجسدي ينفذ في بناء نشط ،يعيد تنظيم البيانات الراهنة من الماضية ،فهو التركيب الديناميكي الذي يمنح أفعالنا كما تصوراتنا الإطار المكاني ،المرجعي حيث تأخذ معناها.

ويرى Berges : المخطط الجسدي قد يظهر أما في شكل محرك الذي يكون الإطار المكاني لأجسامنا ومختلف العناصر ،أو على العكس كغلاف لأجسامنا والمعروفة لدينا بالحدود مع العالم الخارجي (Bioy, Fouques,2002 :134).

لقد ميزت (Françoise Dolto ;1984 ;22-24) بين كل من المخطط الجسدي وصورة الجسم ،حيث يستعرض هذا الجدول أهم الفروقات الجوهرية :

الجدول رقم(1) يبين الفرق بين صورة الجسم والمخطط الجسدي.

المخطط الجسدي	صورة الجسم
✓ هو نفسه عند جميع أفراد الجنس البشري(تقريبا في نفس العمر،تحت نفس المناخ).	✓ هي خاصة بكل فرد فهي تربط بين الفرد وتاريخه
✓ هو لاشعوري ولكن أيضا شعوري وماقبل شعوري	✓ هي لاشعورية وأحيانا ما قبل شعورية
✓ يبني عن طريق التجارب والتعلم	✓ تبنى بالعلاقة بين الأفراد والآثار الناتجة عن هذه العلاقة.
✓ يسند الجسد الحالي في الفضاء.	✓ هي تدعم النرجسية
✓ يتطور عبر الفضاء والزمان.	✓ تشير لموضع الرغبة
✓ هو تجسيد للمعاش الجسدي في أبعاده الثلاث الحقيقية.	✓ هي حصيلة تجاربنا الانفعالية المعاشة مرارا وتكرارا.

2. أهمية صورة الجسم:

ترى (James breaky,1997) إن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني وان صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا ، حيث يذكر (محمد أنور ، 2001) إن جسم الفرد وصفاته العضوية يشكلان جانب مهم من مفهوم الفرد عن ذاته،فحسب (branden ,2000) إن الصورة التي نكونها عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في نجاحنا،وأي خلل قد يطرأ على هذه الصورة قد يدفعنا للتقليل من إمكانياتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما يقف عائقا أمام تحقيق ما هو أفضل.(الأشرم ،كاشف :2008 :5-7).

كما انه بفضل الصورة التي نحملها عن أجسامنا نتمكن من التواصل مع الاخر،فهي إما تشجعنا على الاتصال مع الأخر أو تجنب الاتصال ، فهي تدعم النرجسية(Françoise Dolto,1984 :23).

حيث يشير « giarratano »،إلى إن نمو صورة الجسم الايجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذايين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة ،فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة ،بينما صورة الجسم السلبية يمكن إن تؤثر على حياة الفرد ،فالناس ذوو صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض ،ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة كما إن مسألة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا ،فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين.(بريالة هناء،2013 :28).

كما إن عدم الرضا عن الجسم يرتبط ببعض المتغيرات النفسية كالمعاناة من القلق بصفة عامة والقلق الاجتماعي بصفة خاصة ،وفقدان الشهية العصبي والمزاج المكتئب ومفهوم الذات.(حسين فايد ، 2008 :160)،كذلك قد تتجم عنه بعض الأمراض السيكوسوماتية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم ،وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع.(رضا الأشرم ، 2008 :25).

وعليه فإن من مقومات الصحة النفسية إن يكون الفرد مفهوما سليما حول جسمه ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات صحيحة حول جسمه حيث إن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول الجسم قد تشعر الفرد بالاعتراب عن جسمه وهو ما يعتبر احد أبعاد الاعتراب الذاتي فلا يستجيب الفرد لتلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل غالبا ما يعاني من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية. (حسين فايد، 2008: 160).

3. أنواع صورة الجسم:

الصورة الجسمية الموجبة:

وهي كل انعكاس ايجابي على ما يؤديه من سلوك وما يظهره من انفعالات ،وما يوليه من اهتمام ورعاية ،كما يعبر الطفل عن جسمه الموجب بعرض العضلات والحركات الصعبة والميل إلى السيطرة والتفاعل مع الآخرين ،والعناية بهذا الجسم والمحافظة عليه والحرص على إن يكون في أحسن صورة ممكنة.

الصورة الجسمية السالبة:

والتي تتشكل انطلاقا من المقارنات التي يقوم بها الطفل بين جسمه وأجسام رفاقه ،حيث يرى جسمه اقل شئنا منهم وهذا ما ينمي لديه مشاعر الخجل والنقص الأمر الذي يدفع به للعزلة والابتعاد عن الآخرين،أو قد يقوده للاعتماد على العنف واتخاذ أساليب عدوانية ضد من يتفوقون عليه من حيث المظهر،القوة،الجمال،حيث إن الصورة السالبة للفرد عن جسمه تتأثر بصورة كبيرة بمواقف الأفراد المحيطين به والتي تتسم بالشفقة ، والاستهزاء ،مما يعمل على ترسيخ هذه الصورة ،و يعمق الجرح النفسي لديه ويجعله في صراع مستمر مع هذا الجسم.(بريالة هناء،2013: 29)

الصورة الجسمية المتذبذبة:

المتتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى، حيث يرتبط بهذا الرفض مشاعر سلبية تتمثل في القلق والخوف من أشياء قد تكون وهمية، وهذا راجع لفشله في الوصول إلى ما يطمح إليه من جسمه، مما يضعه في موقف دائم التوتر، والذي يؤثر سلبا على علاقته مع جسمه ومع الأفراد المحيطين به، والراجع إلى تقلب مزاجه، فتارة مسالم، تارة عدواني، أحيانا انطوائي، وأحيانا أخرى انبساطي. (بريالة هناء، 2013: 29).

4. مكونات صورة الجسم:

لقد أشار (gottesman, 1966) إلى وجود مكونين لصورة الجسم وهما:

المثال الجسيمي: والذي يعرف بأنه النمط الجسيمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، فمفهوم ثقافة الفرد بالمثال الجسيمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسيمي كما تحدده ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته. (وفاء القاضي، 2009: 35).

مفهوم الجسم: إذ يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه. (وفاء القاضي، 2009: 46).

وترى (James breakey, 1997)، إن صورة الجسم تتكون من مكون انفعالي يشير إلى الشعور السار وغير السار، ومكون معرفي يشير إلى الرضا عن الحياة.

وبصفة عامة يقسم المظهر الجسيمي إلى ثلاثة مكونات:

مكون إدراكي: ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

مكون ذاتي: ويشير إلى عدد من الجوانب، مثل الرضا والانشغال، أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.

مكون سلوكي: ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي. (رضا الأشرم، 2008: 37).

وهكذا فإن صورة الجسم تعد خليطاً من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية، وعندما نستحضر صورة أجسامنا في أذهاننا فإن الطريقة التي نتناول بها المعلومات تتطلب تفاعل تلك المكونات الثلاثة (محمد النوبي، 2010: 130).

5. أبعاد صورة الجسم:

لقد اختلف الباحثون حول الأبعاد المكونة لصورة الجسم باعتباره مفهوم متعدد الأبعاد:

وضع كل من علاء كفاي ومايسة النبال (1995) أربعة أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي: بعد يتعلق بالوزن، وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتأزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

بينما ترى زينب شقير (1998)، إن صورة الجسم تنقسم إلى ستة أبعاد وهي: الجاذبية

الجسمية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتأزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير. (رضا الأشرم، 2008: 38).

ويرى أنور الشراوي (2001): إن صورة الجسم مفهوم تتبلور حول أربعة أبعاد هي: صورة أجزاء الجسم، الشكل العام للجسم، الكفاءة الوظيفية للجسم، الصورة الاجتماعية للجسم. (بريالة هناء، 2013: 31).

حسب (gottesman ,1966) فيمكن تقسيم صورة الجسم إلى ثلاثة أبعاد:

صورة الجسم المدركة: وهي كل مايتعلق بتصوير ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه ومظهره وأجزاء جسمه.

صورة الجسم الانفعالية: وهي مشاعر وأحاسيس ومعتقدات واتجاهات الفرد نحو صورة جسمه المدرك، (من حيث الرضا وعدم الرضا).

صورة الجسم الاجتماعية: وهي مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية(شكل وحجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه) ،ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له.(وفاء القاضي، 2009: 48).

6. النظريات المفسرة لصورة الجسم:

النظرية البيولوجية:

لقد كان طبيب الأعصاب هنري هيد أول من استخدم تعبير صورة الجسم ،وأول من وصف مفهوم صورة الجسم ،أو مخطط الجسم ،وهي اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ،حيث لاحظ إن الحركات السلسة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمناً على الوعي المعرفي المتكامل لشكل وحجم تكوين الجسم ،وأضاف إن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم ،كما أكد على العلاقة الدينامية بين حالات الجسم الزمنية وبنية ومخطط المظهر بمرور الوقت.(رضا الأشرم،2008: 26).

أما كليفلند وفيشر 1968 فيعتبران الجسد غلاف الجسم ،ويأتي إدراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية ،حيث يعتقدان بان حجم اوفضاء الجسم يظهر من التوازن الحركي العميق للجسم ،وان الحركة والنشاط البدني مهمان في تشكيل وصيانة وحفظ صورة الجسم.(ناصر نوفل،2016: 28).

النظرية النفسية:

إن صورة الجسد ترتبط ارتباطا وثيقا بنمو الأنا وخاصة بوظائف الإدراك واختبار الواقع ،حيث يؤكد فرويد في نشوء الانا على أهمية الادراكات ،"إن الجسد الخاص للفرد وقبل كل شيء وسطحه يشكلان مصدرا تتبثق منه الادراكات الخارجية والادراكات الداخلية بنفس الوقت"،فجسدنا الخاص ينبثق من عالم الادراكات ،فالألّم يبدو هو الآخر انه يلعب دورا مهما في هذا النسق والشكل الذي نحصل به ،في الأمراض المؤلمة على معرفة جديدة لاعضاءنا قد يعطينا فكرة عن الشكل الذي نرتفع به إلى تصور جسدنا عامة ،وهكذا يواجه فرويد الأنا ككيان جسدي وليس فقط ككيان سطحي.(فيكتور سمير نوف ،ترجمة فؤاد شاهين، 2002: 153)،وقد أوضح فرويد أيضا في نظريته عن الليبيدو إلى إن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية ،وان شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية ،ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسده عن طريق نمو الأنا التي تهيئ له السبيل ليكون قادرا على التمييز بين ذاته والآخرين .(عبازة آسيا،2014: 25).

كما يرى (winnicott1965) إن الإحساس بقيمة الجسم كانت له أصوله في الطفولة من خلال ثلاث وظائف دائمة ،المعاملة والصورة المرآوية التي تحملها الأم وإعطاء الحماية للطفل الرضيع ،والإحساس بالأمن.(رضا الأشرم،2008: 27).

النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي تكون صورته عن جسمه ولكن صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها وتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم فان ماتلقه الأسرة من تعزيزات نحو أبنائها ومثله أيضا تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه(عبازة آسيا،2014: 26)

7. كيف تتشكل صورة الجسم:

سوف نستعرض كيف تتأسس صورة الجسم من خلال مفهومي مرحلة المرأة والانا الجلدي ،إن صورة الجسم تتأسس تدريجيا مع ضرورة إقامة صورة لحدود الجسم ،والتي تسهم بشدة في سيرورة التفردن حيث إن الطفل عند الولادة يشكل مع أمه وحدة جسدية نفسية ومع النمو يستطيع الطفل شيئا فشيئا التمييز بين الذات واللذات بين جسمه وجسم أمه والأخر (Bioy ; Foques,2002 :135).

مرحلة المرأة:إنها تبعا لجاك لاكان مرحلة تكوين الكائن البشري التي تقع بين الشهر السادس والشهر الثامن عشر من الحياة ،إذ يستبق الطفل الذي مازال في حالة عجز وفقدان للتأزر الحركي بشكل خيالي استيعاب وحدته الجسدية والسيطرة عليها ،يقوم هذا التوحيد الخيالي على التماهي بصورة الشبيه باعتباره شكلا كليا ويتضح هذا التوحيد من خلال التجربة المحسوسة التي يدرك الطفل من خلالها صورته الذاتية في المرأة.(بونناليس،لابلانث،2011: 777)

وقد أكد لاكان على الطابع المبهج التي تحمله هذه التجربة للطفل ،حيث تضم عملية تحديد الهوية والرضا النرجسي ،فبالنسبة لانزيو هذا التعرف هو مبهج للطفل لأنه الإثبات على وحدته الجسدية وتشير على تغلبه على مخاوفه البدائية من التجزأ،كما أكد على أهمية التواجد الامومي والذي يؤثر على المشاعر التي تحملها هذه التجربة،للطفل(Bioy ,Foques,2002 :136)

إن إدراك الطفل لصورة جسده الموحد قد تطرق إليه فالون كذلك من خلال وعي الجسد الخاص ،حيث لاحظ ردود فعل الطفل بمواجهة صورته في المرآة ،فلاحظ بان أجزاء الجسم لا تندمج دفعة واحدة من قبل الطفل في فردانيته الجسدية ،فهو لا يفهم علاقات الأشياء وصورته في المرآة ،حتى لو كان قادرا على إدراك علاقة تشابه وتلازم بين الصورة ونموذجها ،فهو لا يستطيع بعد إدراك علاقتهما الترابطية الحقيقية .(فيكتور سميرونوف،ترجمة شاهين،2002: 154).

إن تكوين صورة كلية وموحدة للجسد الخاص التي ستسمح للطفل بان يتكون كذات تستند إلى:

✓ وعي الأحاسيس الحسية -الحركية والحشوية وانساق الفكر التي ترتبط بها.

✓ الإدراك غير المباشر لذاته الجسمية والنفسية بفضل التماهيات ،التي تشجع ارضان الإدراك للذات

باعتبارها كيانا.(فيكتور سميرونوف،ترجمة شاهين،2002: 152).

الأنا الجلدي: لقد اقترح ديديه انزيو مصطلح مفيد جدا في الحقل العيادي والذي يساعد على فهم مصطلح صورة الجسم ،فلقد عرف هذا المفهوم انطلاقا من وجود تشابه بين الأنا الذي يغلف الجهاز النفسي والجلد الذي يغطي الجسد ،حيث تطرق فرويد من قبل إلى إن تطور الأنا وصورة الجسم يرتبط احدهما بالآخر ،فمنذ ميلاد الطفل وهو في اتصال جسدي وجلدي مع أمه ،حيث تسمح التجارب التي يخبرها الطفل في التمييز بين السطح الداخلي والخارجي فهي بمثابة الحد الفاصل بين الداخل والخارج ،فوفقا ل smirnoff فقد عرف D.anzieu الأنا الجلدي بوصفه التمثيل الذي يسمح للطفل انطلاقا من التجارب التي يخبرها عن طريق جلده بان يميز أنه النفسي عن أنه الجسدي".(Bioy,Foques,2002 :136).

حيث ينسب انزيو الى الأنا الجلد عدة وظائف :

✓ دعم الأنا وهي تقابل الحضور عند فينيكوت

✓ وظيفة الاستمالة وحامي الاستثارة (الحماية من المثيرات الخارجية)

✓ الوظيفة الفردية والتي تحمل للذات الشعور بالفرادة.

✓ وظيفة التفاعل الحواسي (الاتصال بين مختلف الحواس).

✓ وظيفة السطح المساند للاستثارة الجنسية من ضمنها الآثار على الجسد، ذاكرة الجلد.

✓ وظيفة التدمير الذاتي للجلد والانا.(مريم سليم، 2002: 106).

8. مراحل إدراك صورة الجسم:

تنمو صورة الجسم باطراد ويحدد ذلك حجم الجسم والقوة الجسمية، وصورة الجسم هي الصورة العقلية

التي يكونها الفرد عن جسمه وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع

الآخرين والخبرات الانفعالية، حيث يتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته ولجسمه من جهة

وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى، حيث وضع Banson تصورا لمراحل إدراك الشخص لجسمه عبر

تاريخ حياته، وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للشخص في مراحل حياته المتعاقبة، حيث يعتبر بأن

الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض كطبقات اللحاء في جذع الشجرة.(مريم سليم، 2002: 207)

حيث ينحصر إدراك الفرد لذاته في السنة الأولى من العمر من خلال إدراكه لجسمه وبنمو قدراته

المعرفية إلى المستوى الذي يمكنه من الوعي بالبيئة المحيطة يتمكن الطفل في السنتين الثانية والثالثة من

عمره إن يميز بين جسمه وبين ما يحيط به في المجال، وفي السنوات الرابعة إلى العاشرة يضاف إلى

المستوى السابق يعد آخر يتمثل في صورته في عيون الآخرين الذين يصفونه أو يهزءون به أو يحتقون ب

هاو يغضبون منه، وإبان مرحلة البلوغ وحتى في سن الخامسة عشرة يعود الطفل إلى التمرکز حول ذاته

كجسم وذلك نتيجة التغيرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تحدث في هذه المرحلة فيتعاظم دور الجسد مرة

أخرى بعد تجاوز هذه المرحلة يعي الشاب أهمية البيئة والعالم المتسع حوله ويتوقع منه المجتمع إن يلعب

دورا نشطا في الحياة اليومية، وهكذا تضاف حلقة جديدة إلى الحلقة السابقة التي كانت تشير إلى التمركز

حول الجسد ،حيث يرى الشاب فيها نفسه من خلال المجتمع وما يموج به من تيارات اجتماعية وسياسية وفكرية.(مريم سليم،2002: 207).

9. العوامل المؤثرة في تكوين صورة الجسم:

أ -عوامل بيولوجية:

إن الصفات البيولوجية والوراثية كالتلون والبشرة وتقاسيم الوجه ،تلعب دورا هاما في نمو صورة الجسم وكذا في طبيعة إدراك الأفراد لأجسامهم ،ولعل هذا الدور يتعاظم أكثر خلال فترة المراهقة وذلك نتيجة التغيرات السريعة والكثيرة التي تطرأ على الفرد ،وخاصة الفتيات مما يجعلهن قلقات بشأن أجسامهن وبالأخص مع المعايير التي يفرضها المجتمع حول الجسم المثالي ، لذا فالمحدد البيولوجي لحجم الجسم وشكله من الممكن أن يؤدي إلى صورة الجسم السلبية ،فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة ،فالطريقة التي يبدو بها الجسم تتحدد بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد.(وفاء القاضي،2009: 42).

ب الأسرة:

تعتبر الأسرة المري الأول للأطفال الصغار والمراهقين ،حيث يؤثر الآباء ومقدمو الرعاية الآخرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم ،حيث يلعب الآباء دورا حيويا سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع ،حيث إن الآباء أنفسهم قد يركزون بقوة على الحمية ويهتمون بجاذبيتهم الجسمية ،وبذلك يضربون المثل لأبنائهم بان الصورة كل شيء.(رضا الأشرم،2008: 32).

حيث يذكر كل من (Naworski&Ikeda) إن الملاحظات السلبية من قبل افراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم ،بالإضافة إلى المضايقة والتعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع الطعام ،كما إن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة.(محمد النوبي،2010: 123).

ج المدرسة:

يقدر العديد من الطلاب المعلمين ويعتبرونهم قدوة ،ولذا فان الآراء والتعليقات التي يدلي بها المعلم بخصوص السمنة والنحافة مثلا قد يأخذها الطلاب بعين الاعتبار ،مما قد يؤثر في طريقة إدراكهم لأجسامهم(رضا الأشرم،2008: 33).كما وجد إن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الو سماء جسديا كالتفوق العالي في التحصيل الأكاديمي والرياضي ،ويكونون أكثر جاذبية ومؤهلين اجتماعيا،من أولئك الطلاب الغير جذابين بالنسبة للمعلمين.(وفاء القاضي،2009: 43).

د -الأصدقاء:

يلعب الأقران دورا مكمل في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة ،ويذكر (Friedman,1997) إن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي ،كما يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة للعالم.(محمد النوبي،2010: 124).ويختار الأطفال أو المراهقون الأصدقاء من الأفراد الذين يتفقون مع صورة الجسم المثالية،حيث يقومون بالعديد من الأشياء ليكونوا مقبولين ،كما يبحثون عن الصداقات التي تكون مقبولة من الآخرين لأنها فترة هامة وأي تعليقات بخصوص المظهر أو الوزن قد تؤثر عليهم طول الحياة(عبازة آسيا،2014: 31).

ه أجهزة الإعلام:

إن الصور التي يراها الناس في أجهزة الإعلام المختلفة لها غالبا تأثير قوي على صورة الجسم ،فالعديد من الرسائل في أجهزة الإعلام حول صورة الجسم توحى بان المظهر مهم جدا لتكون ناجحا في الحياة(وفاء القاضي، 2009: 44).حيث توضح مختلف وسائل الإعلام إن لكي تتجح الفتاة في الحياة ،فلا بد إن تكون جذابة ونحيفة وجميلة وكأنها تبعث برسالة مؤداها إن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية .(محمد النوبي،2010: 124).

و الثقافة:

تتأثر صورة الجسم لدى الأفراد بثقافة المجتمع، ومقاييسه الخاصة فقد تعزز ثقة الفرد بنفسه وتتمى تقديره لذاته من خلال تطابق صفاته مع المفاهيم الثقافية المتعارف عليها في مجتمع ما أو على العكس من ذلك فان تقديره لذاته وصورته عن جسمه قد تهتر تبعا لتصوير مجتمعه السلبي لما هو عليه،وتتفاوت تعريفات حجم وشكل الجسم المثالي من ثقافة لأخرى،فبينما تصبح النحافة هوسا رئيسيا للعديد من الثقافات،تصور السمنة كثيرا بالمثالية في ثقافات أخرى،وتشكل الثقافة تصوراتنا عن وزن وشكل الجسم المثالي،حيث يبدأ الأطفال بعمر الخمس أو الست سنوات في اكتساب المعيار الثقافي المستعمل من طرف الكبار في الحكم على الجاذبية الجسمية.(ناصر نوفل،2016: 36).

ز الإيذاء الجنسي:

يتسبب الإيذاء الجنسي في تدمير صورة الجسم لدى الطفل ،فضحايا الإيذاء الجنسي غالبا ما يعيشون خبرة مؤلمة جدا مع أجسامهم لأنها تذكرهم بخبرة سيئة بالإضافة إلى إن الضحية قد تشعر

بمسؤوليتها اتجاه الإيذاء ومن ثم تعتقد إن جسمها كموضوع، يستحق الازدراء والعقاب، كما إن الفتيات اللاتي يتعرضن للإيذاء الجنسي في سن مبكرة، قد يخفن من الدخول في مرحلة المراهقة أو إن يصبحن سيدات، حيث يعتقدن إن ذلك سيعرضهن للإيذاء بشكل اكبر. (محمد النوبي، 2010: 125).

خاتمة الفصل:

من خلال ما سبق طرحه نستطيع القول بان لصورة الجسم دورا كبيرا وفعالاً في حياة الأفراد، حيث يؤثر المظهر على علاقات الفرد وتفاعلاته الاجتماعية بصورة كبيرة، حيث يسهم الرضا عن صورة الجسم في تنمية ثقة الفرد وتقديره لذاته مما يدفع به إلى السعي نحو أهدافه، كما إن عدم رضاه عن جسمه قد يؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي والمهني ويعرقل سير حياته.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

- تعريف تقدير الذات
- أهمية تقدير الذات
- مستويات تقدير الذات
- أنواع تقدير الذات
- مكونات تقدير الذات
- أبعاد تقدير الذات
- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- النظريات المفسرة لتقدير الذات
- خاتمة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم تقدير الذات من أهم المفاهيم المنبثقة عن مفهوم الذات، كما يعتبر احد الأبعاد الهامة في تشكيل الشخصية حيث يؤثر تقدير الفرد لنفسه في تحديد سلوكه، ومن ثم في تكوين سمات شخصيته والجوانب الانفعالية لهذه الشخصية، حيث يشكل تقدير الذات حاجة نفسية مهمة صنفها "Maslow" في نظريته هرم الحاجات ضمن الحاجات العليا المهمة بعد الحاجات الفردية الأساسية والحاجة للانتماء، وان إشباع الحاجة إلى تقدير الذات يؤدي إلى شعور الفرد بقيمته وثقته بذاته بينما عجز الفرد عن إشباع هذه الحاجة قد يؤدي إلى الإحساس بالإحباط والضعف والدونية وانخفاض مستوى أدائه ونشاطه. (الدرعان، الصويلح، 2014: 77)

1. تعريف تقدير الذات:

لقد حاول الكثير من الباحثين إعطاء تعريف لمفهوم تقدير الذات حيث:

- ❖ يرى Hamacheck: أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذوو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير كما أنهم يتقنون بصحة أفكارهم أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ويشعرون بالعجز.
- ❖ ويعرفه Harrox: بأنه الصورة التي يكونها المرء عن نفسه وسلوكه وحكمه على نفسه وشعوره نحوها، وهو يعكس درجة احترام الفرد لنفسه والقيمة التي يعطيها لذاته كما يدركها هو. (عمر همشري 2013: 242).

- ❖ أما Demo: فيرى أن تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات والى الشعور بالنجاح والقدرة والى قبول الذات والى أن الذات مقبولة من الآخرين .

❖ يعرفه Rosenberg: بأنه الاتجاه العام السلبي أو الايجابي نحو الذات. (عمر همشري:2013:243).

❖ أما Gurard: يبين أن تقدير الذات يشير إلى نظرة الفرد إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية ويتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (قطناني، ذيب :2010: 172).

❖ يعرفه Maslow: على انه الرغبة في الوصول إلى القوة والانجاز والكفاية والإجادة والكفاءة والاستقلال والحرية .

❖ أما Cooper Smith: فيعرف تقدير الذات بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه. (كامل الشريبي:2012: 70).

❖ حسب موسوعة علم النفس: تقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، ويتحدد احترام الذات كنتيجة للمقارنة التي يجريها الفرد بين نفسه والأفراد الآخرين الذين لهم اعتبارهم بالنسبة إليه. (رولان، فرنسواز، ترجمة شاهين، 1997: 432).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج بأن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه انطلاقاً من وجهة نظره الخاصة حول قدراته وكفاءاته وإمكانياته الشخصية وقد يكون هذا التقييم سلبي أو ايجابي.

2. أهمية تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات ميزة أساسية في شخصية الفرد، فهو يؤثر على سلوكنا وعلى أحاسيسنا وعلى قدراتنا التكيفية وتظهر الحاجة إلى التقدير الايجابي للذات من بين الحاجات الحيوية للفرد، وأي قصور في هذه الحاجة يترتب عليه مشكلات نفسية كثيرة(فتيحة ديب، 2014: 23).

كما يرى كثير من علماء النفس إن تقدير الذات يشكل حاجة أساسية لسلامة الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، بحيث يؤدي انخفاض تقدير الذات لديه إلى حياة شاقة وعدم إشباع الحاجات الأساسية

،ويكون عرضة للصدمة من خلال تفسير الأحداث بشكل سلبي في معظم الأحيان،بينما يتميز الأفراد الذين يمتلكون تقديرا عاليا لذواتهم بالفاعلية الشخصية والاجتماعية وبالتالي تتكون لديهم علاقات اجتماعية جيدة وقبول من الآخرين(أمجد الركيبات،2015: 5).

وفي إطار نظرية التعلم المعرفي لباندورا تأتي أهمية تقدير الذات وفاعليته في إدراك الفرد لقدراته ،هذا الإدراك يؤثر على الكيفية التي يتصرف وفقها وفي مستوى دافعيته وعمليات التفكير لديه واستجاباته الانفعالية ،حيث إن هذا الإدراك يجعل الفرد يميل للأنشطة التي يشعر أنها وفق قدراته ويتجنب الأنشطة التي يعتقد أنها اكبر من مستوى قدراته(الدرعان،الصويلح،2014: 79).

كما يعتبر ماسلو تقدير الذات حاجة لا بد من إشباعها عندما يشعر الأنااس أنهم محبوبون ويمتلكون شعورا بالانتماء فتنشأ عندهم الحاجة للاحترام وهناك نوعان من حاجات الاحترام ،احترام الذات والاحترام الذي يمنحه الآخرون ،وإشباع الحاجة لاحترام الذات يسمح للفرد بالشعور بالثقة بقوته وقيمه وكفاءته ويصبح أكثر قدرة وإنتاجا في كافة مجالات الحياة وعندما يفتقر الفرد إلى تقدير الذات يشعر بالكآبة والعجز وتعوزه الثقة الكافية لمواجهة المشكلات ،وقد أوضح ماسلو إن احترام وتقدير الذات لكي يكون أصيلا يجب إن يبقى على تقييم واقعي لقدرات الشخص وكفاءته وعلى احترام حقيقي يستحقه الشخص من الآخرين.(مكي ، حسن،دس:365).

عموما يمكن التأكيد على أهمية تقدير الذات في حياتنا الخاصة والعامة ،وفي علاقتنا مع ذواتنا ومع الآخرين ،لأن التقدير الايجابي يدفعنا للعمل والابتكار والإبداع والاستقلالية في حين إن التقدير السلبي ،يحكم علينا بالفشل والإحباط والضعف والتبعية وهذا ما قد يعيق بشكل دائم أو مؤقت القدرة على المشكلات ومواجهة الأحداث والأزمات والوقائع المفاجئة والغير متوقعة (اسماعيل علوي،2014: 35)

3. مستويات تقدير الذات:

أ -تقدير الذات المرتفع: إن الحاجة للتقدير الايجابي هي ملحة ونشطة طول حياة الفرد،ولقد عرف "joseph mutin" تقدير الذات العالي بأنه الصورة الايجابية التي يكونها الفرد حول نفسه،إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته ،وإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة وبافتراض انه سينجح فيها.(بن دهنون ،ماحي :2014: 76)

ولقد تناول معظم الباحثين تقدير الذات من حيث الفارق بين مستويات التقييم للانا المدركة والانا المثالي مؤشرا لتقبل الذات ،وهذا ما يحقق توازن الشخصية والتكيف الاجتماعي ،كما يؤكد كل من "توبي وسلبير"1965 أن تقدير الذات يضمن إحساس الفرد بالرضا عن نفسه وكذا التوافق بين صورة الذات والصورة المثالية للذات ،وفي مثل هذه الحالة يكون الشعور بالارتياح الجانب الانفعالي الغالب(الحاج ، الشايب:2015 : 188).

حيث يتميز ذوو التقدير المرتفع بسرعة اكبر في اتخاذ قراراتهم بأمور العمل ،كما يعملون بجهد اكبر للتغلب على العقبات التي تواجههم،حيث أنهم لايلقون باللوم على أنفسهم في حالة فشلهم بل ينسبون لها عوامل خارجية مثلا(لم يحالفني الحظ)،لا يعمم فشله على كل الجوانب فمثلا يقول (على العموم لازلت شخصا ذا فائدة)،يستطيعون تخطي إخفاقاتهم ولا يقفون عندها ،فهاته الأفكار هي التي تجعلهم اقل قلقا بشأن إمكانية فشلهم مما يدفعهم لمضاعفة نشاطاتهم،والتي سوف تغذي وتعزز تدريجيا ثقتهم بأنفسهم،ونقودهم إلى المبادرة.(Christophe André,2005:29).

إن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات يؤكدون دائما على قدراتهم وعلى جوانب قوتهم وخصائص شخصيتهم فهم أكثر ثقة بأدائهم وأحكامهم،لأنهم يستطيعون تجاوز العوامل المسببة للإخفاق

من خلال الثقة بالقدرة على النجاح والتكيف مع الوضعيات الجديدة للوصول إلى الأهداف المسطرة، ويعتبر تقدير الذات المرتفع هو أكثر المستويات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق والتكيف كما يمكنه مواجهة الفشل (أحمد سني: 2015).

ولقد ذكرت (مريم سليم، 2003: 16) إن الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يتميزون بمجموعة صفات:

- ✓ ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
- ✓ يقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين.
- ✓ يستطيعون إن يحددوا نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم.
- ✓ يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة وليس لما يحبون إن يعتقدون عن أنفسهم.
- ✓ يكون لديهم مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- ✓ يقيمون علاقات مع الآخرين.
- ✓ ينسجمون مع معظم الذين في وسطهم (العمل، المدرسة، الجامعة...).
- ✓ يعملون في اغلب الأحيان كقادة ايجابيين.
- ✓ يتطوعون للقيام ببعض الأعمال.
- ✓ يرغبون في مساعدة الآخرين وفي المجازفة.
- ✓ يستجيبون للتحديات ويرغبون في محاولات جديدة.
- ✓ لا يشعرون بالتهديد بسبب التغيرات أو المواقف الجديدة.
- ✓ يتعاملون بايجابية مع الثناء والتقدير.
- ✓ يشعرون بالرضا عن انجازاتهم لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج.
- ✓ عندما يواجهون بأخطائهم أو مخالفاتهم فإنهم يستطيعون عادة إن يقرروا بأخطائهم.

✓ يضعون أهدافا لأنفسهم فهم يعرفون ما يريدون إن يفعلوه في حياتهم وما يرغبون في تحقيقه.

✓ غالبا ما يكون لديهم أبطال ونماذج يتماهون بها.

✓ عندما يواجهون مشكلة غالبا ما يجدون طريقة لحلها.

✓ لديهم آراء قوية لا يخشون التعبير عنها ،وهذا ما يجعلهم غير محبوبين من قبل البعض.

ب **تقدير الذات المتوسط:** يرى بعض الباحثين أن مستوى تقدير الذات المتوسط يقع بين المستوى

المرتفع لتقدير الذات والمستوى المنخفض له ،غير أن الأفراد ذوي تقدير الذات المتوسط تجدهم

يجتهدون في الوصول إلى مستوى أفضل من مستواهم،بمعنى أن تقدير الذات المتوسط يكون لدى

الفرد الذي يتماشى طموحه مع إمكانياته وقدراته والذي يحاول الاستفادة بأكبر قدر ممكن من خبراته

السابقة ،حتى لا يقع في نفس أخطائه من جديد كما يتميز الأفراد ذوي تقدير الذات المتوسط بسعيهم

الدائم إلى كسب محبة الآخرين ويشعرون باحترام الآخرين لهم ،وهم بدورهم يحترمون آراء غيرهم من

دون تبعية مطلقة ،ولا تعصب صارخ ،إضافة إلى أنهم يميلون إلى التعامل مع غيرهم بطرق منطقية

وواقعية (ابوزيد:1987 مذكور في حورية بدرة:2016:402-403).

ج **تقدير الذات المنخفض:** يعتبر الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض أنفسهم غير مهمين وغير

محبوبين وهم غير قادرين على تحقيق الأهداف التي يرغبون في تحقيقها ،مما يولد لديهم شعور

بالنقص والفشل وان إمكانياتهم واستعداداتهم وكفاءاتهم ناقصة مقارنة مع من لديهم نظرة ايجابية نحو

ذواتهم ،أنهم يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم الغير جيدة ،هذا يجعلهم أكثر ميلا للتأثر

بضغوط الجماعة ويتأثرون لأرائها وأفكارها ويصنعون لأنفسهم موقفا أدنى من الواقع(زيلر 1966

المذكور في سني:2015).

كما أكدت اغلب الدراسات على إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض يتميزون بكثير من الحذر والتحفظ

عند قيامهم بعمل ما ،وينسحبون بسرعة في حالة مواجهتهم لصعوبات ،إضافة إلى المماطلة والتأجيل

والتردد في اتخاذ قراراتهم، حيث أنهم يرجعون فشلهم لعوامل داخلية حيث يلقون باللوم على أنفسهم كان يقول (إنها غلطتي)، كما يعممون فشلهم على كل الجوانب فيقول مثلاً (هذا دليل على أنني لا أساوي شيئاً)، ولا يستطيعون تجاوز مواقف الفشل، وهذه الأفكار هي التي تدفع بهم إلى بذل أقل جهد ممكن، خوفاً من الفشل، وبالتالي غالباً ما يحدون ثمار النجاح مما يجعلهم يشكون أكثر في ذواتهم. (Christophe André, 2005:29).

ولقد ذكرت (مريم سليم، 2003: 15-16) إن الأشخاص ذوي التقدير المنخفض يتميزون بمجموعة من الصفات وهي :

- ✓ يبدو عليهم أكثر اهتماماً بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات أو الفشل بشرف، من اهتمامهم ببذل جهد لإحراز النجاح.
- ✓ ينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به.

وتشمل هذه الآليات الدفاعية:

- ✓ التمرد، المقاومة، التحدي، الرد.
- ✓ الشك في الآخرين، مضايقتهم أو تحقيرهم.
- ✓ الكذب، الغش.
- ✓ توجيه اللوم للآخرين عند حدوث فشل أو خطأ.
- ✓ الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
- ✓ الاستقواء على الآخرين وتهديدهم.
- ✓ الانسحاب، الخجل أو الاستغراق في أحلام اليقظة.

✓ إتباع أساليب الهروب بما فيها التأخر والتغيب.

✓ تعاطي المسكرات والمخدرات.

4 - أنواع تقدير الذات:

يتنوع مفهوم تقدير الذات كما يشير (McKay,2000) إلى:

- تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذي يكتسبه الشخص من خلال انجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات، فيبني تقدير ذاته على ما يحصله من انجازات .
- تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنيا أساسا على مهارة محددة أو انجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع تقدير الذات العام، وحتى إن أغلق في وجوههم باب الاكتساب . (رضا الأشرم، 2008: 66)

5 - مكونات تقدير الذات

حسب (André&Lélord,1999) المذكور في (فتيحة ديب، 2014: 19-20)، فإن تقدير الذات يرتكز

على ثلاث مكونات والتي تتمثل في:

✓ حب الذات:

يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي

تعرضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، وهذا رغم إدراكه لنقائصه وحدوده، حيث يكون هذا

الحب الذي يحمله الفرد لنفسه بدون قيد ولا شرط، وتجدر الإشارة أن حرمان الذات من هذا الحب

يرجع أساسا إلى الطفولة الأولى مما يصعب تداركه فيما بعد ،فقد وجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمانا في حبهم لذواتهم يقعون عرضة لاضطرابات في الشخصية .

يظهر أن حب الذات هو الركيزة الأولى لتقدير الذات وهذا ما يجعل تشخيصه صعب فليس من السهولة بمكان الكشف عن الدرجة الحقيقية للحب الذي يكنه الفرد لذاته.

✓ النظرة للذات:

تعتبر النظرة للذات الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وإمكانياته وقد يكون هذا التقييم ايجابيا أو سلبيا مبنيا على أسس حقيقية وغير حقيقية ،لذلك يظهر انه من الصعب أن نفهم فهما صحيحا النظرة إلى الذات لان الذاتية تلعب دورا كبيرا فيها ،وهذا مايفسر الفرق بين نظرة الشخص المضطرب لذاته ونظرة الغير له،حيث أن تقديره لذاته يكون ضعيفا في الغالب لأنه يعتقد انه يتصف بعيوب لايدركها غيره.

✓ الثقة في الذات:

تشكل الثقة في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا ،فثقة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف الهامة،وتجدر الإشارة انه يسهل الكشف عن ثقة الفرد بذاته لأنها تظهر جليا من خلال تصرفات الفرد عند تعرضه لمواقف غير متوقعة أو جديدة ،والجدير بالذكر أن هذه المكونات الثلاث لاتعمل بمعزل عن بعضها البعض إنما هناك علاقة تفاعلية بينهم.

6- أبعاد تقدير الذات:

▪ حدد (Rosenberg,1965) تقدير الذات على انه احد مكونات مفهوم الذات.

- يشتمل تقدير الذات وفقا لكل من (Blascovich&Tomaka, 1991) على الجوانب المعرفية والسلوكية.
- تتكون أبعاد تقدير الذات وفقا لكل من (Mecca&Smesler, 1989) من الآتي:

أ - مكون معرفي: يصف جوانب الذات في مصطلحات وصفية.

ب مكون انفعالي: يتضمن درجة الايجابية والسلبية نحو المكونات المعرفية المحددة من خلال الفرد.

ج مكون تقويمي: يهتم هذا المكون يعزو قيمة الذات تبعا للمستوى المثالي الذي يحدده الفرد، والمستوى

الذي من الممكن إن يكون داخليا، او يتضمن قياس قيمة الفرد في مقابل الأفراد الآخرين أو

المجموعات.

- يصنف (Guindon, 2002, 207) تقدير الذات إلى:

أ - تقدير الذات العام: حيث يتم تقدير عام لقيمة الذات، ومستوى قبول الذات واحترام الذات سمة ثابتة

نسيبا.

ب تقدير الذات الانتقائي: وهو تقويم محدد للذات ، ويكون موقفيا.

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أ - الأسرة:

تلعب الأسرة دور في تدعيم تقدير الفرد لذاته أو عدمه، فأسلوب التنشئة في الأسرة عامل أساسي من

العوامل المساعدة في تطوير وتقدير الذات ، فكثيرا ما تعطي الأسرة انطباع سلبي للفرد عن نفسه ويكون

لها دور سلبي في تطوير ذات ايجابية ، فبعض الأحيان قد يقوم أفراد الأسرة باستخدام بعض المصطلحات

المحبطة والمثبطة لتقدم الفرد وتطوره، فالأسرة هي المنبع الأول والأساسي في إيصال الطفل إلى تقدير

الذات سلبي أو ايجابي (أنس شكشك، 2007 : 11)، إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو

أسري هادئ ومستقر وأيضا القبول في جو أسرته والمجتمع ،فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها(نصر حسين،2011: 304).

ب العمر والجنس:

أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط،فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها ،إذ أن هذا التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو ،بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل ،ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته ،ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.(نصر حسين ، 2011 : 304).

ج الحالة الجسدية:

يقصد بها الصورة العامة للفرد عن لياقته البدنية وحالته الصحية،فإذا كان الفرد سليما من الناحية الجسدية فانه يكون غالبا تقديرا ايجابيا عن ذاته،أما إذا كان يعاني من تشوهات او عاهات جسدية،كان يكون معاقا أو فاقدا لأحد أعضائه ،أو يكون من الذين يعانون من الأمراض المزمنة ،فان ذلك النقص يؤثر بشكل واضح في تقديره لذاته ،بحيث يكون في الغالب تقديرا سلبيا .

د -المدرسة:

تعتبر العالم الثاني للطفل بعد الأسرة وبالتالي فهي تلعب دورا هاما في تشكيل أخلاقه وسلوكه،فالمعلم يمثل القدوة الحسنة التي يتعلم التلميذ من خلالها السلوك السوي الذي يثاب عليه بالمدح والاستحسان مما يرفع تقديره لذاته،أما مخالفة الأفراد والتصرف بطريقة مغايرة لما يقترحه المعلم يجعل التلميذ يعاقب بالذم وعدم الاهتمام مما ينقص من تقديره لذاته.(حورية بدره، 2016 : 404)، كما إن التلاميذ الذين يعتقدون

بان الآخرين ينظرون إليهم على أنهم غير قادرين أو غير ملائمين قد يتصرفون على نحو منسجم مع صورة الذات هذه (مريم سليم، 2003: 27).

وتذكر (Kara, 2003) المذكورة في (الأشرم، 2008: 65) أن تحصيل الطالب يؤثر على تقدير الذات أيضا، فالخبرات المدرسية الناجحة ترتبط ايجابيا بتقدير الذات، وان الطلاب الذين يعملون بشكل جيد في المدرسة يميلون إلى تقدير أنفسهم أعلى على اختبارات تقدير الذات من أولئك الذين لا يؤدون اداء جيدا .

هـ -الأصدقاء والأقران:

احد أركان تقدير الذات القبول (الحب الغير المشروط دون قيد أو شرط)، من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في تعليم الفرد تقدير ذاته، خاصة أثناء مرحلة المراهقة، لخوف المراهق من الرفض يجاهد للاندماج في جماعة الأقران، ويتضح هذا في طريقة لبسهم وكلامهم، فقد يؤكد الفرد في البيت، أو يرفضوه، وبالتالي يؤثر على تقدير ذاته.

و -المهارات الاجتماعية:

تؤكد النظريات الاجتماعية للذات على أهمية التفاعلات الاجتماعية في بناء تقدير الذات، بمعنى أن الطريقة التي يعرفنا الناس الآخرون بها، كما يظهر في توقعاتهم واستجاباتهم، يؤثر على إحساسنا بالهوية أو الطريقة التي نعرف بها أنفسنا. (رضا الأشرم، 2008: 65).

8- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

❖ نظرية روزنبرج: Rosenberg

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض والمتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. (صالح أبو جادو، 2014: 153).

حيث استخدم روزنبرج منهج الاعتماد على مفهوم الاتجاه كأداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك لذا فقد اعتبر تقدير الذات مفهوما يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وان الذات ماهي إلا واحدة من الموضوعات الكثيرة التي يكون عنها الفرد اتجاها خاصا نحوها، وقد أشار في بداية الأمر إلى أن اتجاه الفرد عن ذاته لا يختلف كثيرا عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى التي يتعامل معها، إلا انه عاد واعترف فيما بعد بان اتجاه الفرد نحو ذاته قد يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (عمر همشري، 2013: 244).

❖ نظرية كوبر سميث: Cooper Smith

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية اكبر وأكثر شمولا، ولكنه ذهب

إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ،ولذا فان علينا أن لانغلق داخل منهج واحد اومدخل معين لدراسته ،بل أن علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ،ويؤكد بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض الغير ضرورية،وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرج ظاهرة أحادية البعد ،بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي ،فإنها عنده ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات ،كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية.

فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ،ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.(صالح أبو جادو، 2014: 154).

وقد ميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات هما:تقدير الذات الحقيقي ويتوافر لدى الأفراد الذين يشعرون بالفعل إنهم ذوو قيمة ،وتقدير الذات الدفاعي،ويتوافر لدى الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة،ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

وركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات ،وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي:النجاحات،القيم،الطموحات والدفاعات.

ويذهب كوبر سميث إلى انه على الرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال،فان هناك ثلاث حالات من حالات الرعاية الوالدية لها دور هام بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

أ -تقبل الأطفال من جانب الآباء

ب تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء

ج احترام الآباء لمبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير. (عمر همشري، 2013: 245).

❖ نظرية زيلر: Ziller:

إن نظرية زيلر في تقدير الذات نالت شهرة اقل من نظرتي روزنبرج وكوبر سميث ،وحظيت بدرجة اقل منها ،من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديدا واشد خصوصية ،أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات ،وينظرالى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية(صالح أبو جادو، 2014: 155-156).

حيث تقترض هذه النظرية أن تقدير الذات ينشا ويتطور بفعل الواقع الاجتماعي ،بمعنى أن الفرد يلعب دور المتغير الوسيط أو انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي،وركز زيلر على أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات .(أمجد الركييات، 2015: 4).

خلاصة الفصل:

ومما سبق طرحه فيمكن القول بان تقدير الذات هو جزء مهم من مفهوم الفرد عن ذاته ،حيث يتأسس تدريجيا في السنوات الأولى من الحياة وتؤثر البيئة المحيطة بالفرد والأشخاص المهمين في حياته بالإضافة إلى المواقف والخبرات التي يعيشها بشكل سلبي أو ايجابي على تقديره لذاته،فتقدير الذات ضروري في جميع مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية ،المهنية ،حيث يؤثر بصورة كبيرة على نجاحات الفرد وانجازاته وطموحاته.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

أ- الدراسة الاستطلاعية

1 - أدوات الدراسة

2 - تجريب أدوات الدراسة

ب - الدراسة الأساسية

1 - منهج الدراسة

2 - مكان وزمان الدراسة

3 - عينة الدراسة

4 - خصائص العينة

5 - أدوات الدراسة

6 - الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج

أ-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم من خلالها الباحث بالنزول للميدان بما لديه من رصيد نظري حول الظاهرة محل الدراسة حيث تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف وهي كالتالي:

✓ بناء أو اختيار أدوات البحث التي تتناسب مع موضوع الدراسة

✓ عرض هذه الأدوات على مجموعة من الأساتذة لأجل الاستفادة من آرائهم واقتراحاتهم.

✓ تجريب الأدوات على عينة استطلاعية .

✓ حساب الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

✓ التعرف على ميدان الدراسة الأساسية.

1. أدوات القياس:

لقد اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياسين وهما مقياس صورة الجسم لمحمد علي محمد النوبي ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ.

1. **مقياس صورة الجسم** : لقد تم اختيار مقياس صورة الجسم لمحمد النوبي (2009)، وذلك بسبب

احتوائه على عدة أبعاد والتي تغطي جوانب عديدة ومختلفة لصورة الجسم.

-لقد تم تصميم هذا المقياس من طرف الباحث محمد علي محمد النوبي سنة (2009)، ليناسب عينة

المراهقين المعاقين بدنيا والعاديين ،حيث يتكون المقياس من 30 فقرة،مصاغة كلها بصيغة سالبة

ماعدا الفقرتين (16،26) موجبتين ،حيث تتوزع فقرات المقياس على خمسة أبعاد وهي(تقبل الأجزاء

المعيبة من الجسم،التناسق العام لشكل الجسم،المنظور النفسي لشكل الجسم ،المنظور الاجتماعي

لشكل الجسم،المحتوى الفكري لشكل الجسم)، وتتمثل بدائل الإجابة في (كثيرا، أحيانا،نادرا،أبدا)،وتعطى الدرجات كالتالي(0،1،2،3) بالنسبة لل فقرات الموجبة، و (0،1،2،3) لل فقرات السالبة،وعليه فان أعلى درجة في المقياس هي(90) ،أما أدنى درجة فهي(0).

ولقد قامت الباحثة بإجراء تعديل على بدائل الإجابة حيث أصبحت (تنطبق كثيرا،تنطبق أحيانا ،تنطبق نادرا،لاتنطبق أبدا).

تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من قسم علم النفس بجامعة وهران 2 من اجل الاطلاع على فقرات المقياس وإبداء رأيهم فيها من حيث :

✓ وضوحها من حيث الصياغة اللغوية

✓ توافق كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه

✓ مناسبتها لموضوع الدراسة

✓ إضافة أو حذف ما يرويه مناسباً

الجدول رقم 2 :يوضح أسماء لجنة تحكيم الاستبيان الخاص بصورة الجسم:

أسماء الأساتذة	رتبهم	جامعة الانتماء
كحلولة سعاد	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
زروالي لطيفة	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
غزال آمال	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
ماحي إبراهيم	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران 2
مكي احمد	أستاذ محاضر- أ-	جامعة وهران 2

وبعد استرجاع الاستبيانات المحكمة تم تفرغ نتائج التحكيم في الجدول التالي:

الجدول رقم 3 :يوضح نتائج تحكيم استبيان صورة الجسم

النسبة المئوية		المجموع		محكم 5		محكم 4		محكم 3		محكم 2		محكم 1		الأبعاد
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	تقبل أجزاء الجسم المعيبة
	100 %		5		1		1		1		1		1	1 أنظر إلى جسمي نظرة سلبية
	100 %		5		1		1		1		1		1	2 أحاول تجنب النظر في المرأة في غرفتي.
	100 %		5		1		1		1		1		1	3 احزن عند النظر إلى شكلي في المرأة.
	100 %		5		1		1		1		1		1	4 أتقبل جسمي كما هو عليه.
	100 %		5		1		1		1		1		1	5 تزعجني التشوهات الموجودة في جسمي.
%20	%80	1	4		1	1			1		1		1	6 أرى أنني أتمتع بالقبول لدى الناس.
التناسق العام لأجزاء الجسم														
	100 %		5		1		1		1		1		1	1 أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي.
	100 %		5		1		1		1		1		1	2 أشعر أن أجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين.
%20	%80	1	4		1		1	1			1		1	3 أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي.

%20	%80	1	4		1		1	1		1	1	أحتاج لجراحة تجميلية لإحداث تناسق في جسمي(شكلي).	4
	100%		5		1		1		1	1	1	يبتعد عنى الناس لشعورهم بأن جسمي غريب.	5
%20	%80	1	4		1		1	1		1	1	أشعر بأنه من الأفضل إجراء تغيير في شكلي ووجهي.	6

المنظور النفسي لشكل الجسم

%20	%80	1	4		1		1	1		1	1	أميل لتغيير بعض ملامح وجهي	1
	100%		5		1		1		1	1	1	أشعر بأنني غير قادر على فهم طبيعة جسمي	2
%20	80%	1	4		1		1		1	1	1	أرى أن ملابس أقل وجاهة من زملائي.	3
%20	%80	1	4		1		1	1		1	1	أرى أن هناك تناقض بين أفكارى و شكلي.	4
	100%		5		1		1		1	1	1	أفتقر إلى الثقة بشكلي.	5

المنظور الاجتماعي لشكل الجسم

	%100		5		1		1		1	1	1	أفضل البقاء في المنزل عن الخروج منه.	1
	%100		5		1		1		1	1	1	أتفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح أو غيرها	2
	%100		5		1		1		1	1	1	أرفض ارتداء الملابس الصيفية التي تبين معالم جسمي.	3

	%100		5		1		1		1		1	1	أشعر بالإحراج من مظهري عند خروجي مع الزملاء	4
	%100		5		1		1		1		1	1	أتجنب الاختلاط بالناس لشعوري بعدم قبولهم شكلي.	5
%20	%80	1	4		1		1		1	1		1	لا أستطيع البقاء طويلا في مكان يتواجد به الناس.	6
المحتوى الفكري لشكل الجسم														
	%100		5		1		1		1		1	1	أشعر أن الناس لا يروني جذابا.	1
	%100		5		1		1		1		1	1	أشعر بعدم الرضا عن جسمي.	2
	%100		5		1		1		1		1	1	أرى أن شكلي بشع و مقزز.	3
	%100		5		1		1		1		1	1	يقلقني مظهر جسمي.	4
%20	%80	1	4		1		1	1			1	1	أحکم على الناس تبعا لأشكال أجسامهم.	5
	%100		5		1		1		1		1	1	لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسمي.	6

نلاحظ من خلال الجدول إن نسبة قبول الفقرات تراوحت ما بين 80% إلى 100% .،وهناك بعض الفقرات

التي طلب المحكمين تعديلها

الجدول رقم 4: يوضح الفقرات التي تم تعديلها في استبيان صورة الجسم.

الأبعاد	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
المنظور النفسي لشكل الجسم	• أميل لتغيير بعض ملامح وجهي.	• ارغب بتغيير بعض ملامح وجهي.
	• أرى إن ملابسي أقل وجاهة من زملائي	• أرى إن ملابسي لا تليق بشكلي.
	• أرى إن هناك تناقض بين أفكارى وشكلي	• تتناقض أفكارى التي أحملها عن جسمي مع شكلي.
	• افتقر إلى الثقة بشكلي	• افتقر إلى الإعجاب بشكلي.
	• أتجنب الاختلاط بالناس لشعوري بعدم قبولهم لشكلي.	• أتجنب الاختلاط بالناس لتفادي عدم قبولهم لشكلي.
المنظور الاجتماعي لشكل الجسم	• لا أستطيع البقاء طويلا بمكان يتواجد به الناس.	• أتفادي الأماكن التي يتواجد بها الناس.

2. مقياس تقدير الذات:

لقد اعتمدت الباحثة على مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

لقد صمم هذا المقياس سنة (1962) من طرف الباحث روزنبرغ، حيث يتكون من 10 بنود ، تنقسم إلى 5 فقرات ايجابية و 5 فقرات سلبية ، وتدرج بدائل الإجابة كالأتي (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق ، لاوافق بشدة) حيث تعطى الدرجات كالتالي (1،2،3،4) بالنسبة للبنود الايجابية، و (1،2،3،4) بالنسبة للبنود السلبية ، حيث أعلى درجة للمقياس هي (40) أما أدنى درجة هي (10).

حيث قامت الباحثة بإجراء تعديل على بدائل الإجابة فأصبحت (تتطبق كثيرا،تتطبق أحيانا،تتطبق نادرا،لا تتطبق أبدا) ،بالإضافة لتغيير في الدرجات حيث أصبحت (0،1،2،3) للفقرات السالبة و (0،1،2،3) للفقرات الموجبة ، وذلك لأجل توحيد السلم مع المقياس الأول.

تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من قسم علم النفس بجامعة وهران 2 وذلك لأجل إبداء آرائهم فيه كما هو الحال بالنسبة للمقياس السابق

الجدول رقم 5: يوضح أسماء لجنة التحكيم للمقياس الخاص بتقدير الذات

أسماء الأساتذة	رتبهم	جامعة الانتماء
كحلولة سعاد	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
زروالي لطيفة	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
غزال آمال	أستاذة محاضرة- أ-	جامعة وهران 2
ماحي إبراهيم	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران 2
مكي احمد	أستاذ محاضر- أ-	جامعة وهران 2

بعد استرجاع الاستبيانات المحكمة تم تفرغ نتائج التحكيم في الجدول أدناه:

الجدول رقم 6 : يوضح نتائج التحكيم الخاصة باستبيان تقدير الذات

نسبة القبول	المجموع		محكم 5		محكم 4		محكم 3		محكم 2		محكم 1		الأبعاد
	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	
100 %	0	5		1		1		1		1		1	1.بصفة عامة أنا راض عن نفسي
100 %	0	5		1		1		1		1		1	2. أحيانا أرى أنني فرد غير صالح
100 %	0	5		1		1		1		1		1	3. أشعر أن لي العديد من الصفات الجيدة
100 %	0	5		1		1		1		1		1	4. بالمقارنة مع الآخرين، أرى أنني فرد جدير بالاحترام
100 %	0	5		1		1		1		1		1	5. مثل الأفراد الآخرين، بإمكانني القيام بالعديد من المهام
100 %	0	5		1		1		1		1		1	6. ليس لي ما أفنخر به
100 %	0	5		1		1		1		1		1	7. من غير أدنى شك أشعر أنني فاشل أحيانا

100 %	0	5	1	1	1	1	1	1	8. أتمنى لو أحترم نفسي أكثر
100 %	0	5	1	1	1	1	1	1	9. اتجاهي نحو نفسي اتجاه ايجابي
100 %	0	5	1	1	1	1	1	1	10. بصفة عامة أشعر أنني فاشل

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بان نسبة القبول هي 100% ، ولم يطلب أي تعديلات بشأن فقرات المقياس.

❖ تجريب أدوات الدراسة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر افريل من الموسم الجامعي 2017 بجامعة وهران 2 بكلية العلوم الاجتماعية.

- حجم عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من 30 طالبا جامعي (ذكورا وإناثا) ، 20 طالبا من السنة الأولى و10 طلاب من السنة الثانية، حيث تم الاختيار بطريقة عرضية ، وذلك من اجل حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين .

1- الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم:

أ-الصدق: تم حساب الصدق باستعمال الاتساق الداخلي أي حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة وبعدها.

جدول رقم 7 يبين معاملات ارتباط الفقرات ببعدها بالنسبة للبعد الأول تقبل أجزاء الجسم المعيبة

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
أتقبل جسمي كما هو عليه.	0.712	0.01
أرى أنني أتمتع بالقبول لدى الناس.	0.375	0.05
انظر الى جسمي نظرة سلبية	0.840	0.01
تزعجني التشوهات الموجودة في جسمي.	0.376	0.05
احزن عند النظر الى شكلي في المرأة	0.814	0.01
أحاول تجنب النظر في المرأة في غرفتي	0.462	0.01

يظهر من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين الفقرات وبعدها مقبولة .

جدول رقم 8 يبين معاملات ارتباط لكل فقرة وبعدها لبعدها التناسق العام لأجزاء الجسم

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي	0.816	0.01
أشعر أن أجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين.	0.616	0.01
أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي.	0.641	0.01
أحتاج لجراحة تجميلية لإحداث تناسق في جسمي(شكلي).	0.157	غير دالة
أشعر بأنه من الأفضل إجراء تغيير في شكلي ووجهي.	0.397	0.05
يبعد عني الناس لشعورهم بان جسمي غريب.	-0.043	غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول بان معاملات ارتباط الفقرات ببعدها مقبولة ماعدا الفقرتين 4 و6 فهي غير دالة

جدول رقم 9 يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعده المنظور النفسي لشكل الجسم

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
أشعر بأنني غير قادر على فهم طبيعة جسمي	0.497	0.01
أرغب بتغيير بعض ملامح وجهي	0.505	0.01
أرى أن ملابسني لا تليق بشكلي.	0.380	0.05
أشعر بالقلق حول عيوبي الجسمية	0.702	0.01
أفتقر إلى الإعجاب بشكلي.	0.766	0.01
تتناقض افكاري التي احملها عن جسمي مع شكلي.	0.346	0.05

يظهر بان معاملات الارتباط بين الفقرات وبعدها مقبولة.

جدول رقم 10 يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعده المنظور الاجتماعي لشكل الجسم

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
أرفض ارتداء الملابس الصيفية التي تبين معالم جسمي.	0.481	0.01
أتفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح أو غيرها	0.802	0.01
أفضل البقاء في المنزل عن الخروج منه.	0.612	0.01
أتفادى الأماكن التي يتواجد بها الناس.	0.648	0.01
أتجنب الاختلاط بالناس لتفادي عدم قبولهم شكلي.	0.287	غير دالة
أشعر بالإحراج من مذهري عند خروجي مع الزملاء	0.395	0.05

يظهر بان معاملات الارتباط بين الفقرات وبعدها مقبولة،ماعدا الفقرة 5 فهي غير دالة

جدول رقم 11 يبين معاملات الارتباط لكل فقرة وبعدها لبعدها المحتوى الفكري لشكل الجسم

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
أشعر أن الناس لا يروني جذابا.	0.759	0.01
أشعر بعدم الرضا عن جسمي.	0.80	0.01
أرى أن شكلي بشع و مقزز.	0.534	0.01
يقلقتي مظهر جسمي.	0.738	0.01
أحکم على الناس تبعا لأشكال أجسامهم.	0.33	غيردالة
لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسمي.	0.363	0.05

يظهر بان معاملات الارتباط بين الفقرات وبعدها مقبولة ما عدا الفقرة الخامسة التي لم تكن دالة

ب- حساب معامل الثبات لمقياس صورة الجسم

لقد تم حساب الثبات لكل بعد عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول التالي

جدول رقم (12) يبين معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل الخاص بصورة الجسم

الابعاد	قيمة الفا كرونباخ
تقبل أجزاء الجسم المعيبة	0.781
التناسق العام لأجزاء الجسم	0.579
المنظور النفسي لشكل الجسم	0.707
المنظور الاجتماعي لشكل الجسم	0.717
المحتوى الفكري لشكل الجسم	0.772
المقياس ككل	0.711

يظهر من الجدول أن المقياس يتمتع بثبات جيد

جدول رقم (13) يبين معاملات الثبات للباحثة ولباحثين آخرين لمقياس صورة الجسم

أسماء الباحثين	طريقة حساب الثبات	معامل الثبات
بريالة هناء (2013)	ألفا كرونباخ	0,938
عبازة أسيا (2014)	ألفا كرونباخ التجزئة النصفية	0,91 0,89
الباحثة	ألفا كرونباخ	0,711

يظهر من خلال الجدول إن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة

2 - مقياس تقدير الذات

أ - الصدق

بالإضافة إلى صدق المحكمين تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي الذي يعتمد على

معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل كما هو مبين في الجدول التالي

جدول رقم (14) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل الخاص بتقدير الذات

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1. بصفة عامة أنا راض عن نفسي	0.302	غير دالة
2. أحيانا أرى أنني فرد غير صالح	0.795	0.01
3. أشعر أن لي العديد من الصفات الجيدة	0.609	0.01
4. بالمقارنة مع الآخرين، أرى أنني فرد جدير بالاحترام	0.623	0.01

0.01	0.628	5. مثل الأفراد الآخرين، بإمكانني القيام بالعديد من المهام
غير دالة	0.294	6. ليس لي ما أفخر به
0.01	0.599	7. من غير أدنى شك أشعر أنني فاشل أحيانا
0.01	0.460	8. أتمنى لو أحترم نفسي أكثر
0.01	0.549	9. اتجاهي نحو نفسي اتجاه ايجابي
0.01	0.595	10. بصفة عامة أشعر أنني فاشل

يظهر من الجدول أن أغلبية الفقرات تتمتع بارتباط جيد مع المقياس ماعدا الفقرة 1،6 اللتين لم تبلغوا الدلالة.

ب - الثبات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ

الجدول رقم (15) يبين معاملات الثبات لباحثين آخرين لمقياس تقدير الذات

معامل الثبات	طريقة حساب الثبات	أسماء الباحثين
0,72 0,88	ألفا كرونباخ التجزئة النصفية	بن دهنون ومحي (2014)
0,62 0,63	ألفا كرونباخ التجزئة النصفية	سني احمد (2015)
0,81	ألفا كرونباخ	الباحثة

يظهر من خلال الجدول إن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة

ب- الدراسة الأساسية:

يقوم الباحث في هذا الجزء بعرض الخطوات المنهجية للدراسة الأساسية، وذلك انطلاقاً من المنهج المستعمل، مكان وزمان إجراء الدراسة، طريقة اختيار عينة البحث وإبراز خصائصها، مروراً إلى أدوات الدراسة الأساسية وذكر التغييرات التي طرأت عليها إن وجدت من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية، وبعد ذلك يمر إلى كيفية تطبيقها وطريقة استخراج درجات المفحوصين، وذلك بهدف اختيار الأساليب الإحصائية التي تمكنه من تحليل البيانات المتحصل عليها ومناقشة فرضيات بحثه في ضوء النتائج المتحصل عليها.

1. منهج الدراسة:

لقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة، والذي يبحث في العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات حيث يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة وصفا دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً ونوعياً، مما يسمح بإعطاء نظرة شاملة ودقيقة للدراسة الحالية.

2. مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

لقد تم إجراء الدراسة الأساسية بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة وهران 2 من 20 أبريل إلى 3 ماي من السنة الجامعية 2017.

3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

يضم مجتمع البحث الطلبة الجامعيين في جامعة وهران 2 ونظراً لصعوبة حصر مجتمع الدراسة الأساسية قامت الباحثة باختيار عينة عرضية من الطلبة المنتمين لكلية العلوم الاجتماعية، والتي تمثلت في 89 طالبا وطالبة من السنة الأولى والسنة الثانية دون الأخذ في عين الاعتبار التخصص

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

أ - حسب الجنس

الجدول رقم (16) يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

الجنس	ذكور	اناث	المجموع
العدد	21	68	89
النسبة المئوية	%23,6	%76,4	%100

نلاحظ من الجدول إن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور بنسبة 52,8 % مما يجعل من الإناث تمثل أغلبية عينة الدراسة الأساسية

ب - حسب المستوى الدراسي:

الجدول رقم (17) يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	المجموع
العدد	37	52	89
النسبة المئوية	%41,57	%58,43	%100

نلاحظ من خلال الجدول إن عدد طلبة في كل مستوى متقارب.

4. أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

أ - استبيان صورة الجسم:

يتكون من 26 فقرة موزعة على خمسة إبعاد ، حيث تم حذف الفقرة (6،4) من البعد الثاني والفقرة

(5) من البعد الرابع بالإضافة للفقرة (5) من البعد الخامس، كل الفقرات مصاغة بطريقة سالبة ماعدا

الفقرتين 16 و 26 فهي موجبة ، يقاس على سلم ليكرت ذو أربع درجات (تنطبق كثيرا،تنطبق أحيانا،تنطبق نادرا،لا تنطبق أبدا).

البعد الأول: تقبل أجزاء الجسم المعيبة، والذي يضم 6 فقرات تقيس مدى تقبل والرضا عن العيوب الجسمية

البعد الثاني: التناسق العام لأجزاء الجسم، والذي يتكون من 4 فقرات تقيس درجة الرضا عن الشكل الخارجي للجسم

البعد الثالث: المنظور النفسي لشكل الجسم، والذي يتكون من 6 فقرات تقيس الاتجاه النفسي نحو صورة الجسم

البعد الرابع : المنظور الاجتماعي لشكل الجسم،والذي يضم 5 فقرات تقيس تأثير الجانب الاجتماعي على عدم الرضا عن صورة الجسم

البعد الخامس: المحتوى الفكري لشكل الجسم، يضم 5 فقرات تقيس أفكار واتجاهات الفرد حول جسمه

ب استبيان تقدير الذات

الذي يتمثل في مقياس **ROSENBERG** لتقدير الذات ،والذي يحتوي على بعد واحد ،تم حذف

الفقرتين (1،6)حيث أصبح المقياس يتكون من 8 فقرات ،(4) منها مصاغة بطريقة موجبة و(4)

مصاغة بطريقة سالبة ،السلم يتمثل في (تنطبق كثيرا،تنطبق أحيانا،تنطبق نادرا،لاتنطبق أبدا)

ج- طريقة إجراء الدراسة:

قامت الباحثة بتوزيع 89 استبياناً من استبيانات البحث على عينة الدراسة، مقسمة على 8 دفعات في حدود 11 استمارة في كل دفعة، وتم استرجاع الاستبيانات مباشرة بعد إجابة المفحوصين عليها.

د- طريقة تصحيح استبيان صورة الجسم:

بعد استرجاع الاستبيانات، تم حساب الدرجات وذلك عن طريق حساب درجة الفرد الكلية على كل

بعد ثم الدرجة الكلية للمقياس، مع احترام اتجاه الفقرة. كالتالي :

➤ (3 درجات) مقابل (تنطبق كثيراً)

➤ (درجتين) مقابل (تنطبق أحياناً)

➤ (درجة واحدة) مقابل (تنطبق نادراً)

➤ (0 درجة) مقابل (لا تنطبق أبداً)

أعلى درجة هي 18 وأدنى درجة هي 0 بالنسبة لكل من البعد الأول والبعد الثالث

أما بالنسبة للبعد الثاني فأعلى درجة هي 12 أما أدنى درجة هي 0

أما بالنسبة للبعد الرابع والخامس فأعلى درجة هي 15 أما أدنى درجة هي 0

ثم تم حساب الدرجة الكلية على المقياس من خلال حساب مجموع الدرجة الكلية لكل بعد

ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي 78 درجة أما أدنى درجة فهي 0 على

المقياس ككل.

هـ - طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات :

بعد استرجاع الاستبيانات تم تصحيح الاستبيان وذلك بجمع الدرجات التي تحصل عليها الفرد على الاستبيان ككل مع احترام اتجاه الفقرة.

يتكون المقياس من 8 فقرات بأربع اختيارات متفاوتة الدرجة حيث تعطى الدرجة كالاتي:

- (3 درجات) مقابل) تتطبق كثيرا)

- (درجتين) مقابل) تتطبق أحيانا)

- (درجة واحدة) مقابل) تتطبق نادرا)

- (0 درجة) مقابل) لا تتطبق أبدا)

وبما أن المقياس يضم 8 فقرات فمن الناحية النظرية فالدرجة القصوى للاستبيان هي 24 درجة، أما أدنى درجة فهي 0 درجة.

5. الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد تم تحليل المعطيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS إصدار 22 وذلك من

خلال استعمال الأساليب التالية:

✓ المتوسطات الحسابية

✓ الانحرافات المعيارية

✓ معاملات الارتباط

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج البحث

أ - عرض النتائج

- عرض نتائج الفرضية الأولى

- عرض نتائج الفرضية الثانية

- عرض نتائج الفرضية الثالثة

ب مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

أ - عرض نتائج البحث

سوف يتم عرض نتائج البحث على أساس فرضيات البحث

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص: توجد علاقة ارتباطيه بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.

ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط لبيرسون، فدللت النتائج على مايلي:

جدول رقم (18) يوضح قيمة معامل الارتباط بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطلبة الجامعيين

الإحصائيات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط	معامل التحديد*	مستوى الدلالة
صورة الجسم	12.33	8.229	0.40	%16	دال عند 0.01
تقدير الذات	23.62	4.86			

نلاحظ من خلال الجدول بأن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات بمعامل قدره (0.40*) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعنى أنه كلما ارتفعت صورة الجسم ارتفع معها تقدير الذات حيث قدرت نسبة التباين المفسر ب(16%) ومعنى ذلك أن التغير الذي يحدث في المتغير التابع (تقدير الذات) يعزى لمتغير صورة الجسم بنسبة، (16%)

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص :على أن هناك اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف الجنس .

ولاختبار هذه الفرضية تم حسب معامل الارتباط بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطلاب والطالبات كما هو مبين أدناه.

جدول رقم (19) يبين معامل ارتباط بيرسون بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطلبة الجامعيين ذكور

الإحصائيات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط	حجم العينة	معامل التحديد	مستوى الدلالة
صورة الجسم	13.29	8.911	0.122	21	%1	غير دال
تقدير الذات	22.36	4.517		21		

يظهر الجدول أنه ليس هناك علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة الجامعيين ذكور

جدول رقم (20) يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطالبات الجامعيات

الإحصائيات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط	حجم العينة	معامل التحديد	مستوى الدلالة
صورة الجسم	11.37	7.547	0.625	68	%39	دال عند 0.01
تقدير الذات	24.88	4.094		68		

يظهر من الجدول أن هناك علاقة قوية ودالة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطالبات الجامعيات

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص: يوجد اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي.

جدول رقم(21) يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الأولى جامعي.

مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصائيات المتغيرات
غير دال	0,078	0,28	9,34	11,87	صورة الجسم
			4,76	23,97	تقدير الذات

يظهر من خلال الجدول بأنه ليس هناك علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الأولى جامعي.

الجدول رقم(22) يبين العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الثانية جامعي

مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصائيات المتغيرات
دال عند 0,01	0,30	0,55	7,15	11,98	صورة الجسم
			4,08	24,35	تقدير الذات

يظهر من خلال الجدول بأنه توجد علاقة قوية ودالة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند طلبة السنة الثانية جامعي

ب - مناقشة النتائج

سوف يتم مناقشة النتائج حسب الفرضيات لالتالي:

1 -مناقشة الفرضية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي تنص على انه يوجد علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي ،حيث اتفقت هذه النتائج مع مجموعة من الدراسات كدراسة (solomon et al ,2001) و (befort et al,2004) و (lowery et al , 2005) التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين صورة الجسم وتقدير الذات ،وكذلك دراسة (Elizabeth,2006)التي توصلت إلى إن المستويات المرتفعة لتقدير الذات ترتبط بالمستويات المرتفعة للرضا عن صورة الجسم . حيث ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأهمية الكبيرة التي يحتلها الجسد في الإحساس بالذات ، حيث تشكل الصورة التي يحملها الفرد عن جسمه جزء ا مهم من بناء مفهومه لذاته ، بحيث إن نظرتة واتجاهه الايجابي نحو جسمه ،يسهم في تنمية حبه وثقته بنفسه مما يرفع من تقديره لذاته.

2-مناقشة الفرضية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي تنص على انه يوجد اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي حيث وجدنا أن هناك علاقة قوية و دالة إحصائيا بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الطالبات الجامعيات ، ولم نجد علاقة دالة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين ، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة (Guinn et al,1997) . والتي وجدت بان تقدير الذات لدى الفتاة يرتبط على نحو موجب بصورة الجسم، ودراسة (Geoffrey et Harrison ,2001)،والتي بينت إن معظم الذكور اظهروا اهتماما اقل بالجسم عن البنات.

وترجع الباحثة هذا الاختلاف إلى أن الفتاة تعطي أهمية كبيرة لصورة جسمها وهذا نتيجة للمعايير السائدة في المجتمع والتي تعطي قيمة كبيرة لشكل وجمال المرأة وهذا يجعلها أكثر اهتماما وتمحورا حول جسمها ، بحيث أن فكرتها الموجبة واتجاهاتها حول جسمها تؤثر في تقديرها لذاتها على نحو موجب حيث يرى (manas et al,2005) بأنه في معظم الثقافات يستند تقدير الذات على صورة الجسم لدى المرأة، وهذا ما لا نلاحظه عند الرجل حيث يشير (Iatha et al,2006) إلى إن الرجل يميل إلى إن يحصل تقدير ذاته من خلال الانجازات التي يحققها والمراكز القوية والمسيطرة ، بينما تقدير الذات لدى المرأة يستند على المرغوبية والجاذبية .

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تحققت الفرضية الثالثة والتي تنص على انه يوجد اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي للطالب، حيث أظهرت النتائج إن هناك علاقة دالة وقوية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية، ولا توجد علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى . حيث ترجع الباحثة النتيجة إلى انه بعدما كانت صورة الجسم محور اهتمام الطالب في المراحل التعليمية السابقة والتي تزامنت مع فترة المراهقة ، تحصل على شهادة البكالوريا والتحق بالجامعة وهذا وحده يعد انجازا كبيرا ومهما في حياة الطالب ويعزز من تقدير ذاته ، ولكن رغم ذلك لاتزال صورة الجسم ذات تأثير في حياة الطالب الجامعي لما لها من اثر على التفاعلات الاجتماعية وخصوصا انه في مرحلة تتعدد فيها علاقاته وهذا يجعله يولي اهتماما كبيرا للانطباع الذي يحمله الآخرون عنه ، ولذلك فان اتجاهه الايجابي نحو جسمه سيرفع من ثقته بنفسه مما يعينه على المضي قدما في تحقيق أهدافه مما سينجم عنه تعزيز تقديره لذاته.

خاتمة:

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على علاقة صورة الجسم بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي وبعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الدراسات تمت صياغة مشكلة البحث كالتالي هل توجد علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، واعتمادا على مجموعة من الدراسات التي تناولنا المفهومين، تمت بلورتهم وذلك بالإشارة إلى تعاريفهما وأنواعهما، أهميتهما، النظريات المفسرة لهما والعوامل المؤثرة عليهما، وذلك في الفصلين النظريين، ثم تم الاعتماد على استبيانين، استبيان صورة الجسم لمحمد النوبي ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات، وبعد التأكد من عوامل الصدق والثبات، تم تطبيقها على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران 2، تم بعدها تحليل المعطيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لفرضيات البحث، توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج تمثلت في وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، كما أظهرت وجود اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف جنس الطالب لصالح الإناث، كما انتهت كذلك إلى اختلاف في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات باختلاف المستوى الدراسي لصالح السنة الثانية، وأخيرا تم مناقشة فرضيات البحث في ضوء النتائج المتحصل عليها.

الاقتراحات:

- دراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى فئة أخرى (الأطفال، المسنين.....)
- ربط صورة الجسم بمتغيرات أخرى (الرهاب الاجتماعي، التنشئة الأسرية، الجنوح.....).

قائمة المراجع

أ - المراجع باللغة العربية

- إسماعيل علوي(2014)،تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية أية علاقة ،مجلة علوم التربية ،العدد 58
- أمجد فرحان الركييات(2015)،تقدير الذات وعلاقته بدرجة الاستقلالية الممنوحة للمراهق لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن ،المجلة الدولية للتربية المتخصصة ،المجلد 4،العدد5.
- أنس شكشك(2007)،استكشاف الذات،ط1 ، دار النهج للدراسات والنشر والتوزيع ،حلب،سوريا
- إيمان فؤاد كاشف،رضا إبراهيم الأشرم(2013):مقياس صورة الجسم للمعاقين بصريا،دط،دار الكتاب الحديث،مصر .
- بريالة هناء(2013)،صورة الجسم لدى المصابين بتشوهات ناتجة عن الحروق-دراسة ميدانية بالمركز الاستشفائي الجامعي بن فليس التهامي باننة والمؤسسة العمومية الاستشفائية عميرات سليمان تقرت،مذكرة ماجستير غير منشورة،جامعة محمد خيضر،بسكرة.
- بن دهنون سامية شيرين،ماحي ابراهيم(2014)،الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،العدد16.
- جان برتراند بونتاليس،جان لابلاتش ،تعريب مصطفى حجازي(2011)،المنظمة العربية للترجمة.

- حسين علي فايد(2008) :سلسلة علم النفس دراسات في السلوك والشخصية، ط1 ، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، مصر .
- حورية بدر(2016)،تقدير الذات وعلاقته بالنضج المهني -دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة وهران،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،العدد26.
- دلال الدرعان ،بدر الصويلح (2014)،تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت،مجلة العلوم التربوية ،ج3،العدد3.
- رضاء إبراهيم محمد الأشرم(2008)،صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية (دراسة سيكومترية -إكلينيكية)،رسالة ماجستير منشورة ،كلية التربية،جامعة الزقازيق،مصر .
- رولان دورون،فرنسواز بارو،ترجمة فؤاد شاهين (1997)،موسوعة علم النفس،المجلد الأول A-E ،عويدات للنشر والطباعة،بيروت.
- سعدية كريم درويش(2014)،اضطرابات الأكل وعلاقته بصورة الجسم لدى المراهقين ،مجلة كلية التربية الأساسية،مجلد20،العدد86،الجامعة المستنصرية،العراق .
- سني احمد(2015)،تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسنين-دراسة ميدانية على عينة من المسنين بمراكز رعاية الشيخوخة،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة وهران 2
- صالح أبو جادو(2014)،سيكولوجية التنشئة الاجتماعية،ط11،دار المسيرة الأردن.
- عايدة ذيب محمد،محمد حسين قطناني (2010):الانتماء والقيادة والشخصية لدى الأطفال الموهوبين والعاديين،ط1،دار جرير للنشر والتوزيع،عمان
- عبازة اسيا(2014)،صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة.
- عمر أحمد همشري(2013):التنشئة الاجتماعية للطفل،ط2،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان.

- فتيحة ديب (2014)، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 17.
- فرج عبد القادر طه وآخرون (دس): معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- فرج عبد القادر طه وآخرون (دس)، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت.
- فيكتور سمير نوف ترجمة فؤاد شاهين (2002)، التحليل النفسي للولد، ط4، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ،لبنان.
- قدوري الحاج ،محمد الساسي الشايب(2015)، تقدير الذات (الرفاعي والمدرسي والعائلي) وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18.
- كامل الشرييني (2012)، استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الايجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ،مجلة كلية التربية، العدد76، جامعة الزقازيق ،مصر
- لطيف غازي مكي، براء محمد حسن (دس)، صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المدرسين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 31، جامعة بغداد، العراق.
- محمد النوبي محمد علي (2010)، اضطرابات الأكل لذوي الاحتياجات الخاصة (رؤية إكلينيكية)، دار الصفاء ، عمان.
- مريم سليم(2002)، علم نفس النمو، دار النهضة العربية ،بيروت.
- مريم سليم(2003)، تقدير الذات و الثقة بالنفس ،دار النهضة العربية ، بيروت
- ناصر نوفل(2016)، صورة الجسد والاعتراب النفسي وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصريا ،رسالة ماجستير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة.
- نصر حسين عبد الأمير(2011)، تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب لكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد3.

-وفاء محمد أحميدان القاضي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات

البتير بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

ب - المراجع باللغة الأجنبية:

-Antonie, B, Damien ,F . (2002),manuel de psychologie du soin,édition Bréal,

France

-Bruchon , S. (1990) ,une psychologie du corps, presse universitaires de France,

paris

-Cristhophe ,A . (2005),l'estime de soi recherche en soins infirmiers ,association

de recherche en soins infirmiers (ARSI),N°82,p26-30,paris

-Françoise, D. (1984) ,l'image inconsciente du corps, éditions du seuil, pari

-Paul ,S . (1968),image du corps ,Gillmard ,paris ,Français

الملاحق

1 – ملحق أدوات الدراسة.

2- ملحق الدرجات الخام لاستبيان صورة الجسم.

3- ملحق الدرجات الخام لاستبيان تقدير الذات.

ملحق (1): أدوات الدراسة

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والارطفونيا

استبيان صورة الجسم

أخي/أختي الطالبة.....

الطالبة بصدد إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

التعليمة: أضع بين أيديكم مجموعة من العبارات وأمام كل عبارة عدة إجابات، فالمطلوب منك قراءة كل عبارة ووضع علامة (x) أمام الإجابة التي تراها تنطبق عليك، مع عدم ترك أية عبارة دون الإجابة عليها، ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. تستخدم النتائج لأغراض علمية فقط.

ذكر أنثى

السنة الأولى السنة الثانية

الأبعاد	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1. انظر إلى جسمي نظرة سلبية.				
2. أرى أنني مقيد الحركة بسبب جسمي.				
3. ارجب بتغيير بعض ملامح وجهي.				
4. أفضل البقاء في المنزل عن الخروج منه.				
5. اشعر أن الناس لا يرونني جذابا.				
6. أحاول تجنب النظر في المرأة في غرفتي.				

				7. اشعر أن أجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين.
				8. اشعر بأنني غير قادر على فهم طبيعة جسمي.
				9. أتفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح وغيرها.
				10. اشعر بعدم الرضا عن جسمي.
				11. أحزن عند النظر إلى شكلي في المرأة.
				12. اتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمي.
				13. أرى أن ملابسي لا تليق بشكلي.
				14. ارفض ارتداء الملابس الصيفية التي تبين معالم جسمي.
				15. أرى أن شكلي بشع ومقزز.
				16. أتقبل جسمي كما هو عليه.
				17. تتناقض أفكاري التي احملها عن جسمي مع شكلي.
				18. اشعر بالإحراج عند خروجي مع الزملاء.
				19. يفاقتني مظهر جسمي.
				20. تزعجني التشوهات الموجودة في جسمي.
				21. افتقر إلى الإعجاب بشكلي.
				22. أرى أنني أتمتع بالقبول لدى الناس.
				23. اشعر بأنه من الأفضل إجراء تغيير في شكلي ووجهي.
				24. اشعر بالقلق حول عيوبي الجسمية.
				25. أتفادى الأماكن التي يتواجد بها الناس.
				26. لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسمي.

استبيان تقدير الذات

الأبعاد	تنطبق كثيرا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا
1.أحيانا أرى أنني فرد غير صالح.				
2.اشعر أن لي العديد من الصفات الجيدة.				
3.بالمقارنة مع الآخرين أرى أنني فرد جدير بالاحترام.				
4.مثل الأفراد الآخرين بإمكانني القيام بالعديد من المهام.				
5.من غير أدنى شك اشعر أنني فاشل أحيانا.				
6.أتمنى لو احترم نفسي أكثر .				
7.اتجاهي نحو نفسي اتجاه ايجابي.				
8.بصفة عامة اشعر أنني فاشل.				

ملحق(2):الدرجات الخام لمقياس صورة الجسم

المحتوى	المنظور	المنظور	التناسق العام	تقبل الاجزاء	الأبعاد
الفكري لشكل	الاجتماعي	النفسي لشكل	لاجزاء الجسم	الجسم المعيبة	الأفراد
الجسم	شكل الجسم	الجسم			
0	0	0	0	4	1
0	2	0	0	2	2
1	0	0	0	2	3
3	0	0	2	0	4
1	8	9	2	7	5
3	5	3	2	6	6
3	5	0	2	1	7
3	3	1	0	2	8
6	7	6	9	5	9
1	4	4	0	3	10
0	6	1	3	2	11
3	8	6	8	6	12
7	3	6	3	6	13
2	2	0	0	0	14
1	3	1	0	0	15
6	9	12	4	6	16
1	1	0	0	2	17
3	1	5	3	5	18
1	6	0	0	0	19
0	1	1	3	3	20
2	1	2	0	2	21
0	4	4	6	8	22
0	1	1	0	3	23
1	0	0	1	2	24

4	2	2	1	6	25
1	0	0	0	1	26
1	2	0	0	2	27
0	0	0	0	4	28
0	4	0	0	1	29
3	1	1	1	3	30
2	0	1	0	3	31
1	5	3	0	2	32
2	4	4	0	4	33
0	0	0	0	1	34
2	4	1	3	5	35
1	3	0	3	3	36
2	11	2	4	4	37
1	4	2	2	2	38
1	2	4	3	6	39
2	2	1	2	3	40
1	1	1	0	3	41
0	2	2	1	1	42
3	2	3	5	4	43
5	2	6	5	4	44
2	6	5	1	5	45
2	0	0	2	2	46
1	5	1	0	3	47
3	5	10	3	4	48
1	6	1	0	2	49
2	0	0	0	1	50
3	0	2	3	9	51
3	3	3	3	7	52
2	0	2	3	5	53
0	6	1	0	1	54
4	3	5	4	5	55
1	2	1	0	0	56
1	4	0	0	3	57

0	2	0	0	3	58
2	2	1	2	5	59
3	2	4	1	5	60
3	3	3	0	7	61
3	5	2	0	0	62
1	4	2	2	1	63
2	4	4	2	6	64
6	5	7	1	5	65
0	2	0	0	0	66
5	5	7	6	6	67
5	6	8	0	3	68
0	0	0	0	0	69
1	0	1	0	2	70
0	0	0	0	4	71
5	4	4	1	7	72
4	5	4	0	1	73
1	6	0	0	2	74
2	4	1	1	2	75
2	4	5	0	2	76
2	7	2	2	2	77
3	2	6	0	4	78
0	3	0	0	1	79
0	3	0	0	1	80
0	1	0	2	3	81
0	0	0	0	2	82
0	2	0	1	1	83
0	7	0	0	0	84
4	7	8	2	3	85
5	7	4	1	5	86
0	3	4	3	1	87
0	1	3	0	0	88
0	1	0	0	5	89

ملحق (3) الدرجات الخام لمقياس تقدير الذات

الدرجات	الافراد
12	1
20	2
12	3
24	4
21	5
18	6
12	7
21	8
21	9
16	10
20	11
14	12
19	13
24	14
24	15
10	16
21	17
12	18
13	19
21	20
21	21
18	22
18	23
18	24
15	25
21	26
23	27
21	28
21	29

19	30
21	31
17	32
21	33
24	34
16	35
22	36
21	37
12	38
21	39
21	40
21	41
24	42
19	43
19	44
21	45
22	46
20	47
15	48
23	49
19	50
12	51
12	52
21	53
22	54
15	55
24	56
22	57
24	58
17	59
17	60
19	61
19	62

21	63
21	64
16	65
17	66
13	67
19	68
17	69
24	70
19	71
22	72
16	73
22	74
24	75
18	76
16	77
17	78
15	79
19	80
24	81
24	82
24	83
21	84
17	85
17	86
12	87
19	88
22	89