



عمادة الدراسات العليا  
جامعة القدس

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات  
لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس

محمد إسماعيل محمود إسماعيل

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1434هـ / 2013م

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات  
لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس

إعداد

محمد إسماعيل محمود إسماعيل

بكالوريوس علم نفس - جامعة النجاح الوطنية - (نابلس)

المشرف: د. نبيل عبد الهادي

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي  
والتربوي/ قسم الدراسات العليا في التربية/جامعة القدس

1434هـ / 2013م

جامعة القدس  
عمادة الدراسات العليا  
برنامج ماجستير الارشاد النفسي والتربوي

اجازة الرسالة

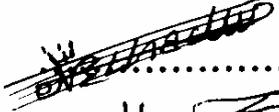
صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين  
في مدارس محافظة نابلس

اسم الطالب: محمد إسماعيل محمود إسماعيل

الرقم الجامعي: 21010965

المشرف : د. نبيل عبد الهادي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2013/1/13 من لجنة المناقشة  
المدرجه اسماؤهم وتواقيعهم:

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| التوقيع:  | 1. رئيس اللجنة: د. نبيل عبد الهادي  |
| التوقيع:  | 2. ممتحناً داخلياً: د. عمر الريمائي |
| التوقيع:  | 3. ممتحناً خارجياً: أ.د. زياد بركات |

القدس - فلسطين

1434هـ / 2013م

## الإهداء

إلى رسول الأنسانية ومنبع النور والهدى محمد صلى الله عليه وسلم.  
إلى فلسطين الحبيبة التي تربيت وترعرعت على أرضها الطاهرة.  
إلى شهداء بيت المقدس الذين ضحوا بحياتهم ليكونوا بمثابة جسوراً للآخرين ليحيوا  
حياة كلها عزة وكرامة.  
إلى أسرانا الذين ضحوا بزهرات شبابهم دفاعاً عن تراب الوطن.  
إلى من فاضوا علي بحنانهم، وسعدوا لسعادتي، وتعبوا لتعبي، أسرتي الغالية.  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

محمد اسماعيل

## الإقرار

أقر أنا معد الرسالة بأنها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاص، بإستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع:.....

الاسم: محمد اسماعيل محمود اسماعيل

التاريخ: 2013/1/13م

## الشكر والعرفان

بعد أن أنجز هذا العمل المتواضع، فأني أحمد الله تعالى، وأشكرك أن أعطاني الصحة والعافيه لإنجاز هذه الدراسة، أما وقد وصل هذا العمل إلى مرحلة الختام، فلا بد لي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى أستاذي الكريم الدكتور نبيل عبد الهادي الذي تابعتني بإرشاداته العلمية وتوجيهاته المنهجية، ولم يبخل علي بعطائه بما يتميز به من أصالة في العطاء والإتماء، فسهل لي الأمر لإخراج هذه الدراسة بهذه الصورة.

كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى لجنة المناقشة، وهم:  
الدكتور نبيل عبد الهادي، والدكتور عمر الريماوي ، والإستاذ الدكتور زياد بركات .

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الكرام الذين حكموا الإستبانة، لما قدموه من رأي وإرشاد ساعدا في تطوير أداة الدراسة.

## التعريفات

**صورة الجسم:** هي الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسمي وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل هي: شكل أجزاء الجسم وتناسقها، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم (أنور، 2001).

**التعريف الاجرائي:** تعرف صورة الجسم المدركة إجرائياً في هذه الدراسة على أنها الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه وتتحدد هذه الصورة بثلاث عوامل هي: المظهر العام للجسم، التناسق بين اجزاء الجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات صورة الجسم المدركة في الإستبانة المستخدمة في الدراسة الحالية.

**تقدير الذات:** هو الشعور بالقيمة ويمثل إتجاهات الفرد الشاملة سواءً سالبة كانت أم ايجابية نحو نفسه (روزنبيرج، 1978) كما ورد في (محمد، 1995).

**التعريف الاجرائي:** يعرف تقدير الذات إجرائياً في هذه الدراسة على أنها عملية تستمر مع الفرد متضمنة الأهمية وهي شعور الفرد بقيمته، والكفاءة وهي شعور الفرد بكفاءته وقدراته، والبعد الاجتماعي لذات الفرد، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند إجابته على فقرات تقدير الذات في الإستبانة المستخدمة في الدراسة الحالية.

## ملخص

جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى صورة الجسم المدركة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، وتكونت عينة الدراسة من (370) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثامن والصف الحادي عشر للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2012-2013)، تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وجمعت البيانات للدراسة من خلال إستبانة أعدت خصيصاً لأغراض الدراسة، وقد تكونت من جزأين: الأول تضمن معلومات عامه عن الطالب، أما الجزء الثاني فقد تكون من الفقرات التي تقيس صورة الجسم المدركة وتقدير الذات، وقد تم قياس الصدق المنطقي للإستبانة من خلال عرضها على (8) محكمين، وبلغ معامل الثبات الاجمالي فقد بلغ (0,98).

وقد توصلت الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كانت متوسطة، وبنسبة مئوية بلغت (69.6 %)، وقد كانت الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كانت متوسطة، و بنسبة مئوية بلغت (68.4 %).

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات تعزى لمتغيري الجنس ومؤشر كتلة الجسم، ولم تظهر النتائج فروق تعزى لمتغير العمر، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن في مجال المظهر العام .

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.901).

ويرى الباحث في ضوء ما أسفرت عنه النتائج حاجة لإعداد برامج إرشادية تساعد في تعديل الإدراك السلبي لصورة الجسم وتقدير الذات، وتحقيق مفهوم التربية المتكاملة التي تنمي العقل والخلق والنفس والجسم لدى المراهق في المناهج الدراسية.

# **The Perceived Body Image and its Relation with Self -esteem to a Sample of Adolescents who are at Nablus Governate Schools.**

**Prepared by : Mohammad Ismail**

**Supervised by : Dr. Nabil Abdullhadi**

## **Abstract**

The study is made to recognize the perceived body image level and its relation with self-esteem to a sample of adolescents who are students at Nablus governate schools . The study sample consisted of (370) students girls and boys from grades ( 8th) and ( 11th) in the first semester of the scholastic year (2012-2013), who have been chosen in a class random sample way . The data of study have been collected through a questionnaire which has been prepared particularly for study purposes, and it was made of two parts: the first one contains general information about the students while the second one was made of paragraphs which measure the perceived body image and self –esteem . The logical sincerity has been measured of the questionnaire through showing it to ( 8) judges and the total reliability coefficient reached to (0,98 ) .

The study showed that the total degree level of the perceived body image to some sample of the adolescents in Nablus governate schools was medium and reached to ( 69.9%), and the whole result of the self-esteem to a sample of the adolescents was also medium reached to ( 68.4 % ) .

The result indicates statistical significance in the averages of the adolescents answers about the perceived body image and self-esteem referring to the sex factor and the indicator of the body bulk . The results didn't show differences regarding to the age variable and they showed the existence of differences which have statistical significance due to the place of residency variable according to the general appearance .

The study proved an existence of positive relation which has statistical significance between the perceived body image to a sample of adolescents in Nablus schools and their self-esteem level, while the correlation coefficient reached nearly to (0.90 %).

In the light of the outcomes, the researcher concludes for the need of preparing guidance programs which help in modifying the negative perception of the body image and the self-esteem as well as the reach to a clear understanding of the concept of upgrading which develops the mind, morals, soul and body of adolescents in the school curriculum.

## الفصل الاول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

#### 1.1 المقدمة

يخرج الإنسان إلى العالم مجرداً من الخبرة الشخصية، لا يعدو كونه كائن بيولوجي، وكيوننة فيزيقية؛ لكنه كائن نام يحمل الاستعداد للتفاعل مع البيئة المحيطة بقوانينها النمائية، ومحاضنها التربوية وفلسفة تنشئتها فيمضى في إرتقائه ونمائه متفاعلاً، يسير بإتجاه النضج في جوانب نموه كافة. وفي ظل تراكم الخبرات الذاتية، وما يستمد من أحكام البيئة من حوله، يبدأ الإنسان في تكوين مفهوم عن ذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحوي أفكاراً، واتجاهات، ومدركات ومشاعر، موجهة نحو الذات بأبعادها: الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، وغيرها.

فمفهوم الذات لا يتضمن أفكار تخص الجوانب العقلية والانفعالية فحسب، بل يتضمن أفكار تتعلق بالجوانب الجسمية، وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه متضمنة الخصائص الفيزيكية والخصائص الوظيفية وإتجاهاته نحو هذه الخصائص، وهذا ما يطلق عليه صورة الجسم (الدخيل، 2007).

وتتضح أهمية هذا المفهوم عند كل من الكفاقي والنيال (1996) حيث أن صورة الجسم وما يتضمنها من أفكار ومشاعر وادراكات تؤثر على ذات الفرد وبالتالي على مجمل شخصيته، فما يكونه الفرد من إتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية وقد تعوق قدرته على التواصل الفعال والتوافق

السليم مع البيئة المحيطة، وبالتالي يكون هذا سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم إتزانه وسوء توافقه.

فالجسم البشري يعتبر الوسيلة التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل بها مع هذين العالمين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون هذه الحقيقة فكتبوا عن علاقة الفرد بجسمه وعن كيفية ادراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة وذلك الإدراك على كل من شخصيته وسلوكه مع الآخرين، وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته (الزائدي، 2006).

وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر كاش (Cash, 1997) أن صورة الجسم السلبية ترتبط بإنفعالات مختلفة مثل القلق، والاشمئزاز واليأس والغضب والحسد والخجل والإرتباك في المواقف المختلفة، وبالتالي فإن صورة الجسم الايجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم والتفكير بها على نحو إيجابي، والقدرة على تحقيق التوافق بين مشاعرهم الداخليه وسلوكهم الظاهري، والاتصال والتواصل مع الآخرين.

ومن هنا تعتبر صورة الجسم جزء حيوي من إحساس الشخص بذاته، وتركيز المراهق على شكل وصورة جسمه يكون بمثابة جزء أساسي في عملية تشكيل الهوية الشخصية ومفهوم الذات والدور الاجتماعي والجنسي الذي سيلعبه لاحقاً، فضلاً عن الكثير من استجابات المراهق وأنماط تفاعله مع المحيط تتأثر بالفكرة التي يحملها عن مظهره، وتكون هذه الفكرة بمثابة مؤشر على درجة تقبل الآخرين له كما يفسرها هو، ويربطها بخصائصه الجسمية وحكمه عليها، وما إذا كانت هذه الخصائص تتوفر فيها صفات تجعله مقبولاً أم لا.

وبالتالي ما يعتري المراهقين من تطورات فسيولوجية وجسميه يزيد من موقع الجسم أهمية في مفهوم المراهق لذاته، ويصبح الاهتمام به، وإدراك تفاصيله، يكتسب المزيد من الأهمية والتأثير، لما له من إرتباط بعوامل إجتماعية ونفسية، وفروق نوعية من الجنسين، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين (الدسوقي، 2003).

وفي ضوء ما سبق وجد الباحث حاجة لدراسة صورة الجسم المدركة لدى المراهق وضرورة لتحديد مدى الإرتباط بين مستوى هذه الصورة ومستوى تقديره لذاته.

## 2.1 مشكلة الدراسة

إن الطريقة التي تدرك بها صورة الجسم تعكس مستوى عمق وجهة نظر الفرد الداخلية عن مظهره أي أنها الكيفية التي يرى فيها الفرد نفسه (Thompson & Keven, 2003)، فما صورة الجسم بحد ذاتها إلا تعبيراً صامتاً عن ذات الفرد و إتجاهاته ومشاعره نحو جسمه (Giffin, 1994)، لذا فإن من يرفض صورة جسمه إنما يعبر عن رفضه لذاته كما يدركها وعليه فإن الصورة المدركة التي يستوحياها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على سلوكه ومشاعره وأفكاره.

ومن هنا تأتي أهمية تكوين صورة إيجابية عن الجسم، لما لها من تأثير على توافق الفرد الذاتي والبيئي (كفافي، النيال 1996).

ومن خلال إستعراض الأدب النظري والدراسات السابقة تبين للباحث ندرة الأدب النظري العربي في مجال صورة الجسم والكيفية التي يراى فيها المراهق صورته الجسميه، فيرى الباحث من الأهمية إلقاء الضوء على هذا الجانب، والتعرف على مستوى صورة الجسم المدركة لدى المراهق ومدى ارتباطها بمستوى تقديره لذاته، بالإضافة إلى الإختلاف في درجة الاهتمام بصورة الجسم من مرحلة إلى أخرى، والتباين في معايير وأسس الرضا عن صورة الجسم من مجتمع الى آخر، وتنبثق مشكلة الدراسة الحالية من أهمية صورة الجسم وتقدير الذات خاصة في مرحلة المراهقة، وبناءً على ذلك، سيقوم الباحث ببحث هذا الموضوع في المجتمع الفلسطيني وعلى مرحلة المراهقة لأنها أكثر المراحل العمرية إهتماماً بصورة الجسم، وبسبب إنعدام الدراسات التي تتناول صورة الجسم وتقدير الذات في مرحلة المراهقة في المجتمع الفلسطيني، ويحاول الباحث إلقاء الضوء على مستوى صورة الجسم المدركة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات في مرحلة المراهقة في ضوء بعض المتغيرات.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

- ما العلاقة بين صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات؟

## 3.1 اسئلة الدراسة

في ضوء الأدب النظري والدراسات في مجال صورة الجسم وتقدير الذات تحددت اسئلة الدراسة على النحو التالي:

## السؤال الرئيسي

ما العلاقة بين صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات؟

## الاسئلة الفرعية

- ما مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس؟
- هل تختلف متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف الجنس؟
- هل تختلف متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف العمر؟
- هل تختلف متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف مكان السكن؟
- هل تختلف متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف مؤشر كتلة الجسم؟

## 4.1 فرضيات الدراسة

في ضوء الأدب النظري والدراسات في مجال صورة الجسم وتقدير الذات تحددت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مكان السكن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

## 5.1 أهداف الدراسة

من خلال إستعراض الأدب النظري في مجال صورة الجسم وتقدير الذات، تبين أن هناك تبايناً في معايير وأسس الرضا عن صورة الجسم من مجتمع لآخر، وبالتالي هدفت الدراسة إلى الإجابة عن تساؤلاتها المتعلقة بالتعرف على:

- مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس.
- مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس.
- العلاقة بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات؟
- الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف الجنس.
- الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف العمر.
- الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف مكان السكن.
- الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات باختلاف مؤشر كتلة الجسم.

## 6.1 أهمية الدراسة

تعد هذه الدراسة على درجه كبيرة من الأهمية، حيث تهتم بدراسة موضوع له أهميته، بإتخاذها من صورة الجسم المدركة وتقدير الذات موضوعاً لها، وتتناول الفروق بين المراهقين في ضوء عدة متغيرات، وتستهدف هذه الدراسة مرحلة عمرية مهمة جداً في حياة الانسان الا وهي مرحلة المراهقة، فهي مرحلة مفترق طرق، إذا ما وفرنا لها الفهم والدراسة والتحليل أمكننا مساعدة أبنائنا في تخطي مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات، وإذا ما أهملنا هذه المرحلة فإن الإنعكاسات قد تكون سلبية، بل قد يمتد أثرها السلبي إلى السنوات ألاحقه.

وتتمثل أهمية الدراسة في:

- 1- الأهمية النظرية: تلقي الضوء حول موضوع صورة الجسم المدركة في مرحلة المراهقة والتعرف إلى مدى الارتباط بين مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، والاستفادة منها كأطار نظري في المكتبة.
- 2- الأهمية التطبيقية: ان تطبيق هذه الدراسة يزود ويساعد المرشدين التربويين في فلسطين في التخطيط لإعداد برامج إرشادية يمكن أن تساعد على تعديل الإدراك السلبي لصورة الجسم المدركة، ووضع أساس لتلك البرامج وبنائها بما يتناسب مع النتائج التي توصلت لها الدراسة.
- 3- الأهمية البحثية: قد تفتح هذه الدراسة آفاقا لدراسات أخرى في مواضيع لم يتم البحث فيها، في ظل قلة الدراسات العربية وندرتهام مقارنة بالدراسات الاجنبية التي تهتم بموضوع الدراسة.
- 4- الدراسة تناولت متغيرات لم تخضع للبحث في مجتمع الدراسة، حسب علم الباحث، إذ تعتبر الدراسة الأولى التي تناولت مستوى صورة الجسم المدركة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات في مرحلة المراهقة على مستوى فلسطين.
- 5- يكشف الأدب التربوي إلى مدى تأثير صورة الجسم على مجمل شخصية الفرد وسلوكه في مرحلة المراهقة، حيث تأتي دائما صورة الجسم على رأس قائمة الصفات التي يحرص المراهق على تملكها والتمتع بها لأنها من الصفات التي يفضلها كل جنس عند أفراد الجنس الآخر.

## 7.1 حدود الدراسة

اقتصرت هذه الدراسة على الجوانب التالية:

**الحدود البشرية:** طلاب وطالبات الصف الثامن والحادي عشر والذي تتراوح أعمارهم ما بين (13-14) و (16-17) عام.

**الحدود المكانية:** طلاب وطالبات الصف الثامن والحادي عشر في المدارس الحكومية في محافظة نابلس.

**المفاهيم:** تقدير الذات، صورة الجسم المدركة.

**الحدود الزمنية:** العام الدراسي (2012-2013) م.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

قام الباحث بالبحث في كافة وسائل البحث المتاحة سواء الإلكترونية أو العادية لبناء قاعدة معرفية ، وسوف يقوم في هذا الفصل بعرض المفاهيم الأساسية في الدراسة الحالية للتعرف إلى طبيعتها، وتكوين أساساً تربوياً ونفسياً ينطلق منه الباحث في دراسته.

#### 1.2 الإطار النظري المتعلق بصورة الجسم المدركة

##### 1.1.2 تعريف صورة الجسم

من خلال إطلاع الباحث في الأدب النظري الذي تحدث عن صورة الجسم وجد بأن الباحثين لم يتفقوا على تعريف محدد لمفهوم صورة الجسم، حيث قام البعض بوضع تعريفات لهذا المفهوم تبدو متشابهة في جوانب ومتباينة في جوانب أخرى، حيث تشمل صورة الجسم الكثير من التعريفات والأبعاد، وبالتالي عرفت بطرق متعددة الأبعاد لأنها تتضمن مكونات نفسية واجتماعية وفسولوجية.

فيرى ثومسون (Thompson,1990) كما ورد في (الدسوقي،2006) صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة.

أما روزين وآخرون (Rosen et al,1991) كما ورد في (الدسوقي،2006) فيعرفوا صورة الجسم بأنها الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء ايجابية أو سلبية، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة.

ويرى فوشاي (Foshay, 1996) بأنها وعي الفرد بمظهره مقارنة بنفسه وبالآخرين.

ويعرفها أنور (2001) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، تتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم وتناسقها، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

وتشير هويت وكوجان (Hoyt & Kogan, 2001) إلى أن الأغلبية من الباحثين يتفقون على أن صورة الجسم تتضمن عناصر فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية تعكس إتجاه الفرد نحو جسمه وتحديدًا حجمه وشكله وجماليته.

وتطرح اوليفو (Olivo, 2002) أن صورة الجسم تتضمن عنصرين هما الرضا عن شكل الجسم أي المشاعر التي يحملها الفرد من خلال رضاه عن مظهره، وعملية تعميم الأفكار التي يستخدمها الفرد لتنظيم المشاعر ومعالجة المشاعر والأحاسيس المتعلقة بالجسم.

وتعرفها لايتستون (Lightstone, 2003) بأنها صورة عقلية يكونها الفرد عن جسمه متضمنة أفكاره، ومشاعره، وأحاسيسه، وأحكامه وإدراكه وسلوكه، تتطور بتفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة المحيطة به.

بينما صورة الجسم من وجهة نظر سليم (2002) هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه، وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية، ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال ادراكه لصورته ولجسمه من جهة، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى.

وتخلص شقير (1998) في تعريفها لصورة الجسم بأنها صور عقلية يكونها الفرد عن جسمه سواءً في المظهر الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وما قد يصاحب ذلك من مشاعر موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية.

ويرى الباحث أن معظم التعريفات السابقة تركز على شكل الجسم والجاذبية والتناسق بين أجزاء الجسم والبعد الاجتماعي، وبالتالي يعرف الباحث صورة الجسم المدركة في هذه الدراسة بأنها الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه وتتحدد هذه الصورة بثلاث عوامل: المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

## 2.1.2. أبعاد صورة الجسم

يتفق الباحثون على أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد:

حيث يرى كل من الكفافي والنيال (1996) من خلال قراءتهما في الموضوع أن لصورة الجسم أربعة أبعاد وهي: بعد يدور حول الوزن، وبعد يدور حول الجاذبية الجسمية، وبعد يدور حول التآزر العضلي، وبعد يدور حول تناسق أعضاء الجسم.

بينما يرى أنور (2001) أن لصورة الجسم أربعة أبعاد هي: شكل أجزاء الجسم وتناسقها، والشكل والمظهر العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

وتضع شقير (1998) لصورة الجسم ستة أبعاد هي: الجاذبية الجسدية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتآزر بين شكل 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.

كما قام كاش (Cash,1994) كما ورد في (الدسوقي،2006) بوضع سبعة أبعاد لصورة الجسم في الاختبار الذي أعده حول العلاقات الذاتية الجسمية المتعدد الأبعاد هي: المظهر العام، واللياقة البدنية، والصحة العامة، والرضا عن مناطق الجسم، والوزن الفعلي، والانشغال بالوزن، والتوجه المتعلق بالمرض.

ويرى الباحث مما سبق أنه يمكن تقسيم صورة الجسم إلى ثلاث أبعاد هي: المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

## 3.1.2. نظريات الصورة الجسمية

تعددت النظريات المفسرة لصورة الجسم ومن هذه النظريات:

### 1. نظرية الاختلاف (التناقض) الذاتي

تم تطوير هذه النظرية في الأساس من أجل توضيح عملية الإدراك الاجتماعي التي تحدث أثناء فترة المراهقة والفرق بين شخصية الفرد الحقيقية والنموذجية، وفحوى النظرية يهدف إلى توضيح

تركيب الذات من خلال التمييز بين الذات الحقيقية (الموجودة) والذات النموذجية (التي يرغب بها) والذات المتوقعة (المتوقعة من الآخرين) (Veale,2004). فالاختلاف بين الذات النموذجية والحقيقية يمكن لها أن تشكل العديد من الآثار منها: دافعية متدنية، و حالات سلبية من العواطف، وعدم الرضا عن الصورة الجسمية وإضطراب في عادات تناول الطعام (Strauman et al, 1991)

ويجدر الإشارة إلى أنه وعلى الرغم من الاختلاف في العملية الإدراكية يمكن لها أن تتأثر أيضاً بعوامل بيئية عديدة فمثلاً: أشارت نتائج إحدى الدراسات إلى أن الاختلاف في صورة الجسم يمكن لها أن تتأثر بالتعرض للإعلانات المتعلقة بالنوع الاجتماعي، وأكثر من ذلك أظهرت النتائج أن التصورات المعروضة في وسائل الإعلام يمكن لها أن تؤثر على صورة الجسم لدى الفرد فالجسم النموذجي النحيل يمكن له أن يؤدي إلى إختلاف بين الصورة الجسدية النموذجية والحالية (إختلاف نموذجي) بينما الصورة البدنية يمكن لها أن تؤثر على الاختلاف بين شكل الجسد المتوقع والحالي (الاختلاف المتوقع) (Cohen,2006).

## 2. نظرية المخطط الذاتي

تفحص هذه النظرية التركيب الشخصي لنموذج شكل الجسم والذي يجعل الفرد يتميز عن الآخرين، ويتم بناء نموذج شكل الجسم من الإدراك الذاتي للفرد حول جسمه ومن تفاعلات الآخرين لأجسامهم بالإضافة من تأثير المجتمع ووسائل الإعلام على الأفراد.

وأشار كل من مايور وبيوكا(Myers &Biocca,1992) إلى أن صورة الجسم تعتبر ظاهرة غير ثابتة وناجمة عن مسبب اجتماعي، ويوجد هناك أربع أنواع من المسلمات الجسمية الموجودة في هذه النظرية وهي: الجسم النموذجي المعروض اجتماعياً (الجسم النموذجي الموضح في الثقافة)، والجسم النموذجي الداخلي (وهو الجسم الذي يتأثر بالجسم النموذجي الثقافي وأهدافه معاً)، و الجسم الهدف (المفهوم الحقيقي للفرد حول جسمه)، والجسم الحالي (جسم الفرد الحقيقي) .

وربما يقود الاختلاف بين الجسم الهدف والجسم النموذجي الداخلي للنقد الذاتي وإلى مستوى متدني من تقدير الذات، ويعتقد أن وسائل الإعلام تقود الجسم النموذجي الداخلي بالقرب من الجسم النموذجي المعروض اجتماعياً والذي يعني أن صورة الجسم النموذجية تصبح أكثر نحافة وتقترب لنشبه شكل الجسم النحيل بصورة غير حقيقية والمعروضة بشكل متكرر في وسائل الإعلام (Grogan,1999).

ويعتبر المظهر هو الصفة الأساس في المخطط الذاتي فالأفراد الذين يبدو انتباهاً أكبر للمظهر يكونون أكثر تركيزاً على المعلومات المتعلقة بالمظهر الشخصي، وهذه المعلومات سيتم توظيفها للحكم على مظهرهم الشخصي أو لاستخدامها كمرجعية عامة، وقد أظهرت دراسة أمريكية تناولت عينة تتكون من (168) من إناث إحدى الكليات الجامعية أن المخطط الذاتي للمظهر العالي يمكن له أن يؤدي إلى مستوى منخفض من تقدير الذات وصورة جسمية متدنية بالإضافة إلى شعور سلبي (Jung & Lennon,2003).

### 3. النظرية الموضوعية

تقترح هذه النظرية بأن المجتمع يجبر المرأة على مشاهدة نفسها على أنها موضوع مبني على المظهر، وكما أن مجتمعنا يعلن أن الجسم النحيف هو الجسم المثالي للمرأة لذلك تقوم النساء بجعل أجسامهن تصبح أكثر موضوعية ويعملن على التسبب بزيادة في عدم الرضا عن الأجسام وأشكالها، وأيضاً عدم الانتظام في تناول الطعام والقيام بتأثيرات سلبية (Morry&Stask,2001) وأكثر من ذلك فإن الإعلانات التي تظهر أجزاء خاصة من الجسم تستثير المرأة على رؤية نفسها والآخرين على أنهم أشياء، وبعض النساء ترى أن النجاح يكمن بالارتباط بالمظهر، ولذلك تستخدم النساء صورة وكالات الإعلام عن الرشاقة كنقطة مرجعية تتم من خلالها المقارنة بأجسامهن (Murnen et al,2003).

### 4. النظرية الأنثوية (النسوية)

يتم تعليم النساء أن يتصورن أجسامهن كأشياء منذ الصغر، ولقد تمت الإشارة إلى أن النساء اللواتي قد جاهدن في الحصول على العقلانية والمهنية قد واجهن حواجز ضخمة كنتيجة لكونهن إناث، وأكثر من ذلك فإنه يتم تصور المرأة على أنها ضحية من ضحايا المجتمع ويعتبر المرأة في موقع متدني ويربط الأنوثة بالصغر والضعف (Forst,2001).

حيث طورت ماكنسكي (Mckinsky,1994) في دراستها مقياساً جديداً أطلق عليه " إدراك الجسم الموضوعي " بالإعتماد على النظرية الأنثوية وذلك من أجل إختبار كيف يمكن للمجتمع أن يؤثر على أفكار المرأة، حيث تتضمن نظريتها ثلاثة مكونات هي: المراقبة الجسمية (من خلال التدقيق الذاتي)، وذاتية المقاييس الثقافية للجسم (قبول هذه المقاييس كصورة جسمية مثالية من قبل الفرد)، و معتقدات ضبط الظهور (الضمان الشخصي من قبل الفرد بأنه يمكن تحقيق هذه المقاييس). وعندما تقوم المرأة بعملية تهدف إلى جعل مقاييس الثقافة ذاتية ولكنها تفشل في تلبية هذه المقاييس مما يترتب عليه تجربة الشعور بالسلبية والخزي.

## 5. النموذج السلوكي الإدراكي

تم تطوير هذا النموذج من قبل كاش (Cash,1994) بالافتراض الذي ينص على أن التجارب السابقة مثل تأثيرات الأقران و صفات الآباء والعوامل الثقافية تؤثر على اتجاهات الرأي الخاصة بصورة الجسم ومخططاته والتي تتضمن تقييم هذه الصورة واستثمارها، والأفراد سيقومون بتقييم مظهرهم الشخصي سواء بطريقة إيجابية أو سلبية من خلال إجراءات تقريبية، وتلعب العديد من العوامل دوراً مهماً في وضع التجارب الخاصة بالصورة الجسمية وتشكيل تأثير حالي، وهذه العوامل تتضمن: الحوارات الداخلية و مخطط المظاهر (الظهور)، وعواطف الصورة الجسمية والفشل في تلبية مقاييس المجتمع ربما تقود إلى تجنب اجتماعي، وحياء جسدي وقلق اجتماعي.

في ضوء ما سبق، يرى الباحث أن النظريات التي طرحت تتناسب مع موضوع الدراسة، ولذلك يتبنى الباحث جميع النظريات في الدراسة وذلك للأسباب التالية:

تناول النظريات مدى تأثير المجتمع المحيط في إدراك الفرد لجسمه، والإختلاف بين الجسم الهدف والجسم الحقيقي وإنعكاس ذلك على الذات، إضافةً إلى الحديث عن الإختلاف في النظرة إلى صورة الجسم تبعاً لإختلاف النوع الاجتماعي والعوامل المسببه لذلك، والإنعكاسات السلبية لعدم الرضا عن صورة الجسم من تجنب اجتماعي، وحياء من شكل الجسم، وقلق اجتماعي. ولذلك أعتمدت هذه النظريات لموائمتها ومناسبتها لموضوع الدراسة.

### 4.1.2. صورة الجسم في مرحلة المراهقة

يعتبر الجسم مركبة أو أداة نستطيع من خلالها التفاعل مع الحياة، ومن خلال ذلك نستطيع القيام بعدة أمور منها الاستكشاف والتعلم وإظهار نوعنا الاجتماعي، ومن خلال مظاهر هذا الجسم تصبح الذات الجسمية عنصراً مركزياً للنفس والذات برمتها. ولذلك تعطينا مفاهيمنا المتعلقة بأجسامنا مفتاحاً لفهم عدة أمور منها استمرارية هويتنا، وأساسات قيمنا الذاتية، والعديد من النماذج السلوكية التي نملكها.

وتتضح أهمية هذا المفهوم عند الكفاي (2010) حيث أن صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية وتطورها كميسرة أو معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الآخرين.

فجسم الانسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغييرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان، وهذه التغييرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها

غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحد منها بالآخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى يعتبر خطأ كبيراً (معوض، 1971).

حيث أن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعه المذهلة وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام أو التناظر في النمو، وتأتي سرعة النمو الجسمي الكبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادي الرصين الذي تتصف به الطفولة المتأخرة (زيدان، 1972).

وفي ظل ما يعترى المراهقين والمراهقات من تطورات فسيولوجية وجسمية، يزداد موقع الجسم أهمية في مفهومه لذاته، ويصبح الاهتمام به، وإدراك تفاصيله، يكتسب المزيد من الأهمية والتأثير، وخاصة لدى المراهقين لما له من ارتباط بعوامل اجتماعية ونفسية، وفروق نوعية بين الجنسين. ولعل أول أبعاد مفهوم الذات تشكياً، هو مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية، إذ أن الجسم أول ما يلفت نظر الطفل، فهو حسي الإدراك من جهة، ويتلقى أكثر التعليقات الأسرية على أبعاده الجسمية، الأمر الذي يثير انتباهه نحوها، فيبدأ بتشكيل صورة ذهنية وأحكاماً حولها، كما أن الجسم هو أداة الطفل، ووسيلته لكل أداؤه الحركية، الاجتماعية، النفسية.

ومن هنا تأتي أهمية تكوين صورة إيجابية عن الجسم، لما في رضا الفرد وقبوله لجسمه من تأثير على توافقه الذاتي والبيئي، وفي المقابل فإن صورة سلبية عن الجسم قد تؤدي إلى اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (كفافي و النبال، 1996).

والمراهق إزاء هذه التغييرات السريعة المفاجئة لا يدري ماذا يفعل تجاه ساقيه وذراعيه التي تطول وملابسه التي ضاقت عليه، وما الذي طرأ على صورته، وهو يتحسس شاربه أو الشعر الذي نبت في ذقنه، مستعجلاً ظهور الشعر متمنياً ذلك اليوم الذي يصبح فيه كبيراً يحلق فيه ذقنه وشاربه، وهو في الوقت نفسه ينزعج لأنه قد كون لنفسه قبل البلوغ فكرة عن أبعاد جسمه من طول ووزن وشكل، وسرعان ما يجد تغييراً في هذه الأبعاد، وكثيراً ما لا يستطيع التكيف والتوافق السريع مع جسمه الجديد، فنراه يحاول أن يتتبع أثر هذا التغيير الجسمي على الغير من أفراد أسرته وأقرانه المخالطين له، ولذا فعملية التوافق تكون مزدوجة: توافق مع جسده الجديد وتوافق مع أقرانه وأفراد المجتمع الآخرين الذين يتعامل معهم، ومما يزيد في هذا الصراع والقلق عند المراهق، أن يقابل الكبار هذا التغيير الجسماني السريع بالسخرية والاستهزاء (معوض، 1971).

فالنمو لا يكون متساوياً أو متناظراً في الأجزاء المختلفه للجسم، بل تسبق أجزاء منها أجزاء أخرى إلى النمو فاذا بالأنف مثلاً بادية بالكبر، والوجه غير متناسق، والجسم لا يتناسب طولاً وعرضاً ويترتب عليه اختلال التوافق الحركي وفقد المراهق لاتزان الحركه ونعومتها والتحكم فيها (زيدان،1972).

والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني يعتبر بحق تجربه قاسيه له، فبعض العيوب الجسميه كحب الشباب او الاعوجاج في الجسم او عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبير عندما يقارن نفسه بزملائه وهو لا ينجو من السخريه ما يزيد مشكلته تعقيدا وحالته النفسيه قلقلًا (معوض،1971).

فالفرد في مرحلة المراهقه ينظر لكل عضو من أعضاء جسمه وكأنه جزء قائم بذاته، باعتبارها مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالباً ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم، وربما يشعر بالقلق للسمنة أو لتزايد تراكم الدهون في بعض أجزاء الجسم خاصة من جانب البنات (كفاي،2010)، فنرى المراهق يقف أمام المرآه وقتاً طويلاً يتأمل نفسه ويعدل من مظهر شعره، وتزيد من هذه الاهتمامات رغبته في أن يبدو أمام أصحابه، وأمام الجنس الآخر بالذات في أبهى صورته، وبالمثل تبدي الفتاة نفس الإهتمامات، إن لم يكن أكثر بمظهرها الانثوي الجديد (محمود،1981).

وتأتي دائماً صورة الجسم على رأس قائمة الصفات التي يحرص المراهق على تملكها والتمتع بها لأنها من الصفات التي يفضلها كل جنس عند افراد الجنس الاخر، فقد سجل الباحثون أن من الخصائص التي يفضلها المراهقون في المراهقات: الشخصيه، المظهر الحسن، وحسن الحديث، والاصغاء، والأنوثة، والمهارات الحركية، والذكاء. أما الخصائص التي تفضلها المراهقات في المراهقين فكانت: الشخصيه، والتوافق الاجتماعي، والبناء الجسمي الحسن، وحسن الحديث، والاصغاء، والذكاء، وسرعة البديهية، والفكاهة، والاناقة (الكفاي،2010).

ولأن صورة الجسم لها أهميتها، فبالتالي يفترض أن يكون هناك علاقه مهمه بين نظرتنا لأجسامنا والحالة النفسية، ففي دراسة للكفاي والنيال (1996) هدفت للتعرف إلى صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينات من المراهقات، توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط دال إحصائياً بين الرضا عن صورة الجسد وكل من القلق والشعور بالذنب، فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم قل القلق والشعور بالذنب.

وهنا يرى الباحث الأبعاد النفسية والاجتماعية ذات الصلة بصورة الجسم، والتي تستدعي الإهتمام، بصورة الجسم مصدر مهم في تشكيل شعورنا بهويتنا وذاتنا.

## 5.1.2. العوامل المؤثرة في صورة الجسم

هناك العديد من العوامل المؤثرة في صورة الجسم وهي كالتالي:

### 1. الثقافة

تلعب الثقافة دوراً فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، حيث تشير الدراسات إلى وجود إختلاف في الصورة المفضلة للجسم بين بعض الثقافات، فهناك من الثقافات من يحبذ طول القامة وكبر حجم اجزاء الجسم لدى الرجال والنساء لأنها دلالة على القوة والوضع الاجتماعي، في حين تراها ثقافات أخرى عكس ذلك ، ولا يشجعها المجتمع، ومع ذلك فأن معظم الثقافات تحبذ زيادة الوزن عن المتوسط لدى الذكور بينما تفضل أن يقل الوزن عن الطبيعي لدى الإناث، فكلما كانت صورة الجسم متطابقة مع المعايير التي تحددها الثقافة شعر الفرد بالرضا الجسمي. وكلما تباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع عن صورة الفرد لجسمه قد يسبب ذلك له مشكلات في توافقه مع ذاته ومع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه(الكفافي2010).

وهذا ما أيدته دراسة لجيرسلد وبرك (Jersild & Boork,1978) كما ورد في (الكفافي، 2010) التي أجريت في إحدى مراكز الطفولة بجامعة كاليفورنيا، إذ تبين أن (29) طفلاً من (93) من الاطفال الذكور في المدرسة الابتدائية عانوا من عدم تقبل أجسامهم الضعيفة والضعيفة، مما ترتب على ذلك من نتائج سلوكية ونفسية.

والمراهق في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى تطابق مفهوم جسمه على مثال الجسم في ثقافته فإنه ينظر أيضاً إلى أجسام الآخرين من نفس جنسه، ويجري المقارنه بين جسمه وأجسامهم، وتركز المراهقة الأنثى إهتمامها على الوزن والرشاقة وتتناسق الجسم وكل ما يبرز أنوثتها(الكفافي2010).

### 2. الأقران

يوجد هناك آليتان تشيران إلى الإهتمام بتأثير الأقران على سلوكيات تطبيق الحماية الغذائية الأولى تتمثل في الآلية المباشرة والتي من خلالها يتم التعبير عن التأثير بوضوح ويمكن توضيحه من

خلال نموذج التعزيز الاجتماعي، وقد تم تعريف التعزيز الاجتماعي بأنه العمل الذي يقوم به الآخرون بهدف دعم و إدامة صورة الجسم النحيف النموذجية عند النساء مثل القيام بعملية تشجيع تطبيق الحمية الغذائية . والثانية تتمثل في الآلية غير المباشرة والتي يمكن رؤيتها في ما يعرف بنمذجة الرفاق أو التقاليد الاجتماعية. ويمكن لذلك أن يحدث عندما يحاول الفرد أن يقلد سلوكيات الآخرين وذلك لأنهم يروا السلوكيات مثل إتباع الحمية الغذائية والمظهر الجسمي مقبولة في أماكنهم الاجتماعية (Eisenberg et al,2005).

والأقران ومنذ فترة الطفولة إلى فترة المراهقة يصبحوا أكثر اهتماماً بعمل مقارنات تتعلق بتأثير الأقران، ويتأثر الأولاد بالضغط الذي يقوم به السلوك الساخر للأقران بينما تتلقى البنات ضغطاً من خلال المحادثة مع الأصدقاء بمواضيع عدة مثل زيادة الوزن والشهرة التي ترتبط بكونهن نحيفات (Smolak,2004).

ولقد كانت نمذجة الأقران بين المراهقين مؤشراً قوياً لإتباع الحمية أكثر من كونها ظاهرة تعزيز اجتماعي، وقد ظهر أن نمذجة الأقران من الجنسين ، ووجهات نظر الأصدقاء السلبية نحو الوزن والحمية الغذائية كان لها تأثير سلبي كبير على سلوكيات الحمية لدى البنات، ومستوى الاستياء من صورة الجسم، وتقدير الذات، واستخدام استراتيجيات تخفيف الوزن القوية (Eisenberg et al,2005).

وفي دراسة مسحية على طالبات الجامعة أجراها كاش (Cash,1995) الواردة في (الدسوقي،2006)، وجد أن (72%) منهن تمت إغاضتهن بطريقة متكررة أو نقدهن بشأن بعض الجوانب المتعلقة بالمظهر وعلى الأخص ملامح الوجه، والجوانب المتعلقة بالوزن في مراحل حياتهن الأولى ، ومن بين هؤلاء الطالبات فإن ما يقرب من نصفهن ذكرن أن الغيظ حدث بطريقة معتدلة إلى أن تكرر بدرجة شديدة من جانب الزميلات والأصدقاء، وذلك أثناء فترة الطفولة المتوسطة حتى بداية المراهقة، وما يقرب من نصفهن ذكرن أنه كان لديهن أسم دلع غير جذاب أو لا يحوز الإعجاب أو القبول من الآخرين ، وعلاوة على ذلك ذكر (71%) منهن أن لهذه التجارب تأثير سيء دائماً على صورة جسمهن .

### 3. وزن الجسم

يعتبر وزن الجسم عامل صامت يرتبط بالشعور بالاستياء من صورة الجسم بين المراهقين والبالغين، وقد تمت الإشارة إلى أن الوزن يرتبط بشكل كبير مع مستويات الاستياء كالتالي: فالأفراد

ذوي الأوزان العالية يحتمل أن يكونوا يشعرون بالإستياء أكثر من صورة وشكل أجسامهم الحالية ويرغبون في أن يصبحوا أكثر نحافة ، وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن تأثير الوزن كان أقوى عند الإناث عنه عند الذكور (Smolak,2004)، ويرتبط الوزن إرتباطاً وثيقاً بالفكرة الثقافية السائدة المشار إليها سابقاً حيث أن الوزن ومفهوم الفرد عنه قد يكون هو السبب الأول للرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم.

وقد قام فيرن وآخرون (Viren et al, 2007) بدراسة هدفت إلى فحص وإختبار نسب الجاذبية الجسمية للشريك والجاذبية الشخصية من خلال إستخدام أداة للدراسة عبارة عن إستبانة واسعة حيث تكونت عينة الدراسة من ( 72 ) من الرجال و( 83 ) من النساء لفحص الجاذبية الجسمية للشريك من الجنس الآخر وجاذبية أجزاء الجسم المختلفة، وأظهرت نتائج الدراسة بشكل عام وبغض النظر عن الجنس أن وزن الجسم والجاذبية الوجهية أفضل مؤشرات على الجاذبية الجسمية. وبسبب أن المراهقين ربما لا يزالون غير واثقين من عملية التقمص الجنسي فإنهم قد يميلون للإعتماد أكثر على التتميط بدلاً من فهم فعلي للدور، وهذا ما يجعلنا نلاحظ تزايداً بالالتزام أو التمسك بالتتميط الأنثوي في البنات مع تقدمهن في العمر، وكذلك الأمر مع الأولاد في تزايد توحدتهم مع التتميط العضلي (Marcotte et al, 2002).

#### 4. كتلة الجسم (BMI)

يلجأ الباحثون لإستخدام ما يعرف بمؤشر كتلة الجسد (Body Mass Index) كأحد العوامل الموضوعية التي تنتبأ بالرضا من عدمه عن صورة الجسم المتكونة لدى الفرد، وهذا ما أيدهته دراسة كيكيشتا والميدا (Kakeshita & Almeida,2008) التي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وصورة الجسم لدى البالغين البرازيليين، وبلغت حجم العينة (280) من كلا الجنسين، تتراوح أعمارهم ما بين ( 18-60 ) عام، ومن أوساط إجتماعية وإقتصادية وتعليمية مختلفة، وأظهرت النتائج أن النساء بشكل عام لديهن مؤشر عالي بين كتلة الجسم وصورة الجسم أكثر من الرجال، وكان ذلك لدى النساء ذو الوزن الزائد مقارنة بالنساء ذو الوزن الطبيعي والسمنيات والرجال، أما الرجال فأن المؤشر العالي لدى الرجال ذو السمنة مقارنة بالرجال ذو الوزن الطبيعي والزائد، ولم يعطي المستوى الاجتماعي والتعليمي دلالة.

ويتم من خلال هذا المؤشر تحديد فئة وزن الفرد وسمنته ضمن أربعة تصنيفات هي:

- أقل من (18.5) أقل من الوزن الطبيعي
- (18.5 - 24.9) الوزن الطبيعي
- (25 - 29.9) وزن زائد
- (30) فما فوق سمنه عاليه

وتعتبر طريقة تحديد كتلة الجسم هي الطريقة المثلى لتحديد الوزن المثالي أو الطبيعي وبيان حاجة الجسم إلى إنقاص في الوزن أو زياده، وتجرى عملية حسابية يقسم فيها وزن الجسم (بالكغم) على مربع الطول (بالمتر)، وتكون المعادله كالتالي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكغم) / مربع الطول (بالمتر المربع) (فلسطين، وزارة التربية والتعليم العالي، 2008).

## 5. الجنس

بالنظر نحو صورة الجسم يتبين أن الجنس له تأثير كبير يتعلق بكيفية فهم الأفراد لشكل بنيتهم الجسمية وتحديد صورة بدنهم النموذجي، وتشير الدلائل المتوفرة على أن النساء من جميع الأعمار أظهرن شعوراً أكثر سلبية تجاه مظهرهن، بينما كان الرجال وفي نفس المستوى العمري أكثر رضا في ما يتعلق بالصورة الجسمية، وأقل اهتماماً بالوزن (Frost&Mckelvie,2004)، وقد أكد كروغان (Grogan,1999) بأن عدم الرضا الجسمي قد أصبح عادة لدى النساء في المجتمع العصري.

فمظهر الأنثى الجسمي عادة ما يكون مرتبطاً بصورة كبيرة بمدى شعبيتها إذا ما قورن ذلك بما لدى الذكور، حيث يكون لديهن ما يجذب أنظار الآخرين لهن بمظهرهن، أكثر مما يكون لدى المراهقين، وبالتالي نجدهن أكثر إهتماماً وقلقاً بشعورهن أو وعيهن بذواتهن فيما يتعلق بمظهرهن إذا ما قورنوا بالمراهقين في نفس عمرهن (الأشول، 1982).

وقد أظهرت دراسة نوعية أن النساء ترى أجسادهن كأنها تتكون من أجزاء كثيرة بينما يتفهم الرجال صورة أجسادهم ككل وليس كأجزاء، وأكثر من ذلك إعتبرت النساء مقاييس الجمال أنه لا يمكن تحقيقها، بينما يرى الذكور أن الصورة النموذجية للجسم يمكن الحصول عليها، ومما يلفت النظر أن الرجال كانوا أقل حظاً من النساء في مقارنة الصورة النموذجية لمظهر أجسامهم الحالية،

وقد وجد أن الرجال والنساء معاً اعتقدوا أن الجنس الآخر يمكن أن يجد الجسد النحيف أو الأثقل ذو جاذبية أكبر مقارنة مع الشكل النموذجي الأصلي (Halliwell & Dittmar,2003).

## 6. العمر

من الصعب بمكان تحديد العمر الذي يبدأ فيه الاهتمام بصورة الجسم لدى الأفراد فإهتمام الأفراد بالمظهر والشكل الجسمي يزداد عموماً مع تقدمهم في العمر، وقد يستمر حتى ما بعد مرحلة الرشد المتوسط أو المتأخرة أحياناً (Wal & Thelen,2000)، وهناك من الباحثين من يشير إلى أن تدني تقدير الجسم يصبح ملحوظاً وذي دلالة في عمر مبكر بدءاً من تسع سنوات (Kelly,2000)، في حين يرى آخرون أن الإنهماك بصورة الجسم قد يبدأ في عمر السادسة أو يصبح بارزاً وملحوظاً ما بين سن السابعة والثانية عشر (Gardner et al ,2002).

وتعتبر فترة المراهقة فترة إنتقالية ما بين الطفولة والكبر وخلال هذه الفترة ستلعب عوامل البلوغ والعوامل الإجتماعية دوراً مهماً في عملية تطوير المراهق لهويته الشخصية وخصوصاً تأكيد تطور البلوغ لدور النوع الاجتماعي للذكورة والأنوثة وهذا يؤثر على صورة الجسم عند المراهقين الأولاد والبنات (Pesa. Syre. & Jones, 2000).

وقد أكدت نتائج إحدى الدراسات التي أجريت عام (1997) كما ورد في (Garner,1997)، والتي تتعلق بالمظهر البدني على أن عدم الرضا عن المظهر بين النساء قد وصل أعلى المستويات في فترة سن البلوغ وفي المجال المقابل كان عدم الرضا بين الرجال في أقل مستوياته في فترة البلوغ وفي أعلى مستوياته بين (30- 50) عام .

## 7. وسائل الاعلام

يتلقى الإنسان خبراته المختلفة عبر حواسه المتعددة، ولعل أهم تلك الحواس قوة وتأثيراً هي حاسة البصر، فالإنسان يميل إلى الانتباه للمثيرات البصرية، لما تحويه هذه المثيرات من أبعاد متعددة من ضمنها الحركة واللون، حتى الصورة الفوتوغرافية الثابتة تلفت انتباه القارئ والملاحظ أكثر من العناوين الكتابية خاصة إذا كانت ملونة.

وفي ظل ثورة الإعلام وطغيان الصورة وثقافتها، وهذا العدد الكبير من الفضائيات، فإنه من المنطقي إفتراض أن الإعلام عموماً يزداد تأثيره يوماً بعد آخر.

لقد غدا طاعياً نموذج النحافة بإعتباره النموذج المفضل إعلامياً، والتي تمثل الصورة المثالية للجسم وخاصة لدى المرأة، حيث ألفت مديرة برنامج اضطرابات الأكل في المركز الطبي بجامعة كنتاكي لوري همفريز اللوم في تشوش صورة الجسم على إنهماك الفتيات الصغيرات وبدءاً من سن التاسعة، بالشكل والوزن كنتيجة للتعرض المستمر لنماذج نسائية نحيفة جدا كالتى تقدمها المجالات والتلفاز (Hittner,1997).

وترى هويت وكوجان (Hoyt&Kogan,2001) السبب وراء تأثر المرأة بصورة الجسم بشكل أكثر وإهتمامها بها، من منطلق أن المرأة تتلقى رسائل متنوعة حول أن النحافة مساوية أو مكافئة للجمال نفسه.

## 8. الأسرة

ويلعب الوالدان -خاصة الأمهات - دوراً كبيراً في إدراك صورة الجسم لدى أطفالهما، حيث وجد أن كلاً من الأبناء والبنات يتلقون تشجيعاً أكثر من الأم لفقد أو ضبط وزنهم أكثر من الأب، وتقييم الوالدين لجسم طفلها يترك انطباعاً طويل المدى على تقدير ذات ذلك الفرد (Stacy,2000).

وفي دراسة لجرين وبرشارد (Green & Pritchard , 2003) طبقت على (94) أنثى و (45) ذكراً، تراوحت أعمارهم ما بين (19-60) سنة، واستخدمت فيها عدة مقاييس لمعرفة أثر الإعلام والوالدين وتقدير الذات على صورة الجسم، توصلت إلى أن ضغوط الأسرة يمكنها التنبؤ بحالة عدم الرضى عن شكل الجسم لكل من النساء والرجال، ويتمثل هذا الضغط بالإقناع بالحاجة لإتباع حمية ما، مما يؤدي بالمرهق من الجنسين إلى الخروج باستنتاج بأن جسمه أو مظهره ليس كما ينبغي .

وفي دراسة أخرى على عينتين شملت الجنسين واحدة من المراهقين الأمريكيين وعددهم (60) وأعمارهم ما بين (13-17) سنة، والأخرى من الفرنسيين وعددهم (80) ومن نفس العمر وهدفت إلى التعرف على المدركات الشخصية والاتجاهات والمعتقدات بشأن صورة الجسم لدى المراهقين، واستخدمت المقابلة الشخصية، بينت أن والدي المراهقين الأمريكيين يعتبرون المظهر الجسمي لأبنائهم وبناتهم واحداً من موجوداتهم الإجتماعية الرئيسية، ليس هذا فقط، بل وصف أولئك المراهقون الوالدين بأنهم يحبذون المحاولات التي يبذلها المراهقون لإختبار جاذبيتهم وتحديداً عن طريق المواعدة، وأشار ثلاث أرباع الأفراد من العينة الأمريكية إلى إهتمامهم الشديد للحصول على شكل جسمي يتصف بالكمال من وجهة نظرهم مقابل ربع عدد أفراد العينة الفرنسية (Ferron,1997).

## 2.2 الاطار النظري المتعلق في تقدير الذات

### 1.2.2. تعريف تقدير الذات

يعتبر تقدير الذات من أحد المفاهيم الأساسية المستخدمة في الحديث عن الذات باعتبارها أحد أنظمة الشخصية حيث يرى هامتشيك (Hamtchek,1978) كما ورد في (جبريل،1991) أنه عند الحديث عن تقدير الذات لدى فرد ما، فإنه في الواقع يتم الإشارة إلى حكمه الشخصي بأهمية نفسه أو عدم أهميتها، وبتقبل الآخرين له أو عدم تقبلهم له والذي يعبر عنه الفرد بما لديه من اتجاهات نحو نفسه، فالأشخاص الذين لديهم تقدير عال للذات يعتقدون في أنفسهم أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما يؤمنون بصحة تفكيرهم واستقامتهم، وعلى العكس من ذلك؛ فإن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يرون قيمة لأنفسهم، ولا يعتقدون في تقبل الآخرين لهم.

حيث يعرف سميث (Smith,1991) كما ورد في (مختار، 2002) تقدير الذات بأنه الحكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية.

أما سيمونز (Simons,1993) كما ورد في (مختار، 2002) فيعرفه بأنه الموقف الإيجابي أو السلبي العام الذي يتخذه الفرد نحو ذاته.

وقد أوضح كل من أيزك وولسون (Izick & Wilson) كما ورد في (حافظ ومجدي،1990) أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الفائدة، وأنهم محبوبين من قبل الأفراد الآخرين، بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة متدنية عن ذواتهم، ويعتقدون أنهم فاشلون غير جذابين.

أما كمبل (Campbell,1990) كما ورد في (الزعيبي، 2005) فيعرف تقدير الذات بأنه عبارة عن توقعات النجاح التي يظهرها الفرد في مهمات لها أهمية شخصية واجتماعية.

ويرى غنيم (1987) أن تقدير الذات هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمنه من جوانب جسمية وإجتماعية وأخلاقية وإنفعالية ويكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم.

ويعرفه ولفولك (Woolfolk,2001) بأنه القيمة التي يضعها الفرد على سماته وقدراته وتصرفاته. بينما يشير جروان (1999) بأن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته ودرجة ثقته بقدراته وتميزه وقيمه، ويعكس اتجاهها نحو الذات إما أن يكون إيجابياً أو سلبياً.

في حين تعرف الصايغ (2001) تقدير الذات بأنه حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية والتعبير عن اتجاهاته الإيجابية نحو نفسه ومعتقداته عنها، وشعوره بالرضا عن تقديره الأكاديمي والجسمي والاجتماعي وثقته بالنفس والامن النفسي من خلال تفاعله مع بيئته للوصول الى توازن يتضمن حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة.

أما ديفيد وجونسون (David & Johnson , 1993) فيشيران إلى أن تقدير الذات يجعل الفرد يتميز بالحرية الشخصية في التعبير عن الرغبات الشخصية والإستحسان والكفاءة الشخصية والنضج الاجتماعي.

ويعرف روزنبرج (Rosenberg,1978) كما ورد في (محمد، 1995) تقدير الذات بأنه الشعور بالقيمة ويمثل اتجاهات الفرد الشاملة سواءً سالبة كانت أم إيجابية نحو نفسه.

أما ساسي (1996) فيعرف تقدير الذات أنه البناء الذهني متعدد الأبعاد جسمي واجتماعي وانفعالي ومدرسي وغير مدرسي ، والذي يتكون من محصلة إدراكات الفرد الذاتية لذلك يعتبر تقدير الذات نتاجاً للتفاعل الاجتماعي.

ومما سبق يعرف الباحث تقدير الذات بأنه عملية تستمر مع الفرد متضمنة الأهمية وهي شعور الفرد بقيمته، والكفاءة وهي شعور الفرد بكفاءته وقدراته، والبعد الاجتماعي لذات الفرد.

## 2.2.2. أبعاد تقدير الذات

تقدير الذات مفهوم متعدد الابعاد يوجد بدرجات متفاوتة لدى الافراد وهو عنصر يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للشخص اتجاهات ايجابية نحو نفسه يكون لديه تقدير ذات مرتفع، وعندما يكون لديه اتجاهات سلبية نحو نفسه يكون لديه تقدير الذات منخفضاً.

ويشير جيمس (James) كما ورد في (غنيم، 1987) الى اربع ابعاد للذات وهي: الذات الجسميه، والذات الاجتماعيه، والذات الاخلاقيه والذات العصائيه.

كما طور وليام تنسي (William Tennessee) مقياس فتس ليقبس (9) أبعاد للذات هي: الواقعية والاسرية والاخلاقية ونقد الذات والجسمية والادراكية والاجتماعية والشخصية (Fitts, 1965). اما تورو مورن (Toro-Morn, 2006) فوضع ثلاثة جوانب لتقدير الذات هي: القبول الغير المشروط، والأهمية بوضع الشخص قيمه لنفسه، والكفاءة وهي قدرات الفرد.

ووضع سميث (Smith) كما ورد في (مختار، 2002) لتقدير الذات عدة أبعاد تتضمن المجالات الإجتماعية والشخصية والاكاديمية.

ويرى الشناوي (2001) أن تقدير الذات هو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه، وعن تحصيله، وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، واتجاهاته نحو نفسه، وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه، وبما يفضل ان يكون عليه.

في حين قسم ماسلو (Maslow) تقدير الذات في هرمه الى بعدين يتضمن الأول الحاجه إلى إحترام الذات ويضم الكفاءة والثقة بالنفس والقوة الشخصية والإنجاز والاستقلال، أما الثاني فيتضمن الحاجه إلى التقدير من الآخرين ويضم المكانة والتقبل والانتباه والمركز (فايد، 2005).

ومما سبق يمكن تقسيم تقدير الذات الى ثلاث أبعاد وهي: الأهمية وهي شعور الفرد بقيمته، والكفاءة وهي شعور الفرد بكفاءته وقدراته، والبعد الاجتماعي لذات الفرد.

### 3.2.2. النظريات المفسره للذات

تعددت النظريات المفسرة للذات ومن هذه النظريات:

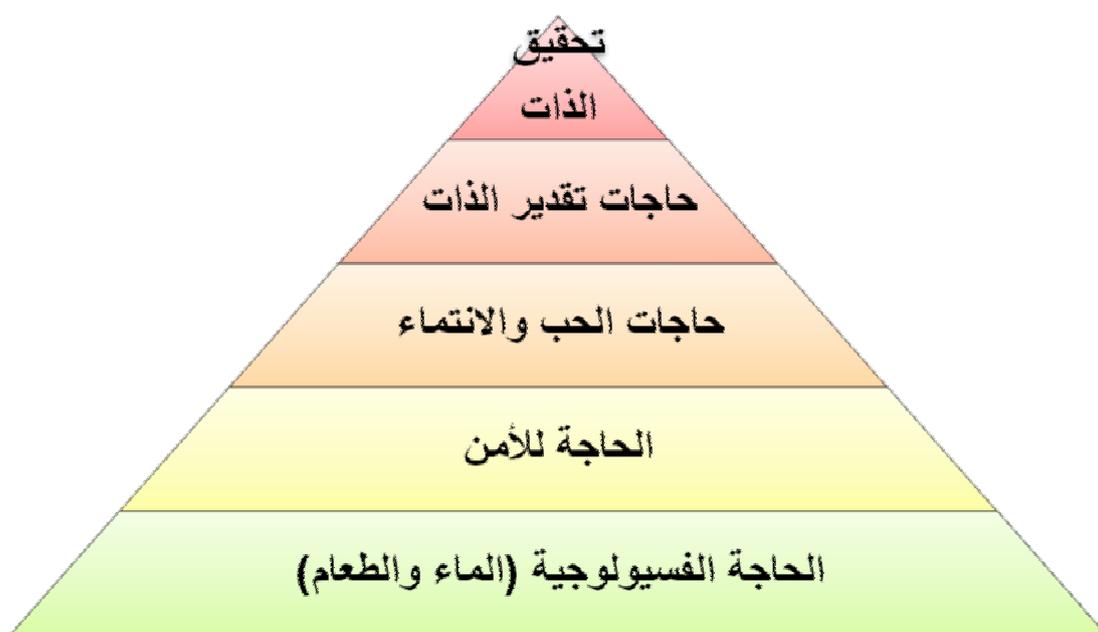
#### 1. نظرية سميث (Smith)

فيرى أن تقدير الذات هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، متضمناً الإتجاهات 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 . ويعبر تقدير الذات عند سميث عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه الذات في المجالات الاجتماعية، والأكاديمية، والعائلية، والشخصية. ويميز سميث بين نوعين من تقدير الذات، الأول: تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين بالفعل أنهم ذوو قيمة، والثاني: تقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين (جبريل، 1998).

## 2. نظرية ماسلو (Maslow)

لقد وضع ماسلو نظريته في هرمية الحاجات والتي تقوم على أساس أن الحاجات لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان، وبالتالي لا تتساوى في قوتها الدافعية وفي إلحاحها طلباً للإشباع، فالحاجات في قاعدة الهرم والمنتسبة إلى مستوى أدنى تدل على قوتها وأهميتها وأنها الأولى بالإشباع، بينما الحاجات المنتسبة إلى مستوى أعلى تدل على ضعف إلحاح الحاجة لها، ولكي يصل الفرد إلى قمة هرم الحاجات العليا فلا بد أن يكون قد أمّن إشباع الحاجات الأولية والتي تقع قبل في التدرج الهرمي، ومتى ما وصل الفرد إلى إشباع حاجاته العليا في قمة الهرم فهذا دليل على درجة رقيه ومدى تحقيقه لذاته، والفكرة الأساسية وراء تصور ماسلو عن الترتيب الهرمي هي أن الحاجات الدنيا حاجات أولية ضرورية يجب إشباعها أولاً ولو إشباعاً نسبياً حتى يتمكن من إشباع الحاجات الأعلى منها، ويتمكن من الوصول إلى أعلى التصنيف الهرمي وهو تحقيق الذات ويمكن إيضاح هرم ماسلو في تنظيم الحاجات من خلال الشكل التالي:



الشكل (2:1): هرم ماسلو

وفي حال إشباع الحاجة لتقدير الذات يشعر الفرد بأهميته وقيمتة، و يفتح ذلك الطريق لاشباع حاجات المستوى الأعلى ليصل إلى قمة الهرم وهي تحقيق الذات ويقصد به الإستثمار الأمثل لطاقت وإمكانيات الفرد وسلوكه بصورة عفوية كما هي حقيقته لا كما يريد الآخرين، وفي حال عدم إشباع المستويات الأدنى فإن الفرد سيظل مشغولاً في تأمين حاجاته الأولى ويتعطل ظهور الحاجات الأخرى (عبد الرحمن، 1998).

### 3. نظرية زيلر (Zeller)

تفترض أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، حيث ينشأ ويتطور داخل الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، فهو بذلك يرى أن الذات هي نتاج خبرة اجتماعية تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي، ويعتبر مفهوم الفرد عن ذاته تعبيراً عن علاقته بالعالم من حوله، وتقدير الذات هنا يلعب دور المتغير الوسيط بين الذات والعالم الواقعي فعند حوث التغييرات البيئية الاجتماعية للفرد فإن تقدير الذات هو الذي يحدد نوعية التغييرات التي سوف تحدث في تقييم الفرد لذاته وحكمه عليها، ويرى زيلر أن تقدير الذات مرتبط أيضاً بتكامل شخصية الفرد من ناحيه، وقدرته على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه إفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل والتلاؤم مع البيئة ستحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (جبريل، 1998).

### 4. نظرية روزنبرج (Rosenberg)

ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وإرتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة الودية.

ويعتبر روزنبرج (1978) كما ورد في (عايز، 2010) تقدير الذات إتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها إتجاهاً، وهذا الإتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن إتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى، وقد إهتم روزنبرج بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم ، واهتم بالأثر 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 .

وقد قسم روزنبرج تقدير الذات إلى قسمين:

تعبير ذاتي : هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها .

تعبير سلوكي : ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقبل الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (عايز، 2010).

## 5. نظرية روجرز (Rogers)

يرى روجرز كما ورد في (الزيود، 2008) أن الشخصية الإنسانية تبنى مما يأتي:

1. العضوية: يشير مفهوم العضوية عند روجرز إلى الفرد ككل الذي يشتمل على الجانب الجسمي والنفسي، وأن الفرد لديه دافعاً فطرياً لتأكيد ذاته وهو يتفاعل مع محيطه الاجتماعي وهو يسعى لأن يحصل على التقدير الإيجابي من الآخرين.
2. المجال الظاهري: وهو العالم الخاص بكل فرد ويتفاعل مع مجاله الظاهري كما يدركه، ويتكون هذا المجال من الخبرات التي خبرها الفرد في حياته وتفاعل معها، والفرد يعد ذلك واقعاً وحقيقة.
3. الخبرة: هي موقف يعيشه الفرد في مكان وزمان معين ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها وهي متغيرة، وبحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه أو يتجاهلها على أنها لا علاقة لها ببنية الذات أو يشوهها أو ينكرها إذا كانت غير متطابقة مع بنية الذات. فالخبرات التي يدركها على أنها مهددة تتكرر في الوعي وذلك لحماية نفسه من المشاعر والأفكار المهددة وهنا ينشأ ما يسميه روجرز عدم التطابق بين مفهوم الذات والخبرات، والخبرات التي تتنافر مع مفهوم الذات تكون مصدر تهديد ويعاني منها الفرد كنوع من أنواع القلق، وكنتيجة لإستبعاد الفرد بعض الخبرات يخلق الفرد بناءً ذاتياً مترمماً ويصبح غير صادق مع نفسه ويقم الخبرات بناءً على ما ستجلبه له من إحترام إيجابي.
4. السلوك: هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يدركها، وأفضل طريقة لإحداث تغيير في سلوك الفرد هي إحداث تغيير في مفهوم الذات.
5. الذات: تمثل الذات جوهر نظرية روجرز، إذ يرى انه من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات، حتى تصبح هذه جزءاً متميزاً في مجاله الظاهري وان هذا التميز المستقل للذات هو أحد دلائل النضج عند الفرد.

و إذا أردنا فهم تطور الشخصية عند الفرد فلا بد من دراسة نظامة القيمي، ومفهومة عن ذاته، وحاجته إلى تقدير الذات، وإعتبار ذاته:

1. نظام القيم: يرى روجرز أن شخصية الفرد تبدأ بالتكون والتطور منذ الطفولة إذ يكون الطفل خبراته الخاصة من خلال تفاعله مع محيطه وهذا يشكل له واقعه، ويمكن للفرد أن يحقق ذاته إذا كان في مجال خبراته خبرات تحتوي على قيم ايجابية والعكس صحيح.

2. مفهوم الذات: في هذه المرحلة يكون الفرد هوية عن نفسه تختلف عن بقية الأفراد من حوله ومنذ البداية يبدأ الطفل بادراك الأشياء الخارجية والآخرين بشكل متميز عنه وانه شيء مختلف عنهم.

ويمكن أن يعرف مفهوم الذات على انه، تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعده تعريفاً نفسياً لذاته.

3. الحاجة إلى التقدير: يرى روجرز أن هذه الحاجة مطلب عام عند البشر، والحاجة إلى التقدير تأتي من الآخرين وكل فرد يحتاج إلى الحصول على تقدير ايجابي من الآخرين وعلى ضوء هذا التقدير يطور الفرد تقديره عن ذاته، وقد يكون هذا التقدير أما ايجابياً أو سلبياً ويرى روجرز أن الطفل ومن خلال مراحلہ النمائية يتعلم أنواعاً من السلوكيات تحدث عنده استجابات محببة من الآخرين ويجد أن هذه الاستجابات تشبع حاجات فطرية في نفسه في حين تحدث أنواعاً أخرى سلوكيات من الرفض والتجنب وبناء على ذلك يحاول الطفل القيام بأنواع السلوك التي تجلب له من الآخرين استجابات مستحبة وهكذا يبدأ الطفل بقبول قيم الآخرين إضافة إلى قيمه.

4. اعتبار الذات: مع تقدم مراحل النمو تصبح حاجة الفرد للتقدير من قبل الآخرين تتعارض مع قيمه الخاصة فقد يكون لدى الفرد سلوك لايرضى عنه الآخرون مع أنه بحاجة إلى تقديرهم، وهو يحاول تجنب هذه الخبرات أو نكرانها لأنها لاتجلب له الرضا وتبعاً لذلك يتبنى قيم الآخرين ويعد هذه القيم قيمه وبناء على ذلك فان الفرد قد يضيف قيمة ايجابية على بعض الخبرات حتى لو كانت غير مشبعة أو غير مرضية له، ويضيف قيمة سلبية على بعض الخبرات حتى لو كانت تشبع حاجاته.

ويفترض روجرز أن النمو الايجابي والتكيف يحدثان حينما يكون الفرد في بيئة سيكولوجية مناسبة، إذ ينمو فيها الميل إلى تحقيق الذات.

في ضوء ما سبق يرى الباحث أن النظريات التي طرحت تتناسب مع موضوع الدراسة، ولذلك تبنى الباحث جميع النظريات في الدراسة، وذلك للأسباب التالية:

تناول النظريات موضوع تقدير الذات ومدى أهميته، كونه إحتياج ومطلب عام عند جميع البشر، وتشير إلى السلوك الذي يقوم به الفرد والذي يفصح عن تقديره لذاته سواءً كان بإتجاه الرفض أو القبول.

إضافة إلى تأكيد هذه النظريات للدور الاجتماعي وأهمية التفاعل الاجتماعي كون الذات هي نتاج خبرة إجتماعية، حيث أن تقدير الذات يرتبط بقدرة الفرد على الإستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها.

كما تناولت الحديث عن أهمية تقدير الذات الإيجابي في شعور الفرد بأنه ذو قيمة وكفاءة. ولذلك اعتمدت هذه النظريات لموائمتها ومناسبتها لموضوع دراسته.

## 4.2.2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات

هناك العديد من العوامل المؤثرة في تقدير الذات وهي كالتالي:

### 1. الأسرة والرفاق والمدرسة

الأسرة هي البيئة المهمة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد، فالدعم الوالدي ومنح الاستقلال والحرية للأبناء مرتبط بطريقة ايجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء، فعندما يثق الوالدين بالإبن فإن هذا يزيد من تقديره لذاته.

ويرى فليكر (Flicker) الى ان اهم العوامل تأثيرا في نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد مع الاشخاص من ذوي الاهمية السيكولوجيه لديه، وهم الافراد الذين يحتك بهم باستمرار (كفافي، 1989).

ويسميهم لورانس (Lawrence) الآخرون ذو الأهمية في حياة الفرد وهم الوالدين والمعلمون والاقران، فتقدير الذات يمثل تقييم الفرد لنفسه وبالأخرين المهمين حوله من وجهة نظره (سليمان، 1992).

حيث يشير جوردن (Gordon, 1997) إلى عدة مصادر يتكون منها مفهوم الذات وهي: التأثيرات الأسرية ويقصد بها أثر إدراك المراهق لإتجاهات الوالدين نحوه، والتأثيرات الجسمية ويقصد بذلك أثر صورة الجسم.

ومن أجل أن يطور المراهقون مفهوما عن الذات يسمح لهم بأن يكونوا معتمدين على أنفسهم، قادرين على التكيف مبدعين ومنظمين، لا بد من أن توفر لهم أكبر قدر ممكن من الفرص لإستيعاب هذه الصفات في سنوات نمائهم، والبيت السلطوي جداً أو المتسامح جداً مقصر في توفير مثل هذه الفرص (جبر والنايلسي،1995).

وهذا ما أيدته دراسة حسين وتيمور (Hossein & Teymor,2011) حيث هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين نموذج تربية الأطفال و تقدير الذات عند الطلبة من خلال دراسة وصفية إرتباطية قامت بفحص عينة من (100) طالب من جامعة بايام النور (50 من الذكور و50 من الإناث) تم إختيارها بالطريقة العشوائية للإستجابة إلى إستبانة إيزنك التي تتعلق بمفهوم تقدير الذات بالإضافة إلى سؤال تم وضعه للكشف وتحديد نموذج تنشئة الأطفال، وقد تم إستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل تحليل البيانات، وأشارت نتائج الدراسة أن مفهوم تقدير الذات لدى أطلبة مع نموذج ديمقراطي في تربية الطفل يكون أكبر من نفس المفهوم مع نماذج سلطوية وإهمال وتجاهل لتربية الأطفال. وأكثر من ذلك فقد أشارت نتائج الدراسة أن بين متوسطات تقدير الذات لدى طلبة الجامعة المذكورة وتربية الأطفال (نموذج ابوي سلطوي وإهمال وديمقراطي) من خلال اختبار التباين الأحادي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ويشير يعقوب كما ورد في (فني،2001) أن الخبرات المدرسية من المصادر الرئيسية التي تشكل مفهوم الذات حيث يمر الفرد بخبرات وظروف وعلاقات جديدة، فيبدأ في تكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الإجتماعية والإنفعالية متأثراً في ذلك بالأوصاف التي يصف الآخرون لذاته كأن يقال انك ضعيف أو سمين أو عنيد أو أبو طويلة، فإنه يتأثر بالأسلوب الذي يعامل به، فيستنتج أنه غير مرغوب به إذا رفض من زملائه، والأفراد الذين يحتفظون بذاكرتهم بخبرات طيبه عن حياتهم المدرسيه ممثله في علاقات متوافقه مع المدرسين والرفاق يتصفون بمفاهيم ايجابية عن ذواتهم.

وقد أشار أوزوبل (Ausubel) إلى عدة وظائف لمجموعة الأنداد في مرحلة المراهقة، نذكر منها أنها: تحل محل العائلة حيث يشعر المراهق فيها بمكانته بغض النظر عن مكانته في الأسرة،

وعامل على الشعور بالاستقرار حيث أن المراهقة فترة تحول والمراهق واحد من المتحولين وهو مثل الآخرين وهذا يطمئنه، ومصدر لتقدير الذات أو العكس للمضطهد (جبروالنابلسي،1995).

## 2. صورة الجسم

وجد بعض الباحثين أن الشخص الجذاب جسماً هو على العموم يوصف بأنه شخص ذو صفات شخصية مفضلة ويتمتع بقوة إجتماعية أكبر.

وهذا لا يعني أن الجذابين هم فقط ذوو الخصائص الشخصية الجيدة، أو ذوو القوة الإجتماعية أو المحبوبون أكثر من غيرهم، ولكن المظهر الجسدي مرتبط بتقدير الذات إلى الدرجة التي يؤثر فيها على التغذية الراجعة من الآخرين، ومع إتفاقنا بأن الذكاء واللفظ ومتغيرات الشخصية قد تكون مرغوبة بقدر المظهر الجسدي أو أكثر من ذلك، إلا أن هذه الصفات ليست ظاهرة للعيان، حيث أن التوافر الفوري للمعلومات حول المظهر الجسدي هو الذي يسهم في أهميتها في المشاعر الانطباعية الأولى، فإدراكاتنا عن مظهرنا الجسدي تؤثر على تفكيرنا ومشاعرنا عن أنفسنا، وكذلك إدراكات الآخرين تؤثر على مشاعرهم وتغذيتهم الراجعة عنا (جبروالنابلسي،1995).

ويرى جبريل(1983) إن فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة، حيث يعطي تقيماً خاصاً لجسده، وتلعب صورته عن جسده مكانة مهمة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته عن جسده جزءاً مهماً من مفهومه المتكامل عن ذاته.

## 3. الجنس

وتشير الدراسات التي أتيت للباحث في مجال الفروق بين الجنسين في تقدير الذات إلى نتائج مختلفة إلى حد ما، فهناك دراسات تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين ، وهذا ما أيدته دراسة عريبات والزغول(2008)، ودراسة كونر وآخرون(Connor et al,2004) ، ودراسة عروق (1992) ، ودراسة شعيب(1988) الواردة لاحقاً في الدراسات السابقة ، في حين تشير دراسات أخرى إلى وجود فروق لصالح الذكور وهذا ما أيدته دراسة بيرن وآخرون (Perrin et al,2010) ، ودراسة نيلام وآخرون (Neelam et al,2006) ، ودراسة كولتمان وواطسون (Quatman & Watson,2001) ، ودراسة محمد (2000) الواردة لاحقاً في الدراسات السابقة .

وتشير كثير من الدراسات إلى أن تقدير الذات عند الإناث أقل منه عند الذكور، وأن الذكور يعبرون عن قدراتهم بثقة أكبر من الإناث، وهذا ما أيدته دراسة جوزيف (Joseph,1992) حيث هدفت إلى

التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات لعينة مكونة من (43) رجلاً و(47) امرأة واستخدم الباحثون مقياس تقدير الذات لروزنبرج ومقياس القدرات الاجتماعية والرياضية والأبداعية والاكاديمية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة على مقياس القدرات لصالح عينة الرجال الذي أدى إلى ارتفاع تقدير الذات لديهم بمعنى أن إدراك الرجال لقدراتهم الاجتماعية والابداعية والرياضية والاكاديمية أدى إلى ارتفاع تقديرهم لذاتهم.

وتلعب الثقافة دوراً كبيراً في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص التي تعطى لكل منهما، فالإهتمام الذي يعطيه المجتمع لجسم المرأة يزيد لديها إهتمامها بصورة جسمها ومظهرة وتعطي قيمة أكبر للمظهر والجاذبية الجسمية أكثر من الذكور ، وبالتالي يصبح كل جزء فيه يعبر عن هويتها الذاتية ، وبالتالي عن تقديرها لذاتها، فالإناث لا يزلن يقومن من خلال الشكل الخارجي والمظهر لا من خلال كفاءتهن وقدراتهن بعكس الذكور(كفاي، النيال،1996).

## 5.2.2. أهمية تقدير الذات في مرحلة المراهقة

يعتبر تقدير الذات أحد جوانب المفهوم الأوسع والأقدم وهو مفهوم الذات أو أحد مشتقاته، ويشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته، ومع بداية البلوغ فإن معظم المراهقين يبدأون في إعادة تقييم أنفسهم ويقارنون بناؤهم الجسدي ومعلوماتهم ومهاراتهم ومواهبهم مع تلك التي عند أقرانهم وعند الآخرين الذين يعجبون بهم، وكلما تقدم النمو يحاول المراهقون أن يسدوا الثغرة بين الذات المدركة والذات المثالية(كفاي،2010).

فالجسم يصبح رمز الأنا، والإهتمام الذي يوجه إلى الذات الجسمية يسهم في دينامية تأكيد شخصيه. والإهتمام بالذات يتضاعف نتيجة الإهتمام بالجسم المثالي الذكوري أو الانثوي، وهذا الموقف يعبر عن القلق الذي ينتاب المراهق نتيجة لما هو عليه الأنا الواقعي والأنا المثالي الذي يأمله، فاذا إنعدم التناسق بين الاثنين تحصل صعوبات كثيرة لكون المراهق يعرف ما هي قوانين الجسم الانساني المتناسق، ويعي أن القامة القصيرة مثلا هي إعاقة له في الألعاب الرياضييه، وموضوع إحتقار من الجنس الآخر الذي هو في عمرة ويسبقه في النمو، بينما تقلق الفتاة بسبب ضخامة جسمها(معاليقي،1996).

ومفهوم الذات له تطبيقات مهمة في السلوك فالأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يميلون إلى أن يكونوا واثقين في أنفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤوليه ومتفائلين، في حين أن الأفراد ذوي التقدير

المنخفض للذات يحتمل أن يكونوا إعتمايين ومتشائمين وقلقين وغير واقعيين وغير قادرين على تقبل المساعده من الآخرين عندما يكونوا في حاجه لها، والمراهقين ذوي التقدير المنخفض عرضه للنقد والرفض من الآخرين بسبب المدعمات الغير ملائمه والساخرة والمثيرة للجدل التي يصنعونها لأنفسهم عن طريق آرائهم المتدنية عن ذواتهم.

وكنتيجه لذلك فأنهم قد يتجنبون المواقف الاجتماعيه ليس لأنهم لا يريدوا أن يكونوا مع الناس ولكن لأنهم يريدوا أن يتجنبوا الاحراج والظروف الغير مريحه(كفاي،2010).

ولذلك فأن تقدير الذات المرتفع هو أحد المفاهيم الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة، ويساعده على النجاح في حياته العائليه والاكاديميه والمهنيه والاجتماعيه، ولكي يبقى تقدير الفرد لذاته مرتفعاً أو مقبول فإن التأثيرات البيئيه المبكرة هي التي تخلق تقدير المرء لذاته وهي التي تصنع البذرة الاولى لمفهوم الذات، وهذا المفهوم قابل للتغيير والتذبذب بين الارتفاع والانخفاض ولكن ما تضعه البيئه الاولى (الاسره) للفرد من لبنات فيما يتعلق بمفهوم الذات وتقدير الذات هو الاساس المتين لادراكات الفرد لنفسه.

وقد درست سيمونس وآخرون(Simmons et al, 1973) كما ورد في (كفاي،2010) مفهوم الذات وتقدير الذات عند الاطفال والمراهقين في فئات عمرية من(8-11) عام، (12-14) عام، (15)عاماً فأكثر، ووجدوا أن أكثر المشكلات الخاصة بمفهوم الذات وإنخفاض تقدير الذات في الفئه (14-12) عاماً، فقد كانت هذه الفئه أكثر الفئات إنخفاضاً في تقدير الذات وأكثرهم في الشعور بالذات كما كانوا أكثر الفئات إقراراً بأن أوصافهم لذواتهم قابلة للتغيير.

ومن الواضح أن المراهق ما أن يعبر مرحلة عدم التوازن في بداية المرحلة حتى يستعيد كثيراً من جوانبه الإيجابية، بحيث يعود المراهق إلى نفس مستوى ادائه قبل البلوغ ولذا لا يبقى في معظم الحالات منهم من يقلل من تقديره لذاته قبل المراهقه، أي ان المراهقين يخرجون من المرحلة بنفس درجة تقدير الذات التي كانت لديهم قبل دخولهم لها، وما يحدث خلال المراهقه أنهم راجعوا مفاهيمهم عن ذواتهم بطرق أكثر موضوعية واكتسبوا التقدير الموجب للذات بعد خبرة التغييرات الجسميه والمعرفيه والاجتماعيه المرتبطة بالمرحلة(كفاي،2010).

حيث يرى اريكسون(Ericsson) كما ورد في (كفاي،2010) أن المراهقه هي فترة التغييرات الكبرى في الذات، ويعتبر المراهقه الفترة الحرجة طوال الحياة لانها الفتره التي تتكون فيها هوية

الشخص، ويمر المراهق بخبرة الصراع النفسي ممثلة في تشكيل الهوية مقابل تميع الدور، والذي نشير إليه بإعتباره المفهوم الذي يعني تحديد أو تعريف الذات كأحاساس متماسك ومحدد عما هي الذات؟ وما هو موقع الفرد ومكانته في المجتمع؟. ولكي يتحقق الإحساس بالهوية فإن على المراهق أن يحقق على نحو ما الإدراكات العديدة المنفصلة والتي تمثل أجزاء من فكرته عن نفسه في مفهوم متماسك بالذات.

## 3.2 الاطار النظري المتعلق في المراهقة

### 1.3.2. تعريف المراهقة

مصطلح المراهقة يعني كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقه مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي ما بين (11-21) سنة، ولذلك تعرف المراهقة أحياناً بأسم (The teen years) ويعرف المراهقون أحياناً بأسم (Teen agers) ( زهران،1995).

أما هيرلوك (Herloc) كما ورد في (تونسية،2011) فتري أن المراهقة مرحلة تمتد من (12-18) سنة، وقسمتها إلى مرحلتين فرعيتين أطلقت على الأولى إسم المراهقة المبكرة وتمتد ما بين (13-17) سنة، ومرحلة متأخرة وتمتد ما بين (17-18) سنة.

وتري بيرجر (Berger,1988) كما ورد في (الصميلي،2008) أن مرحلة المراهقة تمتد ما بين (12-20) سنة وقامت بدراسة هذا المرحلة كفترة عمرية واحدة. ويشير دوبيس (Dubis) كما ورد في (تونسية،2011) أن المراهقة هي مرحلة انتقالية تحدث فيها تغييرات من جانبيين أساسيين الا وهما تغييرات جسمية وتغييرات نفسية.

كما يعرفها جين (Jane) كما ورد في (تونسية،2011) بأنها مرحلة نمو وتغييرات هامه من طبيعة جسمية ومعرفية ونفسية واجتماعية تبدأ من سن (10) سنوات للبنات و (12) سنه للذكور، ونهاية المراهقة ليست محددة وتختلف حسب المعايير الجسمية والذهنية والعاطفية والاجتماعية والثقافية التي تميز الراشد.

ويذكر الهاشمي (1980) أن المراهقة هي مرحلة إنتقال جسمي وإنفعالي وإجتماعي بين الطفولة ومرحلة الرشد.

أما دورتي (Dortee) فيشير أنها فترة نمو جسمي وظاهرة إجتماعية ونفسية، ومرحلة زمنية (فيكتور، 2002).

ويعرف الباحث المراهقة من خلال التعاريف السابقة بأنها مرحلة من مراحل النمو تبدأ بالبلوغ الجنسي، وهي فترة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد تتميز بالتحويلات التي تحدث خلالها من الناحية الجسمية والإجتماعية والنفسية والعقلية والعاطفية.

### 2.3.2. خصائص مرحلة المراهقة

لكي ندخل إلى عالم المراهقة ونفهم المراهق لا بد من التعرف إلى خصائص هذه المرحلة من واقع إطار مرجعي، وبالتالي سيقوم الباحث بعرض أهم التغييرات التي تحدث خلال هذه المرحلة:

ومن أهم خصائص مرحلة المراهقة ما يلي:

**1. الناحية الجسمية:** تشهد هذه المرحلة طفرة في النمو الجسمي بأعضائه الداخلية والخارجية ويزداد الطول والوزن، والحواس دقة، ويتميز النمو بسرعه الكبيرة التي يغلب عليها نقص الإنتظام في أجزاء الجسم المختلفة فالأنف يبدو كبيراً والوجه غير متناسق والنمو الجسمي لا يسير في توازن تام مع مظاهر النمو فنجد المراهق تم نموه الجسمي بينما النمو العقلي أو الاجتماعي لم ينضج بعد وبالتالي يخدع الكبار ويتوقعون من المراهق أداء أكبر من قدراته، وتهتم الفتاة أكثر من الفتى بمظهرها من حيث الطول والوزن وتسعى لتكون أكثر جمالاً وجاذبية ولذلك نراها تقضي وقتاً طويلاً أمام المرآة، وقد تشعر بالحرج عندما تجد أن أجزاء جسمها النامية (خاصة الثديين والردفين) أخذت شكلاً جديداً لافتاً للنظر لأنها أجزاء تظهر من الملابس ويمكن أن تتحرك، وتظهر بثور الشباب نتيجة للنشاط العام الزائد للغدد مع البلوغ وخاصة في الوجه، ويعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي حيث ينظر اليه كرمز للذات، ويلاحظ هنا شدة إهتمامه بجسمه والحساسية الشديدة للنقد، فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة السريعة المتعددة الجوانب حيث يكون المراهق صورة ذهنية للجسم وهذه الصورة تتغير مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، ويصل

البناء الجسمي للمراهق إلى شكله لدى البالغين، وتحدث تغييرات تعطي للجسم بنيه وقوه متزايدة وواضحة ومع نهاية المرحلة يصل المراهق إلى قمة الصحة الجسمية وتتضح النسب الجسمية الناضجة ونسب الوجه (زهرا، 1995) .

**2. الناحية العقلية:** مرحلة نضج القدرات العقلية وتمايزها من إدراك وإنتباه وتذكر، وهي مرحلة قمة النضج العقلي وذروة القدرات العقلية والتي تزيد فيها قدرة المراهق على التواصل مع الآخرين بمنطقية وتزداد قدرته على الحوار والمناقشة وهي مرحلة الآمال والطموحات وإستقلالية التفكير وهي مرحلة العمليات الشكلية المجردة كما يصفها بياجيه (الأشول، 1982) .

**3. الناحية الجنسية:** يطلق على هذه المرحلة مرحلة الميلاد الجنسي وهو ما يشير إلى نضج الغدد والأجهزة الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها (الأشول، 1982)، حيث ينشط الدافع الجنسي لدى المراهق نشاطاً يدفعه إلى الميل نحو الجنس الآخر ، والرغبة في تحصيل أكبر قدر من المعرفة عن الامور الجنسية، والرغبة في الحديث عن أفراد الجنس الآخر ، ويصل جميع المراهقين من الجنسين إلى النضج الجنسي في نهاية هذه المرحلة ، فيسعى الفتى إلى الفتاة لتأكيد رجولته ، وتسعى الفتاة إلى الفتى لتأكيد أنوثتها (عريفج، 1993) .

**4. الناحية الحركية:** يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة إرتباطاً وثيقاً بالبناء الجسمي ويتأثر بسرعته ولذلك فإن بداية مرحلة المراهقة تتصف حركياً بعدم الإتساق تأثراً بسرعة النمو الجسمي وإدراك المراهق لها فقد يكثر تعثر المراهق وإصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه وشعوره بالحرج بالإضافة إلى بعض العوامل الاجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية إلى توقع الكبار تحمله المسئوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد من الإرتباك لدى المراهق، ثم يصل مع نهاية المرحلة إلى الإستقرار الحركي والتأزر ونضج المهارات الحركية وتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وإنسجاماً (زهرا، 1995).

**5. الناحية الانفعالية:** تعتبر هذه المرحلة من الجانب الانفعالي مرحلة الأزمات والصراعات والتناقضات الوجدانية والمرحلة المثلى للإستغراق في أحلام اليقظة حيث يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان وحتى قدراته إلى أماكن وخبرات لا يستطيع المرور بها في واقع حياته وفي الخيال يحل مشكلاته ويحقق رغباته، وتتميز بالحساسية الشديدة والتمرد على السلطة والعصيان وعدم الاستقرار والانطلاق والتهور والكآبة، إلا أنه ومع نهاية هذه المرحلة يستطيع المراهق ضبط

الانفعالات ويصل إلى النضج الانفعالي ويتوقف ذلك إلى حد كبير على ما يجده المراهق من بيئة إنفعالية ورعاية وتقبل وتفهم ومشاركة وجدانية أسرياً ومدرسياً واجتماعياً، وتكون الإناث أكثر من الذكور إندماجاً في الخيال وأحلام اليقظة كمخرج من القلق بينما يميل الذكور إلى السلوك الخارجي (زهران، 1995).

6. **الناحية الاجتماعية:** مرحلة يظهر فيها ميل المراهق نحو الإستقلال الإجتماعي والتحرر من السلطة وقيود الأسرة وتبعيتها، ومرحلة إختيار الأصدقاء من بين الافراد الذين يشبعون حاجاته الشخصية والاجتماعية ، والذين يشبهونه في الميول والسمات ، وتتصف علاقته بهم بالإخلاص والقوة ، ويظهر المراهق الولاء والطاعة لجماعة الرفاق لأنه يجد في هذه الجماعة خير متنفس ، ويفتقر المراهق في هذه المرحلة إلى الإستقلال الإقتصادي وإستشعار الرضا الأمر الذي يترتب على القيام بمجهود جدي منتج قائم على الإحساس بالمسئولية، كما يفنقر إلى حرية الإختيار ، وإلى فرص التدريب الكافي على إتخاذ القرار ، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى القلق والإستياء ، وهناك بعض العوامل المؤثرة في السلوك الإجتماعي للمراهق وهي رفاق السن وإتجاهات الوالدين وتوقعاتهم ومفهوم الذات والنضج الجسمي والمجتمع (عريفج، 1993).

ويحدد (زهران، 1995) أهم مميزات مرحلة المراهقة بأنها:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج الجسمي أقصى طول.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقيق الفرد واقعيًا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمه الآخرون... وهكذا.
- التقدم نحو النضج الانفعالي والإستقلال الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي وإكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والإستقلال الاجتماعي وتحمل المسئوليات وتكوين علاقات إجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات وإتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- تحمل مسئولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته، وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.
- إتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل.

### 3.3.2. أهمية مرحلة المراهقة

تعود أهمية دراسة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة وفاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم، ومفيدة للمراهقين وايضاً للوالدين والمربين.

مرحلة المراهقة هي مرحلة البحث عن الذات وتحقيق الذات، ومرحلة الحب، ومرحلة نمو الشخصية وتكاملها، ومرحلة إكتشاف القيم والمثل، كل هذا يصور لنا أن مرحلة المراهقة مرحلة فيها الكثير من التذبذب والإضطراب.

حيث أن المراهقة مرحلة عدم الثبات والإستقرار الانفعالي، فالمرهق يقع أحياناً في حالات من الآمال العريضة والأهداف المرجوة، إلى حالات من اليأس والقنوط، ومن تنامي الثقة بالنفس والإعتداد بها إلى إنعدام الثقة كلياً (الصميلي، 2008).

ويقول صلاح مخيمر كما ورد في (الاشول، 1982) أن المراهقة هي الميلاد النفسي والميلاد الوجودي للعالم الجنسي، وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فريديه وهي مزاج في سبيله الى الخلع والإنتهاء من الطفولة.

ويؤكد الجسماني (1994) على أن الدراسات النفسية تشير إلى أن المراهقة قد تكون الفرصة الأخيرة لبعض الأشخاص كي يحدثوا تغيرات في طرق معيشتهم عن طريق إكتساب تأثير نفسي مناسب وتعتبر فترة مهمه لتكوين نمط للحياة خلال السنوات المقبلة.

وتشير عاشور (1992) كما ورد في (الصميلي، 2008) أن مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو إثارة لما لها من طبيعة خاصة للتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والإنفعالية وتكون بمثابة مؤشر على بناء جديد.

وهذه التغيرات تنقل الفرد إلى مرحلة التغيرات في مجال القيم والإتجاهات، ومجال الإنتماء للجماعة، وتشكيل الهوية الفردية.

### 4.3.2. حاجات مرحلة المراهقة

يصاحب التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الحاجات ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية كما ورد في (زهران، 1995) فيما يلي :

- الحاجة إلى الشعور بالأمن وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والحاجة إلى البقاء حياً وتجنب الخطر والألم والحياة الاسرية الآمنة والمساعدة في حل المشكلات الشخصية.
- الحاجة إلى الحب والقبول وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والأصدقاء والانتماء والشعبيه.
- الحاجة إلى مكانة الذات وتتضمن المركز والقيمة الاجتماعية والنجاح وتقليد الآخرين وأن يكون قائداً والمساواة مع رفاق السن والمعاملة العادلة.
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي وتتضمن التربية الجنسية وإهتمام الجنس الآخر وحبه والتخلص من التوتر.
- الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار وتتضمن تحصيل الحقائق وتفسيرها والتعبير عن النفس والسعي وراء الاثارة ونمو القدرات والتنظيم وخبرات جديدة ومتنوعة.
- الحاجة إلى تحقيق الذات وتتضمن الحاجة إلى النمو والتغلب على العوائق والعمل نحو الهدف ومعرفة الذات وتوجيه الذات.

وقد أوضح عقل (1998) أهم حاجات المراهقين والتي تتمثل فيما يلي:

- الحاجة إلى فهم طبيعة التغيرات الجسمية، وبناء جسمه وإظهاره بمظهر جذاب.
- الحاجة إلى تفهم الوالدين حاجاته وإقامة علاقه متوازنة معه.
- الحاجة إلى تنمية الدافعية للدراسة والإنجاز وتوسيع مداركه المعرفيه.
- الحاجة إلى التوجيه لفهم مستقبله وفهم ذاته وقدراته وميوله التي تساعده في اختيار التخصص والعمل المناسب.
- الحاجة إلى الإستقلال المادي وكيفية إنفاق المال.
- الحاجة إلى إستغلال أوقات الفراغ لتحقيق ذاته والتفاعل مع الناس.
- الحاجة إلى معرفة بعض الامور الجنسية.
- الحاجة لإكتساب مجموعة من القيم والاخلاق التي توجه سلوكه، وأن يكون محبوباً بين الناس، وتحديد هويته ودوره في الحياة.

## 4.2 الدراسات السابقة

بعد الرجوع إلى الأدب التربوي المنشور في المجالات العلمية المحكمة ورسائل الماجستير والدكتوراة، تم تصنيف الدراسات السابقة حسب متغيرات الدراسة الحالية، وترتيبها تنازلياً من الحديث إلى القديم، حيث تناول الباحث الدراسات السابقة كالتالي:

### 1.4.2. الدراسات التي تناولت صورة الجسم

- دراسة فيجلمسون وآخرون (Vilhjalmsjon et al, 2011) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الانحرافات الجسدية وصورة الجسم في فترة المراهقة، وهي مبنية على إستبيان وطني أجري على (3898) طالباً من طلاب الصفين التاسع والعاشر وبعمر (14-16) في نظام أيسلندا المدرسي، وكانت نسبة الاستجابة حوالي (92%). وبينت النتائج أن مستوى صورة الجسم عند الفتيات أقل بكثير من الأولاد، وارتبطت السمنة بالصورة المنخفضة للجسم لكلا الجنسين. وأظهرت النتائج أن الجسم القصير يرتبط بشكل سلبي بصورة الجسم لدى الأولاد، بينما ارتبطت النحافة بشكل سلبي بصورة الجسم لدى الإناث، وأن الأولاد والفتيات طوال القامة لديهم صورة أكثر إيجابية بالنسبة لصورة جسمهم من أولئك الذين يملكون أجساماً قصيرة.

- دراسة سنجاً وآخرون (Singh et al, 2011) هدفت إلى تناول موضوع وعي الفتيات المراهقات فيما يتعلق بصورة أجسامهن، وتم تنفيذ هذه الدراسة القائمة على الملاحظة والمتعددة المراحل على (586) فتاة مراهقة بعمر (10-19) سنة في منطقة لاك ناو (151 فتاة من الريف، 150 من الأحياء الفقيرة و286 من المنطقة الحضرية) في أوتار براديش في الهند. وتم جمع المعلومات المتعلقة بحجم الجسم المرغوب والحقيقي بمساعدة إستبيان أعد مسبقاً، وقد بينت نتائج الدراسة أن الرغبة في النحافة هي أعلى لدى المراهقات حتى بين الفتيات اللواتي هن بالفعل نحيفات جداً، حيث كانت نسبة الفتيات الراضيات أقل عند عمر (13-15) سنة (69.9%) مقارنة بالأعمار بين (10-12) سنة (76.5%) والأعمار بين (16-19) (76.4%). ومن بين الفتيات اللواتي كن راضيات عن أجسامهن وجد حوالي (32.8%) منهن ممن يعانين من نقص في الوزن، بينما كانت نسبة اللواتي يعانين من الوهن حوالي (38.4%).

- دراسة فيدليكس وآخرون (Fidelix et al, 2011) دراسة تهدف لتقييم العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين والعوامل الديمغرافية في سانتا كاترينا، وتألفت عينة الدراسة من

(405) مراهق ومراهقة، (247) من منطقة حضرية و (158) من منطقة ريفيه تتراوح أعمارهم بين (14- 17) سنة والمسجلين في المدارس العامه، وأشارت النتائج أن نسبة عدم الرضا عن صورة الجسم كانت (56.5%)، وكانت نسبة المراهقين الغير راضيين عن مظهرهم (39.5%) مقابل (26.5%) من المراهقات، وكان لدى المراهقين الذكور رغبه في هيئه أقوى مقارنة بالمراهقات، ولم يرتبط العمر ومنطقة السكن مع عدم الرضا عن صورة الجسم.

- دراسة فاسلينكو وآخرون (Vasilenko et al,2011) دراسة حول صورة الجسم وأول إتصال جنسي في مرحلة المراهقة المتأخرة، تهدف لإختبار ما اذا الرضا عن المظهر تغير بعد الجماع الاول، وبلغ حجم العينة (100) طالب من جامعة نورث، (45%) إناث و(55%) ذكور، (49%) أمريكيان من أصل اوروبي، (25%) أمريكيان من أصل افريقي، (26%) أمريكيان من أصل لاتيني، تتراوح أعمارهم ما بين (17-19) سنة، وأظهرت النتائج أن الذكور كانوا أكثر شعوراً بالرضا عن مظهرهم بعد الجماع الجنسي الأول في حين كانت الإناث أقل قليلاً راضين عن مظهرهن، وهذه النتائج تثبت أن عملية الاتصال الجنسي الأول تؤثر في ذات المراهق حتى لو حلت في مراحل متأخره من المراهقة، بالإضافة تشير الى ارتباط التوقعات الثقافيه للنوع الاجتماعي بالسلوك الجنسي مع نتائج نفسيه مختلفة لكل من الذكور والاناث.

- دراسة خور وآخرون (Khor et al,2009) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى إهتمامات الصورة الجسمية بين المراهقين الذكور والإناث في ماليزيا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (11-15) عام، تكونت عينة الدراسة من (2050) من المراهقين، (1043) من الذكور و(1007) من الإناث من طلبة المدارس الثانوية في مدينتي كيده وبينانغ في ماليزيا وقد تم استخدام أداة للدراسة عبارة عن إستبانة لجمع بيانات تتعلق بالأمور الاجتماعية - الاقتصادية وبمؤشرات الصورة الجسمية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأغلبية (87%) من المراهقين كانوا مهتمين بشكل الجسم لديهم بينما أن الأغلبية من ذوي الأوزان المتدنية والطبيعية والزائدة من الذكور والإناث يتفهمون حالة أوزانهم بصورة صحيحة، وأن قسم لا يستهان به من كل مجموعة أخطئوا في الحكم على أوزانهم، وحوالي (35%) من الذكور و(20.5%) من الإناث من مجموعة الأوزان القليلة تفهموا أنفسهم على أن أوزانهم طبيعية بينما تفهم حوالي (29.4%) من الذكور و(26.7%) من الإناث من ذوي الأوزان الكبيرة بأن أوزانهم طبيعية. و(20%) من الذكور و(9%) من الإناث من ذوي الأوزان المعتدلة إعتقدوا أن لديهم وزناً زائداً. و(78-83%) من الذكور و(69-74%) من الإناث كانت لديهم رغبة بأن يكونوا أطول من أطوالهم الحالية. (41.9%) من الذكور و(38.2%) من الإناث فضلوا

أن يبقوا في حالة النحافة (5.9%) من الإناث كانت لديهم متوسطات ذات دلالة إحصائية أعلى تتعلق بمستوى الرضا عن الجسم وتفضلن نحافة شكل الجسم. (49.1%) من الذكور فضلوا حجم جسم أوسع بينما أكثر من (53.3%) من الإناث قد فضلوا شكل الجسم الصغير. ومقارنة مع الوزن الطبيعي والزائد عبر الذكور والإناث ذوي الوزن الزائد عن ثقة متدنية ومستويات قبول متدنية مع قلق ناتج عن أوزان وأشكال أجسادهم.

- دراسة دونغ (Dong, 2009) هدفت هذه الدراسة ليس فقط إلى إختبار المساهم الرئيس في فكرة الإنتحار والذي يتمثل في عدم الرضا عن صورة الجسد بحسب الجنس ولكن لإختبار الدور الوسيط الذي يلعبه أولياء الأمور و الأقران وعلاقتهم بالإستياء عن صورة الجسم و التفكير بالانتحار لدى المراهقين في كوريا حيث تم جمع بيانات من (2004) من هيئات التعليم والتشغيل في كوريا، وقد تم إختيار عينة من المراهقين في هذه المراكز حيث تم تحليل بيانات تم جمعها من إجابات على أسئلة رئيسية تتعلق بفكرة الانتحار وتقييم الصورة الجسدية الذاتية ومخاطر الزيادة في الوزن والطول التي تتعلق بفكرة الانتحار من عينة دراسية من المراهقين عددها (5462) فرداً (2896 من الذكور و 2530 من الإناث) في الصفوف من التاسع وحتى الثاني عشر بإستخدام إختبار الإنحدار المتعدد. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مساهمة للإستياء من فكرة الجسم في التفكير في الانتحار عند الذكور والإناث معاً ، وذلك بعد ضبط عدة متغيرات منها نوع المدرس والصعوبات الاقتصادية التي تواجهها العائلة وسلوكيات الآباء السلبية في الحياة والسلوكيات غير الصحية. وأشارت أيضاً إلى وجود إرتباط مع جميع مجالات الوزن حيث أن الذكور ذوي الأوزان القليلة والإناث من ذوات الأوزان الطبيعية كن أكثر تعرضاً لفكرة الانتحار عند وجود عدم رضا عن صورة الجسم لديهم. وأن علاقة الأقران والعلاقة الأبوية تتوسط بشكل جزئي بين الإستياء من صورة الجسم والتفكير بالانتحار عند الذكور والإناث ولكن وجد أن هذه التأثيرات قليلة جداً.

- دراسة جمعة ودودا (Jumah&Duda, 2007) دراسة تهدف لإختبار فرضية أن الرجال في غانيا يفضلون النساء ذوات الحجم الكبير والضخم والنساء تعتقد ذلك، وإختبار صورة الجسم التي تمثل أفضل صورة لديهم وصورة الجسم المثالي، وبلغ حجم العينة (123) رجلاً و(62) امرأة، تتراوح أعمارهم بين (18-60) سنة، وأظهرت النتائج أن (69%) من الرجال يفضلون صورة الجسم المثالي للمرأة في نطاق مؤشر كتلة الجسم الطبيعي، و(44%) فقط يرون أن المرأة تفضل أن تكون في مؤشر كتلة الجسم الطبيعي، في المقابل إختار (56%) من النساء مؤشر كتلة الجسم

الطبيعي، و(48%) يعتقدون أن الرجال يفضلون النساء في مؤشر كتلة الجسم الطبيعي، و(33.9%) يعتقدون أن الرجال يفضلون النساء في نطاق نقص الوزن.

- دراسة بيرمن وآخرون (Bearman et al,2006) دراسة طولية هدفت للتعرف على عدم الرضا لدى المراهقين والمراهقات عن الجسم، وبلغ حجم العينة (428) (247مراهقة و181مراهق) من أربع مدارس عامة وأربع مدارس خاصة في منطقة حضرية من جنوب غرب الولايات المتحدة، تتراوح أعمارهم ما بين (12 الى 16) عام، وأظهرت النتائج عدم الرضا لدى البنات بشكل كبير مقارنة بالبنين خلال أوائل المراهقة.

- دراسة ايزنبرغ وآخرون (Eisenberg et al, 2005) هدفت هذه الدراسة إلى إختبار التغيير في حالة الرضا البدني عند المراهقين الذكور والإناث وذلك من خلال إستخدام بيانات واسعة في فترة خمس سنوات. حيث تكونت عينة الدراسة من (2516) من المراهقين ممن أنهوا دراسة مسحية بين عامي (1999 و 2004) أظهروا فيها رضا عن (10) أجزاء من أجسامهم أو صفاتهم الجسدية مثل الطول والوزن وغيرها من الصفات حيث تم إستخدام النموذج الخطي العام في تقييم التغيير في الرضا الجسدي من وقت 1 إلى وقت 2 فيما يتعلق بالمجموعة العمرية والعرق والتغير في وزن الجسم. وأشارت نتائج الدراسة إلى إنخفاض في الرضا الجسدي خلال خمس السنوات حيث كان معدل التغيير في الرضا (-0.79) في جميع المجموعات عدا المراهقين الكبار من الإناث. وأن النتائج قد انخفضت بصورة دالة أكثر عند المراهقين الأصغر عن الكبار وفي بعض المجموعات العرقية من الذكور وعند المراهقين الذين إزدادت أوزانهم.

- دراسة العزاوي (2005) دراسة هدفت للكشف عن درجة تقبل الجسم وذلك من خلال تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم ل (فرانسو وشيلذر) ومقياس (كفاقي والنيال) فضلاً عن قيام الباحثه ببناء برنامج ارشادي لتقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات في الصف الثاني من المرحلة المتوسطة والتعرف على أثر هذا البرنامج في تقبل صورة الجسم لديهن، وكانت من نتائج الدراسة أن البرنامج الارشادي المخصص لتعديل نظرة المراهقات نحو أجسادهن كان إيجابياً وذا فاعلية واثر كبير في تقبل صورة الجسم لديهن وساعد على تحسين صورة الجسم وتقبلها.

- دراسة فارس واخرون (Phares et al,2004) شملت (141) طفلاً من المرحلة الابتدائية (64) ولداً، و(77) أنثى متوسط أعمارهم (9) سنوات أشارت النتائج إلى أن البنات أظهرن قلقاً أشد إزاء الوزن وصورة الجسم مما أظهره الأولاد، وكان عدد البنات اكبر بدلالة ممن رغبن بخفض أوزانهن

وكان لديهم دافع أقوى للنحافة، بالرغم من أن الأولاد والبنات لم يختلفوا بمستوى دال في مؤشر كتلة الجسم أو عدم الرضى الجسمي، وكانت العلاقة بين ضغط الرفاق واضطراب صورة الجسم لدى البنات في المرتبة الثانية من العوامل ذات الدلالة في تكوين صورة الجسم والنسبة للأولاد في المرتبة الثالثة. كما أظهرت الفتيات فعالية أكبر في محاولة أن يصبحن أنحف أو يبقين كذلك مما يشير إلى أن الفروق بين الجنسين تبدأ في التطور في مرحلة مبكرة وقبل حدوث أية تغيرات في البلوغ.

- دراسة الجبوري وحافظ (2003): دراسة هدفت إلى التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ولأجل تحقيق أهداف الدراسة، تمت الاستعانة بأداة لقياس صورة الجسم، أما فيما يخص مقياس القبول الاجتماعي فتم إعداد أداة بعد إن استخراج لها الخصائص السايكومترية، وطبقت الأداتين على عينة قوامها (400) فرداً بواقع (263) طالباً و(137) طالبة من جامعة القادسية، وبينت نتائج الدراسة أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستوىً عالياً من صورة الجسم والقبول الاجتماعي، وهناك علاقة دالة إحصائياً بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، والمرحلة الدراسية) في العلاقة بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي.

- دراسة بوريسين وروزينفنجة (Borresen & Rosenvenge,2003) في النرويج والتي شملت (4952) فرداً من الجنسين للفئات العمرية (11،13،15) سنة، هدفت لدراسة العلاقة بين الحمية وعدم الرضى الجسمي، أشار (20%) من الأولاد مقابل (37%) من البنات إلى عدم رضاهم عن شكلهم الجسمي، وأن عدم الرضى هذا يتزايد مع زيادة العمر، وأظهر تحليل الانحدار المتعدد أن عدم الرضى الجسمي يفسر (33%) من التباين العائد لسلوك الحمية وكان تأثير الجنس ضئيلاً مما جعل الباحثين يستنتجان بأن عدم الرضى ينبغي النظر إليه بشكل متكافئ بين الذكور والإناث.

- دراسة ستانفورد ومكابي (Stanford & Mccabe,2002) دراسة حول برنامج لصورة وقياس مؤشر كتلة الجسم، وبلغ حجم العينة (60) امرأة و(50) رجل، تتراوح أعمارهم ما بين (18-22) عام، وبالمقارنة مع حجم الجسم الحالي النساء أرادوا حجم الجسم أصغر والرجال أرادوا حجم الجسم أكبر، وكلما زاد مؤشر كتلة الجسم إنخفض التباين بين الجسم الحالي والمثالي لدى الرجال، وازداد التباين لدى النساء.

- دراسة مكابي وريكاردلي (Mccabe & Ricciardelli, 2001) دراسة حول صورة الجسم والتغيرات في الجسم، وتم إعداد مقياس ل(1.266) مراهق، أعمارهم تتراوح ما بين (12-16)

سنه ، وأظهرت النتائج أن معظم الفتيات يشعرن بعدم رضا عن جسمهم مقارنة بالذكور، والإناث يريدوا خسارة الوزن في المقابل الذكور يريدوا زيادة وزن العضلات، وإرتفاع مؤشر كتلة الجسم إرتبط بعدم الرضا عن الجسم.

- دراسة كوسكيلينان وآخرون (Koskelainen et al,2001) والتي أجريت على (1458) مراهقاً من الجنسين في الصفين السابع والتاسع بمدينتين مختلفتين في فنلندا، وباستخدام أسلوب التقرير الذاتي لتقييم المشكلات الانفعالية والسلوكية، ومقياس من تسع فقرات لتقييم الحمية وتقدير الجسم، تم التوصل إلى أن غالبية الإناث في الصفين السابع والتاسع واجهن اهتمامات أو قلق تجاه ضبط الوزن وبنسبة (79%) مقابل (44%) من الذكور، وهي النسب التي تشير إلى عدم الرضى الجسمي، وأبدت ما نسبته (74%) من الإناث الرغبة بأن تكون أجسامهن أنحف مقابل (37%) من الذكور.

- دراسة شامبيون وفيرنهام (Champion & Furnham, 1999) وهدفت إلى معرفة تأثير التعرض الشديد للصور الإيجابية للنحافة على عدم الرضى الجسمي من خلال عامل السن، أجريت على مجموعة من المراهقات عددهن (203) أعمارهن ما بين (12،14،16) في مدارس مختلطة بلندن، توصلت إلى أن الفتيات الأكبر سناً يشعرن بمزيد من عدم الرضا عن صورة أجسامهن، كما أن الأكبر سناً يملن لإخفاء شكل الجسم بإختيار ملابس معينة وكن أكثر ميلاً أيضاً لتغيير شكل الجسم بالحمية، وأن الفتيات الأكبر سناً أبدن درجة أعلى من عدم الرضا عن أجزاء مختلفة من أجسامهن وعن الصورة العامة للجسم.

- دراسة سترومر (Stromer,1998) الواردة في (الدسوقي،2006) دراسة هدفت للتعرف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين او تعديل لضطراب صورة الجسم لدى عينه من الجنسين، واستخدمت في ذلك مجموعه تجريبية قوامها (120) (47 ذكراً، 73 انثى) إلى جانب مجموعه ضابطه قوامها (124)، واستخدمت الباحثة على المجموعتين في القياس القبلي والبعدي مقياس القلق المرتبط بصورة الجسم، ومقياس اضطراب صورة الجسم، وخضع افراد المجموعه التجريبية لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، وبينت نتائج القياس البعدي لأفراد المجموعه التجريبية انخفاض معدل عدم الرضا عن المظهر الجسمي، وكذلك معدل القلق المرتبط بصورة الجسم وذلك من جانب الاناث، كما أظهرت النتائج وجود فرق دال بين متوسط درجات القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعه التجريبية وذلك فيما يتعلق بالوعي بصورة الجسم.

- دراسة غارنر (Garner,1997) مسح حول صورة الجسم على(452) امرأة و (548) رجل، تتراوح أعمارهم ما بين (13-90)عام، وأظهرت النتائج أن معظم النساء غير راضين عن مظهرهم العام وبصفه خاصه عن البطن والوزن، أما الرجال فكان عدم الرضا عن البطن يليه الوزن وقوة العضلات.

- دراسة كفاقي والنيال (1996) دراسة هدفت إلى التعرف على صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينات من المراهقات، وللوصول للهدف إستخدم الباحثان مقياس صورة الجسم، ومقياس أيزنك للشخصيه، على عينة من تلميذات المدارس الاعدادية والثانوية وطالبات الجامعة في كل من المجتمع المصري والقطري، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الرضا عن صورة الجسد وكل من القلق والشعور بالذنب، فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم قل القلق والشعور بالذنب.

- دراسة ديفيس وفيرنهام (Davies & Furnham,1986) دراسة بعنوان الرضا عن الجسم، وبلغ حجم العينة (183) فتاة بريطانيه تتراوح أعمارهم ما بين (11-18) سنه، وكانت نتائج الدراسة أن أكثر اجزاء الجسم لاقت عدم رضا أعلى الفخذين والردفين، ومع تقدم العمر ذكرت الفتيات أنهم أكثر قلقاً بشأن صورة الجسم، والفتيات الذين يعتبرون أن لديهم وزن زائد أبدوا عدم رضا عن الجسم بشكل أكبر من الذين يعتبرون أنفسهم من ذوات الوزن الطبيعي.

- دراسة كاش وآخرون (Cash et al,1986) مسح حول صورة الجسم لتحديد مدى الرضا عن صورة الجسم لدى مجموعة قوامها (30.000) شخص من الولايات المتحدة تم إنتقاء (2000) فرد منهم يمثلون التوزيع الخاص بالجنس والعمر الزمني ، تتراوح أعمارهم من (15-74) سنه، وأظهرت النتائج أن هناك نسبة مئوية كبيرة من كلا الجنسين يعانون من عدم الرضا عن صورة الجسم، وكان الوزن هو أكبر سمة بدنية غير مرغوبة ، فحوالي (55%) من النساء و (41%) من الرجال كانوا غير راضين على وزنهم ، وهذا يعني أن النساء أكثر قلقاً من الرجال بشأن بدانتهم، كما أن حوالي (57%) من النساء و(50%) من الرجال كانوا غير راضين عن منطقة الوسط أو الخصر ، و(50%) من النساء و(21%) من الرجال يكرهون جذعهم السفلي ، وان (45%) من النساء و(32%) من الرجال كانوا يكرهون منطقة الصدر وتحديداً منطقة الثدي .

## 2.4.2 دراسات تناولت تقدير الذات

- دراسة بيرت وهوفمان (Barrett & Huffman,2011) دراسة هدفت لمقارنة الإدراك الذاتي للوزن المطلوب والوزن الفعلي مقابل مؤشر كتلة الجسم بين المراهقين في جمايكا، ومناقشة الآثار المترتبة على هذه التصورات للوقاية من الامراض المزمنة، وبلغ حجم العينة (276) مراهق جامايكي تتراوح أعمارهم ما بين (14-19) سنة، تم اختيارهم عشوائياً من الصفوف (9-12) من (10) مدارس ثانوية شاركت في الدراسة، وكانت القيم الفعلية لكتلة الجسم (24%) من المشاركين يعانون من نقص الوزن، و(39.9%) طبيعي، و(14.5%) زيادة وزن، و(21%) سمنه، وأشارت النتائج أنه لم يكن هناك فروق بين العرق والعمر ومكان الإقامة والحالة الاجتماعية والإقتصادية على مؤشر كتلة الجسم بين الفعليه والمطلوب، وبالنسبه للإناث كان مؤشر كتلة الجسم الفعلي أعلى والمطلوب منخفض مقارنة بالذكور، وهناك حاجة إلى تدخلات لتحسين المعرفة حول الوزن الصحي ووزن الجسم، وخيارات نمط الحياة والآثار المترتبة على وزن الجسم.

- دراسة سنزانا وآخرون (Snezana et al,2011): هدفت هذه الدراسة إلى إستكشاف مفهوم الذات الجسمية لذوي الوزن الطبيعي والوزن الزائد من المراهقين الصرب وعلاقة ذلك بالانوع الإجتماعي ، حيث تكونت عينة الدراسة من (417) من طلبة الصفوف الابتدائية (220 من الأولاد و 188 من البنات) بأعمار معدلها (13.6) عام والذين يتبعون مجموعات أوزان طبيعية وذوي أوزان زائدة بحسب كتلة جسم عينة الدراسة، ومن فحص مفهوم الذات الجسمية متعدد الأبعاد تم تطوير أداة للدراسة عبارة عن إستبانة وصف بدنية، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة بأن المراهقين ذوي الوزن الزائد قد سجلوا نتائج ذات دلالة إحصائية أدنى من زملائهم ذوي الوزن الطبيعي في جميع مجالات الأداة عدا المجالات التي تتعلق بالصحة والقوة، حيث كانت الفروقات كبيرة بين البنات أكثر منها بين الذكور، وأظهرت التحليلات أن مقياس الدهن في الجسم والقدرة على التحمل، والكفاءة الرياضية تختلف بصورة أفضل عند البنات ذوات الوزن الطبيعي عنها عند الطلبة الآخرين. وتؤكد نتائج هذه الدراسة أنه عند الفهم الصحيح للعلاقة بين مفهوم الذات عند المراهقين وحجم الجسم عندهم يجب أخذ النوع الاجتماعي بالحسبان.

- دراسة بيرن وآخرون (Perrin et al,2010) هدفت إلى مناقشة وجهة النظر تجاه الوزن الزائد وتقدير الذات خلال فترة المراهقه، على عينة من الذكور والاناث من عمر (11-21) لفحص العلاقات بين المستوى المنخفض من تقدير الذات ونظرة الشخص إلى وزن الجسم ضمن مؤشر

حجم الجسم، وقد بينت النتائج أن نسبة الذكور والإناث الذين نظروا إلى أنفسهم على أنهم ذو وزن زائد حوالي (25.1%) للإناث و(8%) للذكور، وارتبط المستوى المنخفض من تقدير الذات بالنظرة الخاطئة للوزن الزائد من جانب الإناث مقارنة بالذكور بنسبه أعلى.

- دراسة عربيات والزغول (2008) دراسة هدفت للكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤته تبعاً لمتغي الجنس ونوع التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، وقد بلغ حجم العينة (662)، (280 طالباً و282 طالبة)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى تقدير الذات يعزى إلى المستوى الدراسي، ولم تظهر أية فروق في مستوى تقدير الذات لدى الطلبة تعزى إلى متغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

- دراسة انوبها وآخرون (Anubha et al,2007) هدفت هذه الدراسة إلى تقييم نماذج تقدير الذات والصدقة بين المراهقين واختبار ارتباطاتهم مع بعضهم البعض ومع النوع الاجتماعي والعمر. حيث تم إخضاع مراهقين (55 من الذكور و 55 من الإناث) من مدرسة عامة في دلهي في الهند تتراوح أعمارهم ما بين (10-13) سنة لمقياس كوبرسميث لفحص تقدير الذات (نموذج المدرسة) ولمقياس الصداقة ولمقياس الوحدة أو العزلة المعروف ب (UCLA). وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن المراهقين من أعمار (10-11) سنة قد سجلوا نتائج في مقياس الذات أعلى وذلك عند مقارنة مع من هم في عمر يتراوح بين (12-13) عند مستوى دلالة إحصائية ( $P < 0.01$ )، وقد تم ربط التقدير الذاتي المتدني العام والتقدير الذاتي لأولياء الأمور في المنزل مع مستويات عالية من الوحدة التي يعاني منها المراهقين، وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن المراهقين ذوي التقدير الذاتي العالي يرتبطون بصداقة آمنة بينما غيرهم من ذوي التقدير المتدني لديهم صداقات غير آمنة.

- دراسة نيلام وآخرون (Neelam et al,2006) حول حالة تقدير الذات وعلاقتها بمراقبة الوزن عند المراهقين تشير هذه الدراسة إلى أن المجتمع الحالي يركز على المظهر الجسمي واللياقة البدنية ، لذلك تم اختيار عينة عشوائية تتكون من (100) من الذكور و (100) من الإناث من المراهقين حيث تم إخضاع هذه العينة لمقياس التفكير الحالي ومقياس معتقدات دايتنغ من أجل اختبار حالة تقدير الذات لديهم ومراقبة الوزن، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور لديهم مظهر أعلى ذو دلالة إحصائية من تقدير الذات أكثر من الإناث، وقد أشارت النتائج أيضاً إلى أن حالة تقدير الذات ومظهر تقدير الذات يرتبط إيجابياً وبدلالة إحصائية مع تقدير الذات والمظهر الجسمي.

- دراسة سوسان وآخرون (Susan et al,2005) تم تطبيق هذه الدراسة من أجل إعطاء وصف أفضل لمفهوم تقدير الذات وأيضاً من أجل التعرف إلى العوامل التي ترتبط بهذا المفهوم عند المراهقين وبمفهوم تقدير الذات المرتفع في مرحلة المراهقة المتأخرة، حيث تكونت عينة الدراسة من مراهقين في المستويات الدراسية الثامن والعاشر يبلغ عددهم (16.489) تم قياس التغيرات في مفهوم تقدير الذات لديهم العالي والمتدني وذلك من خلال استخدام نموذج التقييم التطوري حيث تم اختيار متغيرات تضمنت أصول تطويرية جوهرية داخلية (عملية صنع القرارات) و أصول خارجية (السلامة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور وبالعكس البنات قد سجلوا مفهوم تقدير ذات عالي عند مستوى دلالة ( $p < 0.001$ ) أما بالنسبة للإناث كان مفهوم تقدير الذات عالي في المستوى الثاني عشر فيما يتعلق بالتواصل العائلي الايجابي.

- دراسة كونر وآخرون (Connor et al ,2004) هدفت للبحث في علاقه بين العمر وتقدير الذات، بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين وتقدير الذات، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة الصفوف السادس حتى الثاني عشر، وقد بلغ عددهم (149) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين العمر وتقدير الذات، كما انه لم يظهر أثر للجنس في تقدير الذات.

- دراسة جويلين ومارك (Guillon & Marc ,2003) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات والاضطرابات النفسية لدى المراهقين حيث تم معالجة (76) من المراهقين ممن معدل أعمارهم (16.02) والذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-20) عام في وحدة صحية لمعالجة الاضطرابات النفسية والاضطراب الإحباطي واضطرابات القلق النفسي والعصبية الزائدة و اضطرابات الشخصية مقارنة مع مجموعة ضابطة من (119) من المراهقين تم إختيارهم من مجتمع طبيعي حيث أن الجميع قد تم فحصه من خلال مقياس تقدير الذات لكوبرسميث. وأشارت النتائج إلى أن مفهوم تقدير الذات كان ذو دلالة إحصائية أعلى عند المجموعة الضابطة عنها من المجموعة العلاجية، وقد أظهرت الإناث درجات أقل من الذكور بينما أظهرت الدراسة أن مفهوم تقدير الذات يزداد بصورة ملحوظة بعد (12) شهراً من تلقي الفرد لحلقة علاج نفسي حيث يستجيب بصورة ناجحة للعلاج المضاد للاضطرابات النفسية، أما في المجموعة العلاجية كان هناك ارتباط بين محاولات الإنتحار والإساءة الجنسية بنتائج ذات دلالة إحصائية متدنية في مقياس تقدير الذات، والنقص في الحصول على صديق من الطرف الآخر أو الانسحاب من المدرسة والانسحاب الاجتماعي كانت أيضاً مرتبطة مع تقدير متدني للذات.

- دراسة كيم وكيم (Kim & Kim,2001) دراسة هدفت إلى معرفة فيما إذا كان مؤشر كتلة الجسم والنظرة إلى مشكلة وزن الجسم تتنبأ بمستوى تقدير الذات والاكنتئاب لدى المراهقات الكوريات، تكونت العينة من (303) مراهقة بعمر (15-19) واللواتي يدرسن في أربع مدارس ثانوية في العاصمة الكورية سيؤول، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم المرغوب بناءً على الوزن والطول الذي تم تزويدنا به، وتم تقييم نظرة كل مشاركة تجاه فكرة وجود مشكلة وزن لديها من خلال سؤال واحد: هل ترين بأنك تعانيين من مشكلة في الوزن؟ وتم قياس تقدير الذات من خلال مقياس روزنبرغ لتقدير الذات وتم قياس الاكنتئاب من خلال مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكنتئاب، بناءً على مؤشر كتلة الجسم تبين أن (18.2%) من الفتيات يعانين من نقص في الوزن، و(79.2%) لديهن وزن طبيعي، و(2.6%) يعانين من الوزن الزائد، وبناءً على مؤشر كتلة الجسم المرغوب تبين أن (78.5%) من الفتيات رغبين في أن يكن أقل وزناً، وأظهرت النتائج أن نظرة الفتاة لمشكلة الوزن، وليس مؤشر كتلة الجسم، قد ساهمت بشكل كبير في عملية التنبؤ في مستوى تقدير الذات والاكنتئاب، وكان هنالك أيضاً ترابط إيجابي كبير بين مؤشر كتلة الجسم والنظرة إلى مشكلة الوزن.

- دراسة كولتمان وواطسون (Quatman & Watson,2001) هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين، وتقدير الذات لدى المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (545) مراهقاً في الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجات الذكور على مقياس تقدير الذات كانت أعلى من درجات الإناث، في حين لم تظهر النتائج فروق بين الصفوف الدراسية وتقدير الذات.

- دراسة وليام وكوري (Williams&Currie,2000) هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى العلاقات بين تقدير الذات وتوقيت البلوغ وصورة الجسد، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مدارس في سكوتلندا عند عمر (11) سنة وعند عمر (13) سنة، بالنسبة للطالبات بعمر (11) سنة إرتبط البلوغ المبكر بمستويات منخفضة من تقدير الذات، وكان هنالك دليل على أن صورة الجسم كانت الواسطة في العلاقة بين توقيت البلوغ وتقدير الذات في هذه المرحلة العمرية. وبين الأطفال بعمر (13) سنة تنبأت التقارير المتعلقة بقضايا حجم الجسم بدرجات منخفضة من تقدير الذات، كما هو الحال أيضاً بالنسبة للنضوج المتأخر، ودعمت النتائج فكرة أن توقيت البلوغ يؤثر على صورة الجسم وتقدير الذات.

- دراسة محمد (2000) دراسة هدفت للتعرف على الفروق في تقدير الذات بين طلبة الجامعة من الجنسين تبعاً لإختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية، وتكونت عينة الدراسة من (235) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم ما بين (18-22) سنة، واستخدم مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات للمراهقين والراشدين ، ومقياس رتب الهوية، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات بإختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية لصالح الذكور، وذلك بحسب ظروف التنشئة الاجتماعية وإختلافها، فالإناث يجدن صعوبة في تأكيد هويتهم بسبب نقص التأييد الاجتماعي لهن وبالتالي يرتضين الهوية التي يختارها لها الوالدين وذلك على العكس من الذكور.

- دراسة ديمترا (Demetra,1998) دراسة حول الفتيات المراهقات اللواتي يواجهن العديد من التحديات عندما يدخلن عالم المراهقة، حيث تناولت الدراسة كيف أن الفتيات الريفيات في بريطانيا ذوات الدخل المنخفض واللواتي يواجهن صعوبة في توجية علاقاتهن وإظهار انفسهن، وأجريت مقابلات مع (13) فتاة تتراوح اعمارهم من (10-12) سنه، وصممت المقابلات لتشجيع الفتيات على تطوير أفكارهن ومناقشتهن، وأظهرت النتائج تفهم أولي للفتيات الريفيات ذوات الدخل المنخفض في تطوير افكارهن ومشاعرهن وكن أكثر ثقة بالنفس وكان تقدير الذات لديهن فوق المتوسط وأظهرن أهمية إقامة العلاقات والإرتباط مع الاخرين.

- دراسة مارتن، باسل، وناتاليا (Martin. Basil & Natalia,1997) دراسة هدفت للتعرف إلى مفهوم الذات الجسمية لدى الطلاب الروس، وقد استخدمت اداة لقياس تقدير الذات الجسميه واشتملت على ستة أبعاد هي: الكفاية الرياضية وجاذبية الجسم والظروف الجسمية والقوة الجسمية وتقدير الذات الكلي وتقدير الذات الجسمية، وبلغ حجم العينة (252) طالباً من إحدى المدارس الثانوية في بيرسبرغ بروسيا تتراوح اعمارهم من (13-14) عام، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور عن الإناث في المجالات المذكوره ما عدا مجال جاذبية الجسم حيث لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث.

- دراسة عروق (1992) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر كل من العمر والجنس في مفهوم الذات وتطورة لدى طلبة المرحلة الاساسية، وقد اختيرت عينة مكونه من (600) طالب وطالبة في مدينة اربد من المراحل العمرية (12، 14، 16) سنة، واستخدم مقياس مفهوم الذات (بيرس - هارس) المعرب ليلائم البيئة الاردنيه، وأظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة احصائية للعمر في تطور مفهوم

الذات لدى الطلبة لصالح الفئتين العمريتين (14،16)، وعدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للجنس في مفهوم الذات لدى كل من الطلاب والطالبات.

- دراسة شعيب (1988) دراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في تقدير الذات بين الجنسين وعلاقته بكل من القلق والتحصيل الدراسي، على عينة من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة بلغ حجمها (148) طالباً و(144) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس القلق ومقياس تقدير الذات وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات باختلاف متغير الجنس.

### 3.4.2. تعقيب على الدراسات السابقة

من عرض الدراسات السابقة يمكن إستخلاص الملاحظات التالية:

- 1- بخصوص منهج الدراسات لوحظ أن المنهج المستخدم في معظم الدراسات هو المنهج الوصفي، بأعتبره مناسباً لطبيعة الدراسات الانسانية لأنه يكشف عن آراء الناس ووجهة نظرهم إتجاه ظاهرة أو موقف معين.
- 2- يتضح من الدراسات السابقة أن معظم الاهتمام سواءً في تقدير الذات أو صورة الجسم يتجه باتجاه الوزن ومؤشر كتلة الجسم وهو على أهميته إلا أن صورة الجسم وتقدير الذات في مرحلة المراهقة في حدود الجسم تستدعي تناول الموضوع من صفات أخرى لم يتم التطرق إليها.
- 3- يتضح من خلال الدراسات السابقة أن أغلب أدوات الدراسات هي مقاييس الإتجاهات النفسية والتي تعبر عن مدى إدراك واتجاه المفحوصين لموقف أو موضوع معين.
- 4- يتضح من الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع صورة الجسم، وموضوع تقدير الذات من زاوية صورة الجسم، وبينت إهتمامها في تناول الموضوع ودرسته هي دراسات اجنبية ضمن السياق الأسري الثقافي والاجتماعي الغربي.
- 5- تميزت هذه الدراسة كونها الدراسة الأولى التي تناولت موضوع صورة الجسم المدركه وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين ضمن السياق المجتمعي الفلسطيني.

6- تتضمن هذه الدراسة تطوير أداة لصورة الجسم المدركة و تقدير الذات في نفس البيئة التي سوف يتم تطبيق الدراسة فيها، مستعيناً بالباحث في ذلك بالأدب النظري والمقاييس ذات العلاقة.

- 7- توصلت هذه الدراسة إلى نتائج تتفق مع نتائج بعض الدراسات وتختلف مع البعض الآخر.
- 8- تتضمن نتائج الدراسة مؤشرات فيما يخص متغير صورة الجسم المدركة من حيث التناسق بين اجزاء الجسم والجاذبية وعدم الوضوح بالإضافة إلى الوزن بعكس معظم الدراسات السابقة التي ركزت على جانب الوزن في صورة الجسم.
- 9- تتضمن نتائج الدراسة مؤشرات فيما يخص متغير تقدير الذات من حيث المظهر الجسمي وتتشابه مع بعض الدراسات في ذلك، وتختلف مع دراسات أخرى لم تتطرق إلى هذا الجانب.
- 10- وقد تميزت هذه الدراسة بالتعامل مع متغير لم يؤخذ بالإعتبار في الدراسات السابقة وهو متغير مكان السكن، بإستثناء دراسة سنجاء، وقد أظهر هذا المتغير فرق ذو دلالة في بعد المظهر العام من صورة الجسم المدركة.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وبناء أداة القياس، ومقارنة نتائجها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والإستفادة من مراجع الدراسات السابقة، فكانت هذه الدراسة تأكيداً على ما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وهدفت إلى محاولة الوقوف على صورة الجسم المدركة لدى المراهق وفحص مدى دورها وأهميتها في رفع مستوى تقدير الذات لديه.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

من أجل تحقيق هدف الدراسة، وهو التعرف على مستوى صورة الجسم المدركة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديموغرافية، فقد تضمن هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها كما يعطي وصفا مفصلا لأداة الدراسة وصدقها وثباتها وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

### 1.3 منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، منهجاً للدراسة، والذي يعرف بأنه المنهج الذي يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، والكشف عن آراء الناس وإتجاهاتهم نحو موقف معين ومن ثم جمع هذه المعلومات من دون زيادة أو نقصان وتحليلها، بحيث يؤدي ذلك إلى الوصول إلى فهم لعلاقات هذه الظاهرة، إضافة إلى الوصول إلى إستنتاجات وتعميمات تساعد في تطوير الواقع المدروس، وإيجاد علاقات بين المتغيرات المدروسة.

وهذا يتلائم مع أهداف الدراسة الحالية التي تتمثل في التعرف إلى مستوى صورة الجسم المدركة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين.

### 2.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الصف الثامن والصف الاول الثانوي في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، والبالغ عددهم (9028) طالباً وطالبة وفق إحصاءات مديرية التربية والتعليم في نابلس وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ( 2012-2013).

ويبين الجدول (1:3) توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة:

جدول 1:3: توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة

مكان السكن		العمر		الجنس		المديرية
قرية	مدينة	17-16	14-13	إناث	ذكور	
3809	5218	4533	4495	4548	4480	نابلس
%42.2	%57.8	%50.2	%49.8	%50.4	%49.6	النسبة المئوية %

### 3.3 عينة الدراسة

تم إختيار عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة، تم إختيارهم وفق متغيرات الدراسة ، وقد بلغ حجمها (370) طالباً وطالبة، حيث تم تحديد حجم العينة وفق معادلة ستيفن ثامبسون، وهي من أشهر المعادلات الاحصائية الخاصة بحساب حجم العينة (<http://www.raosoft.com/samplesize.html>).

تمت عملية إختيار عينة الدراسة بناءً على الخطوات التالية :

1- تم أولاً تحديد المدارس التي تضم كلاً من الصف الثامن والحادي عشر، حسب التشكيلات المدرسية للعام الدراسي ( 2012- 2013 ) في مديرية التربية والتعليم في نابلس.

2- تم تقسيم المدارس إلى مجموعتين ، مجموعة تضم مدارس المدينة وأخرى تضم مدارس القرية ، ومن ثم تم تقسيم كل مجموعة حسب الجنس والعمر .

3- في خطوة تالية تم الإختيار العشوائي في كل طبقة مع مراعاة تمثيل مجتمع الدراسة وفق طبقاته ، بحيث يكون نصيب كل طبقة من حجم العينة متناسباً مع حجم الطبقة في المجتمع .

وتبين الجداول (2:3-5:3) توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة:

#### 1-متغير الجنس :

جدول 2:3: توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
50.0	185	ذكر
50.0	185	أنثى
<b>100.0</b>	<b>370</b>	<b>المجموع</b>

#### 2-متغير العمر:

جدول 3:3: توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر

النسبة المئوية %	التكرار	العمر
50.0	185	14-13
50.0	185	17-16
<b>100.0</b>	<b>370</b>	<b>المجموع</b>

#### 3-متغير مكان السكن:

جدول 4:3: توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مكان السكن

النسبة المئوية %	التكرار	مكان السكن
57.8	214	مدينة
42.2	156	قرية
<b>100.0</b>	<b>370</b>	<b>المجموع</b>

#### 4- متغير مؤشر كتلة الجسم :

جدول 5:3: توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم

النسبة المئوية %	التكرار	مؤشر كتلة الجسم
17.3	64	أقل من 18.5
59.2	219	18.5-24.9
16.8	62	25-29.9
6.80	25	30 فما فوق
<b>100.0</b>	<b>370</b>	<b>المجموع</b>

#### 4.3 أداة الدراسة

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة فيها ومراجعة الأدب النظري المتعلق بصورة الجسم وتقدير الذات في مرحلة المراهقة، وعدد من المقاييس في تقدير الذات كمقياس تقدير الذات لروزنبرج (Rosenberg,1965) واختبار تقدير الذات لكارل بيريرا (Karl Perera,2006) ومقياس تقدير الذات لكوير سميث (Coopersmith,1987) ومقياس جامعة تكساس لتقدير الذات لدى المراهقين والراشدين (1970)، وفي صورة الجسم مقياس صورة الجسم لزينب شقير (1998)، ومقياس الكفاية والنيال (1995)، ومقياس كاش (Cash,1994)، ومقياس اضطراب صورة الجسم لمجدي السوقي (2004).

قام الباحث بتطوير إستبانة خاصة من أجل تقصي صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، وقد تكونت الإستبانة في صورتها النهائية من جزأين: الأول تضمن بيانات أولية عن الطالب المراهق، تمثلت في الجنس، والعمر، ومكان السكن، ومؤشر كتلة الجسم، أما الجزء الثاني فقد تكون من الفقرات التي تقيس صورة الجسم المدركة وتقدير الذات، وبلغ عدد فقرات إستبانة الدراسة (54) فقرة، وزعت على محورين وستة مجالات، والجدول رقم (5:3) يوضح ذلك:

جدول 6:3: توزيع فقرات إستبانة الدراسة على المحاور الرئيسية لإستبانة الدراسة ومجالاتها

الرقم	المجال	عدد الفقرات
1	المجال الأول: المظهر العام للجسم	15
2	المجال الثاني: التناسق بين أجزاء الجسم	6
3	المجال الثالث: البعد الاجتماعي	12
<b>مجموع فقرات صورة الجسم المدركة</b>		<b>33</b>
1	المجال الأول: الأهمية	8
2	المجال الثاني: الكفاءة	6
3	المجال الثالث: البعد الاجتماعي	7
<b>مجموع فقرات تقدير الذات</b>		<b>21</b>

هذا وقد تم تصميم الاستبانة على أساس مقياس ليكرت خماسي الأبعاد، وقد بُنيت الفقرات بالاتجاهين الإيجابي والسلبي، وصُمم سلم الاستجابة على فقرات استبانة الدراسة الإيجابية بحيث أخذ (دائماً) (5)، وغالباً (4)، وأحياناً (3)، ونادراً (2)، وأبداً (1). أما الفقرات السلبية فقد صُمم سلم استجابتها بحيث أخذ (دائماً) (1)، وغالباً (2)، وأحياناً (3)، ونادراً (4)، وأبداً (5).

وقد صيغت جميع فقرات صورة الجسم المدركة بشكل سلبي بإستثناء الفقرتين (14، 15) فقد كانتا إيجابيتين، وبالنسبة لتقدير الذات فقد كانت الفقرات الإيجابية (1، 4، 5، 9، 10، 13، 15، 17، 18، 19، 20) أما الفقرات السلبية فكانت (2، 3، 6، 7، 8، 11، 12، 14، 16، 21).

### 5.3 صدق الأداة

إستخدم الباحث صدق المحكمين أو ما يعرف بالصدق المنطقي، وذلك بعرض الاداة على (8) محكمين من ذوى الاختصاص (مرفق قائمة بأسماء المحكمين) بهدف التأكد من مناسبة الاستبانة لما أعدت من أجلها وسلامة صياغة الفقرات، وانتماء كل منها للمجال الذي وضعت فيه، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات الأداة أكثر من (90%)، ويشير الباحث بأن عدد فقرات الإستبانة بصورتها الأولية قبل عرضها على المحكمين قد بلغ (55) فقرة، إلا أن الباحث أخذ بآراء المحكمين الذين أجمعوا بالإضافة، وضرورة زيادة الفقرات في بعض المجالات، وحذف فقرات

أخرى، وحذف فقرات لا تنتمي إلى المجال التي وضعت فيه، وإعادة صياغة عدد من الفقرات، ليصل عدد فقرات الاستبانة في صورتها النهائية (54) فقرة.

وقد اخذ الباحث بآراء وتوجيهات المحكمين، حيث اجري الآتي:

- 1- إعادة صياغة العديد من الفقرات (الفقرة 1،2،3،4،5، 11) من صورة الجسم المدركة، والفقرات (9، 11) من تقدير الذات.
- 2- إضافة فقرة في مجال الكفاءة (12).
- 3- حذف فقرات لا تنتمي الى المجال الذي وضعت فيه (الفقرة 32، 35) (ملحق (2))
- 4- حذف فقرة (34) مكرره (ملحق (2)).
- 5- حذف الفقرة (32) من مجال البعد الاجتماعي (ملحق(2)) لتصبح الفقرة (15) في مجال المظهر العام للجسم (ملحق (3)).

وكان المعيار في التعديل خاصة عند الحذف يستند إلى إتفاق (80% ) فأكثر من أعضاء لجنة التحكيم على تعديلها.

### 6.3 ثبات الأداة

قام الباحث بإحتساب الثبات الداخلي للأستبانة ومجالاتها، بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha).

والجدول (6:3) يبين معاملات الثبات الداخلي بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على أبعاد الاستبانة المختلفة ودرجتها الكلية:

جدول 7:3: معاملات الثبات الداخلي بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على مجالات الاستبانة المختلفة

المجال	قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
المجال الأول: المظهر العام للجسم	0.986
المجال الثاني: التناسق بين أجزاء الجسم	0.948
المجال الثالث: البعد الاجتماعي	0.985
<b>الدرجة الكلية لصورة الجسم المدركة</b>	<b>0.988</b>
المجال الأول: الأهمية	0.979
المجال الثاني: الكفاءة	0.974
المجال الثالث: البعد الاجتماعي	0.983
<b>الدرجة الكلية لتقدير الذات</b>	<b>0.984</b>

يتضح من الجدول (6:3) أن معاملات الثبات الداخلي لمجالات الاستبانة المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على محاور الاستبانة تراوحت بين (0.974-0.988)، تعكس مدى اتساق فقرات الاستبانة مما يُمكنها من قياس وفحص الأسئلة التي ذهبت إليها الدراسة.

### 7.3 اجراءات تطبيق الدراسة

قام الباحث بالخطوات التالية:

- 1- التأكد من صدق إستبانة الدراسة وثباتها.
- 2- مخاطبة وزارة التربية والتعليم الفلسطينية لأخذ الإذن الخطي بتوزيع الإستبانة في المدارس.
- 3- قام الباحث بتطبيق الإستبانة على أفراد عينة الدراسة في المدارس وتوفير الأدوات اللازمة لقياس الوزن والطول ، بوجود مرشد المدرسة حيث تم أخذ وزن وطول الطالب وتسجيل ذلك على إستبانته ومن ثم وضع الإستبانة أمام الطالب، وبعد الإنتهاء من أخذ الوزن والطول لكل طالب ، طلب منهم أن يسجلوا المعلومات العامة في القسم الأول من كل استبانة، ثم وضّح الباحث هدف الدراسة، وكيفية الإجابة عن فقراتها ومن ثم أتيحت الفرصة للمبحوثين للإجابة عن الفقرات.
- 4- تم فرز الإستبانات المستوفية لشروط الأستجابة والصالحة للتحليل، والبالغ عددها (370) إستبانة.

- 5- بعد أن تمت إجراءات تطبيق الاستبانة قام الباحث بتفريغ إستجابات المبحوثين تمهيداً لمعالجتها وتحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)
- 6- بعد إستخلاص النتائج، قام الباحث بتفسيرها ومناقشتها، و ثم صاغ التوصيات المناسبة.

### 8.3 متغيرات الدراسة

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة التالية:

#### 1.8.3. المتغيرات المستقلة

- 1- الجنس وله مستويان: (ذكر، أنثى)
- 2- العمر وله مستويان: (13-14، 16-17).
- 3- مكان السكن وله مستويان: (مدينة، قرية)
- 4- مؤشر كتلة الجسم وله أربع مستويات: (أقل من 18.5، 18.5-24.9، 25-29.9، 30 فما فوق)

#### 1.8.3. المتغير التابع

وتمثل في جميع الفقرات التي تقيس إستجابات المراهقين في إستبانة صورة الجسم المدركة، وتقدير الذات.

### 9.3 المعالجات الإحصائية

بعد أن تم جمع البيانات تم إدخالها في الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، والتكرارات.
- 2- فحص ثبات الاستبانة باستخدام معامل كرونباخ ألفا.
- 3- اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples-T-test) لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغيري الجنس والعمر ومكان السكن.
- 4- تحليل التباين الأحادي (One-Way Analysis of Variance) لفحص الفرضية المتعلقة بمتغير مؤشر كتلة الجسم.
- 5- اختبار شيفيه للمقارنة البعدية (Scheffe Post Hoc Test) بين المتوسطات في الفرضية المتعلقة بمتغير مؤشر كتلة الجسم. التي تم رفضها باستخدام تحليل التباين الأحادي.
- 6- معامل ارتباط بيرسون، لفحص العلاقة بين صورة الجسم المدركة، وتقدير الذات.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، إضافة إلى تحديد أثر كل من متغيرات الجنس، والعمر، ومكان السكن، ومؤشر كتلة الجسم، على مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، وبعد عملية جمع البيانات عولجت إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفيما يأتي عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة:

#### 1.4 النتائج المتعلقة بالاجابه على اسئلة الدراسه

##### 1.1.4.1 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول

ما مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس؟

من أجل الإجابة عن السؤال الأول للدراسة، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى صورة الجسم المدركة، والجدول (2.4، 3.4، 4.4، 5.4) تبين ذلك، ولتقدير استجابات المراهقين على مستوى صورة الجسم المدركة، فقد استخدم الباحث المعيار التالي:

جدول 1.4: معيار تقدير إستجابات المراهقين على مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات

النسبة المئوية	تقدير المستوى
أقل من 50%	منخفض جداً
من 50-59.9%	منخفض
من 60-69.9%	متوسط
من 70-79.9%	مرتفع
80% فأكثر	مرتفع جداً

#### 1.1.1.4. مجال المظهر العام للجسم

يشير الجدول (2.4) إلى نتائج الإجابة على مجال المظهر العام للجسم

جدول 2.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال المظهر العام للجسم مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى

الترتيب	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	9	أشعر أن ثقتي بنفسى ضعيفة بسبب معالم جسمي	3.524	1.19	70.48	مرتفع
2	10	يجعلني وزني غير سعيد	3.52	1.19	70.4	مرتفع
3	8	أود لو أكون شخص آخر بسبب شكل جسمي.	3.51	1.18	70.2	مرتفع
4	14	يعجبني جسمي	3.49	1.25	69.8	متوسط
5	3	فهمني لجسمي غير واضح	3.48	1.18	69.6	متوسط
6	6	لا يعجبني مظهر جسمي الذي أبدو عليه.	3.477	1.19	69.54	متوسط
7	7	يضايقتني رؤية جسمي في المرأة	3.475	1.19	69.5	متوسط
8	15	أعتقد أن شكلي جذاب للجنس الآخر	3.472	1.28	69.4	متوسط
9	12	أفضي قبل الخروج وقتاً طويلاً في النظر أمام المرأة	3.46	1.27	69.2	متوسط
10	4	أفان ملامح جسمي بالآخرين	3.458	1.17	69.16	متوسط
11	11	أفكر فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي	3.456	1.26	69.12	متوسط
12	13	أهتم لأي تغيير صغير يحدث في وزني	3.45	1.27	69.0	متوسط
13	1	أرى أن شكل جسمي أقل جاذبيه	3.44	1.18	68.8	متوسط
14	2	أود لو يتغير الكثير من معالم جسمي	3.43	1.18	68.6	متوسط
15	5	أشعر عندما أنظر للمرأة بتغيير في مظهري ولامح جسمي عما أتوقعه.	3.41	1.18	68.2	متوسط
		الدرجة الكلية لمجال المظهر العام للجسم	3.47	1.11	69.4	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (2:4) أن مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال المظهر العام للجسم، كان مرتفعاً في الفقرات (9، 10، 8)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (70.4، 70.2، 70.48) على التوالي، وكان

متوسطاً في الفقرات (14، 3، 6، 7، 15، 12، 4، 11، 13، 1، 2، 5)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (69.8، 69.6، 69.54، 69.5، 69.4، 69.2، 69.16، 69.12، 69.0، 68.8، 68.6، 68.2) على التوالي، أما الدرجة الكلية لمجال المظهر العام للجسم، فقد كانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (69.4).

#### 2.1.1.4 مجال التناسق بين أجزاء الجسم

يشير الجدول (3.4) إلى نتائج الإجابة على مجال التناسق بين أجزاء الجسم

جدول 3.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال التناسق بين أجزاء الجسم مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى

التسلسل	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	6	أشعر بالسمنة بمناطق عديدة في جسمي	3.49	1.30	69.4	متوسط
2	1	أشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي	3.468	1.23	69.36	متوسط
3	3	أشعر بعدم التناسق بين ملامح وجهي (الأنف/ العين/ الفم / الأذن)	3.464	1.23	69.28	متوسط
4	4	أشعر بعدم تناسق جسمي أثناء المشي على الأقدام	3.46	1.30	69.2	متوسط
5	2	أشعر بأن طولي لا يتناسب مع وزني	3.44	1.22	68.8	متوسط
6	5	أعتقد ان جسمي غير متناسق	3.39	1.31	67.8	متوسط
		<b>الدرجة الكلية لمجال التناسق بين أجزاء الجسم</b>	<b>3.45</b>	<b>1.13</b>	<b>69.0</b>	<b>متوسطة</b>

يتضح من خلال الجدول (3:4) أن مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال التناسق بين أجزاء الجسم، كان متوسطاً في الفقرات (6، 1، 3، 4، 2، 5)، حيث بلغت النسب المئوية لإستجابات المراهقين عليها (69.4، 69.36، 69.28،

69.2، 68.8، 67.8) على التوالي، أما الدرجة الكلية لمجال التناسق بين أجزاء الجسم، فقد كانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (69.0).

#### 3.1.1.4. المجال الاجتماعي

يشير الجدول (4.4) إلى نتائج الإجابة على المجال الاجتماعي

جدول 4.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي مرتبة تنازليا حسب تقدير المستوى

التسلسل	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	4	أرى أن معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضا أكثر منى لمظهرهم الجسدي المقبول	3.57	1.16	71.4	مرتفع
2	5	ليست لي شعبية بين الناس لإختلافي عنهم جسماً	3.547	1.18	70.9	مرتفع
3	6	أفضل العمل بمفردي بسبب شكل جسدي المختلف عن الناس	3.54	1.21	70.8	مرتفع
4	2	أتجنب المشاركة في المناسبات الإجتماعية بسبب شكل جسدي	3.53	1.19	70.6	مرتفع
5	3	أعتقد أن الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر منى من نفس الجنس بسبب مظهرهم الجسدي	3.528	1.17	70.56	مرتفع
6	9	رؤية الناس لجسدي تسبب لهم بعض المضايقات	3.526	1.25	70.52	مرتفع
7	10	أشعر بأن زملائي أفضل منى في مظهرهم الجسدي	3.524	1.25	70.48	مرتفع
8	11	أشعر بالخجل من جسدي	3.522	1.25	70.44	مرتفع
9	12	أتضايق بسبب ملاحظات الآخرين عن شكل جسدي	3.52	1.25	70.4	مرتفع
10	1	أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع الآخرين لتغير جسدي عنهم	3.51	1.23	70.2	مرتفع
11	7	لي صداقات قليلة بسبب إختلاف شكلي وملامح جسدي	3.50	1.23	70.0	مرتفع
12	8	أتجنب لقاء الأفراد الذين يتطرقون للحديث في موضوع زيادة الوزن	3.48	1.24	69.6	متوسط
		<b>الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي</b>	<b>3.52</b>	<b>1.13</b>	<b>70.4</b>	<b>مرتفعة</b>

يتضح من خلال الجدول (4:4) أن مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي، كان مرتفعاً في الفقرات (4، 5، 6، 2، 3، 9، 10، 11، 12، 1، 7)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (70.8، 70.6، 70.52، 70.48، 70.44، 70.4، 70.2، 70.0) على التوالي، وكان متوسطاً في الفقرة (8)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (69.6)، أما الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي، فقد كانت مرتفعة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (70.4).

ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس.

يبين الجدول (5:4) ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس.

جدول 5.4: ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس

الترتيب	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
3	المجال الاجتماعي	3.52	1.13	70.4	مرتفع
1	المظهر العام للجسم	3.47	1.11	69.4	متوسط
2	التناسق بين أجزاء الجسم	3.45	1.13	69.0	متوسط
	الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس	3.48	1.04	69.6	متوسط

يتضح من خلال الجدول (5:4) ما يأتي:

1- إن الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كانت متوسطة، حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لمتوسط استجابات المراهقين على جميع الفقرات لجميع المجالات (69.6).

2- إن ترتيب المجالات تبعاً لدرجاتها الكلية في مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، كما يلي:

المرتبة الأولى: المجال الاجتماعي  
 المرتبة الثانية: المظهر العام للجسم  
 المرتبة الثالثة: التناسق بين أجزاء الجسم

#### 2.1.4. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني

ما مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس؟

##### 1.2.1.4. مجال الأهمية

يشير الجدول (6.4) إلى نتائج الإجابة على مجال الأهمية

جدول 6.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الأهمية مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى

التسلسل	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	1	أشعر أنني شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس	3.57	1.13	71.4	مرتفع
2	2	كثيراً ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل	3.567	1.12	71.3	مرتفع
3	3	ليس لدي ما يستحق أن افخر به	3.56	1.13	71.2	مرتفع
4	5	أشعر بالرضا عن نفسي	3.53	1.19	70.6	مرتفع
5	4	فكرتي عن نفسي إيجابيه بشكل عام	3.51	1.16	70.2	مرتفع
6	8	أشعر أنني اقل قدراً من غيري	3.47	1.22	69.4	متوسط
7	7	أستغرق وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة	3.44	1.21	68.8	متوسط
8	6	أتمنى أن يكون لدي إحترام اكبر لذاتي	3.38	1.27	67.6	متوسط
		<b>الدرجة الكلية لمجال الأهمية</b>	<b>3.50</b>	<b>1.10</b>	<b>70.0</b>	<b>مرتفعة</b>

يتضح من خلال الجدول (6:4) أن مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الأهمية، كان مرتفعاً في الفقرات (1، 2، 3، 5، 4)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (71.4، 71.3، 71.2، 70.6، 70.2) على التوالي، وكان متوسطاً في الفقرات (8، 7، 6)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (69.4، 68.8، 67.6) على التوالي، أما الدرجة الكلية لمجال الأهمية، فقد كانت مرتفعة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (70.0).

#### 2.2.1.4. مجال الكفاءة

يشير الجدول (7.4) إلى نتائج الإجابة على مجال الكفاءة

جدول 7.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الكفاءة مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى

التسلسل	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	1	أشعر أن لدي عدد من الصفات الجيدة	3.488	1.21	69.7	متوسط
2	2	لدي القدرة على إنجاز الأعمال بطريقة صحيحة مثل أغلبية الناس	3.48	1.21	69.6	متوسط
3	3	أشعر بأنني لا أستطيع أن أقوم بأي شيء بطريقة صحيحة	3.46	1.20	69.2	متوسط
4	4	أشعر أن مستوى أدائي منخفض بسبب التغيير في جسمي	3.45	1.23	69.0	متوسط
5	5	أستطيع أن أحمل الأشياء وامشي بمفردي	3.40	1.26	68.0	متوسط
6	6	يتوقع والدي مني أشياء كثيرة فوق طاقتي	3.32	1.27	66.2	متوسط
		<b>الدرجة الكلية لمجال الكفاءة</b>	<b>3.43</b>	<b>1.16</b>	<b>68.6</b>	<b>متوسطة</b>

يتضح من خلال الجدول (7:4) أن مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الكفاءة، كان متوسطاً في الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6)، حيث بلغت النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (69.7، 69.6، 69.2، 69.0، 68.0، 66.2) على التوالي، أما الدرجة الكلية لمجال الكفاءة، فقد كانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (68.6).

#### 3.2.1.4. المجال الاجتماعي

يشير الجدول (8.4) إلى نتائج الإجابة على المجال الاجتماعي

جدول 8.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى

الترتيب	الرقم في المجال	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	2	أخجل من إبداء رأيي أمام الناس بسبب شكل جسمي	3.39	1.20	67.8	متوسط
2	1	أعتقد أن الآخرين يحبونني	3.37	1.23	67.4	متوسط
3	3	أنا محبوب من زملائي من نفس عمري	3.36	1.19	67.2	متوسط
4	4	أستطيع تكوين صداقات بسهولة	3.32	1.26	66.4	متوسط
5	5	أعتقد أن الآخرين يحترموني	3.29	1.31	65.8	متوسط
6	6	يعاملني الناس على أساس شخصيتي وليس جسمي	3.275	1.32	65.5	متوسط
7	7	أفلق كثيراً من مظهر جسمي وأنا مع الآخرين	3.27	1.29	65.4	متوسط
		<b>الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي</b>	<b>3.33</b>	<b>1.20</b>	<b>66.6</b>	<b>متوسطة</b>

يتضح من خلال الجدول (8:4) أن مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي، كان متوسطاً في الفقرات (2، 1، 3، 4، 5، 6، 7)، حيث بلغت

النسب المئوية لاستجابات المراهقين عليها (67.8، 67.4، 67.2، 66.4، 65.8، 65.5، 65.4) على التوالي، أما الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي، فقد كانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لاستجابات المراهقين على هذا المجال (66.6).

ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس.

يبين الجدول (9:4) ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس

جدول 9.4: ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس

الترتيب	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	تقدير المستوى
1	مجال الأهمية	3.50	1.10	70.0	مرتفع
2	مجال الكفاءة	3.43	1.16	68.6	متوسط
3	المجال الاجتماعي	3.33	1.20	66.6	متوسط
	الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس	3.42	1.06	68.4	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (9:4) ما يأتي:

1- إن الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كانت متوسطة، حيث بلغت النسبة المئوية الكلية لمتوسط استجابات المراهقين على جميع الفقرات لجميع المجالات (68.4).

2- إن ترتيب المجالات تبعاً لدرجاتها الكلية في مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، كما يلي:

المرتبة الأولى: مجال الأهمية

المرتبة الثانية: مجال الكفاءة

المرتبة الثالثة: المجال الاجتماعي

## 2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

### 1.2.4. النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات.

ولفحص الفرضية، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول (10:4) تبين ذلك

جدول 10:4: معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة ر	تقدير الذات		صورة الجسم المدركة	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**0.00001	0.901	1.06	3.42	1.04	3.48

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يشير الجدول (10 :4) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\leq 0.01$ ) بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.901)، وبلغت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة للمجالات جميعها (0.00001).

### 2.2.4. النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (11:4) تبين ذلك:

جدول 11.4: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	أنثى (ن=185)		ذكر (ن=185)		الجنس / المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
**0.0001	3.496	1.12	3.27	1.07	3.67	المظهر العام للجسم
**0.0001	6.823	1.17	3.07	0.95	3.83	التناسق بين أجزاء الجسم
**0.0001	8.482	1.00	3.07	1.07	3.98	المجال الاجتماعي
**0.0001	<b>6.327</b>	<b>1.02</b>	<b>3.16</b>	<b>0.96</b>	<b>3.81</b>	الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة
**0.0001	5.016	1.13	3.22	1.00	3.78	الأهمية
**0.0001	5.609	1.18	3.11	1.04	3.75	الكفاءة
**0.0001	9.233	1.17	2.81	0.99	3.85	المجال الاجتماعي
**0.0001	<b>7.197</b>	<b>1.08</b>	<b>3.05</b>	<b>0.91</b>	<b>3.80</b>	الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات

\*\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ ، وبدرجة حرية (368)

يتضح من الجدول (11:4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس، في مجالات المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لكل المجالات (0.0001)، وهذه الفروق هي لصالح الذكور.

### 3.2.4. النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير العمر.

ومن أجل فحص الفرضية، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (12:4) تبين ذلك:

جدول 12.4: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير العمر

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	17-16 (ن=185)		14-13 (ن=185)		العمر / المجال
		الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف	
0.511	0.658	1.07	3.51	1.15	3.43	المظهر العام للجسم
0.933	0.084	1.12	3.46	1.14	3.45	التناسق بين أجزاء الجسم
0.803	0.249	1.04	3.54	1.21	3.51	المجال الاجتماعي
<b>0.664</b>	<b>0.435</b>	<b>0.98</b>	<b>3.51</b>	<b>1.10</b>	<b>3.46</b>	الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة
0.604	0.518	1.06	3.47	1.14	3.53	الأهمية
0.638	0.471	1.10	3.40	1.22	3.46	الكفاءة
0.739	0.334	1.11	3.31	1.29	3.35	المجال الاجتماعي
<b>0.633</b>	<b>0.478</b>	<b>0.99</b>	<b>3.40</b>	<b>1.13</b>	<b>3.45</b>	الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات

يتضح من الجدول (12:4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير العمر، في مجالات المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات.

#### 4.2.4. النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مكان السكن.

ومن أجل فحص الفرضية، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (13:4) تبين ذلك.

جدول 13.4: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مكان السكن

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	قرية (ن=156)		مدينة (ن=214)		مكان السكن / المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.050	1.969	1.06	3.60	1.14	3.37	المظهر العام للجسم
0.653	0.449	1.18	3.48	1.10	3.43	التناسق بين أجزاء الجسم
0.681	0.412	1.15	3.55	1.11	3.50	المجال الاجتماعي
<b>0.229</b>	<b>1.206</b>	<b>1.03</b>	<b>3.56</b>	<b>1.05</b>	<b>3.43</b>	الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة
0.572	0.565	1.12	3.46	1.09	3.53	الأهمية
0.920	0.101	1.18	3.42	1.15	3.44	الكفاءة
0.103	1.635	1.26	3.45	1.15	3.24	المجال الاجتماعي
<b>0.719</b>	<b>0.359</b>	<b>1.09</b>	<b>3.45</b>	<b>1.04</b>	<b>3.41</b>	الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ ، وبدرجة حرية (368)

يتضح من الجدول (13:4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مكان السكن، في مجالات التناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات، بينما يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة، يُعزى لمتغير مكان السكن، في مجال المظهر العام للجسم، ولصالح القرية.

#### 5.2.4. النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

ومن أجل فحص الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم، والجدولان (14:4) و(15:4) تبين ذلك:

جدول 14.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مؤشر كتلة الجسم	المجال
1.16	2.97	64	أقل من 18.5	المظهر العام للجسم
0.85	3.94	219	18.5-24.9	
1.00	2.85	62	25-29.9	
0.87	2.12	25	30 فما فوق	
1.07	3.26	64	أقل من 18.5	التناسق بين أجزاء الجسم
0.90	3.90	219	18.5-24.9	
1.02	2.62	62	25-29.9	
0.99	2.08	25	30 فما فوق	
1.27	3.06	64	أقل من 18.5	المجال الاجتماعي
0.86	3.96	219	18.5-24.9	
1.08	2.89	62	25-29.9	
1.06	2.41	25	30 فما فوق	
1.10	3.06	64	أقل من 18.5	الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة
0.75	3.94	219	18.5-24.9	
0.97	2.82	62	25-29.9	
0.87	2.22	25	30 فما فوق	
1.11	3.25	64	أقل من 18.5	الأهمية
0.87	3.91	219	18.5-24.9	
1.09	2.86	62	25-29.9	
0.95	2.13	25	30 فما فوق	
1.11	3.08	64	أقل من 18.5	الكفاءة
0.95	3.88	219	18.5-24.9	
1.11	2.65	62	25-29.9	
0.98	2.28	25	30 فما فوق	
1.23	2.98	64	أقل من 18.5	المجال الاجتماعي
0.93	3.81	219	18.5-24.9	
1.12	2.47	62	25-29.9	
1.12	2.12	25	30 فما فوق	
1.06	3.11	64	أقل من 18.5	الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات
0.78	3.87	219	18.5-24.9	
1.04	2.67	62	25-29.9	
0.95	2.17	25	30 فما فوق	

جدول 15.4: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
المظهر العام للجسم	بين المجموعات	133.265	3	44.422	50.609	*0.0001
	داخل المجموعات	321.254	366	0.878		
	المجموع	454.519	369			
التناسق بين أجزاء الجسم	بين المجموعات	136.647	3	45.549	49.915	*0.0001
	داخل المجموعات	333.989	366	0.913		
	المجموع	470.636	369			
المجال الاجتماعي	بين المجموعات	111.418	3	37.139	37.840	*0.0001
	داخل المجموعات	359.218	366	0.981		
	المجموع	470.636	369			
الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة	بين المجموعات	124.358	3	41.453	55.429	*0.0001
	داخل المجموعات	273.713	366	0.748		
	المجموع	398.071	369			
الأهمية	بين المجموعات	113.097	3	37.699	41.200	*0.0001
	داخل المجموعات	334.900	366	0.915		
	المجموع	447.997	369			
الكفاءة	بين المجموعات	123.600	3	41.200	40.540	*0.0001
	داخل المجموعات	371.958	366	1.016		
	المجموع	495.557	369			
المجال الاجتماعي	بين المجموعات	140.338	3	46.779	43.795	*0.0001
	داخل المجموعات	390.943	366	1.068		
	المجموع	531.281	369			
الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات	بين المجموعات	124.046	3	41.349	51.994	*0.0001
	داخل المجموعات	291.065	366	0.795		
	المجموع	415.111	369			

\*\* دال إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ )

ينتضح من الجدول (15:4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم، في مجالات المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة للمجالات جميعها (0.0001)، ولتعرف مصدر الفروق، فقد استخدم الباحث اختبار شيفيه للمقارنة البعدية (Scheffe Post Hoc Test)، والجدول (4: 16) يبين نتائج المقارنة

جدول 16.4: نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين متوسطات مجالات المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات وفق متغير مؤشر كتلة الجسم

المجال	مؤشر كتلة الجسم	المتوسط	أقل من 18.5	24.9-18.5	29.9-25	30 فما فوق
المظهر العام للجسم	أقل من 18.5	2.97		*0.9667-	0.1213	*0.8513
	24.9-18.5	3.94			*1.0880	*1.8180
	29.9-25	2.85				*0.7300
	30 فما فوق	2.12				
التناسق بين أجزاء الجسم	أقل من 18.5	3.26		*0.6451-	0.6369	*1.1752
	24.9-18.5	3.90			*1.2820	*1.8203
	29.9-25	2.62				0.5383
	30 فما فوق	2.08				
المجال الاجتماعي	أقل من 18.5	3.06		*0.8991-	0.1714	*0.6525
	24.9-18.5	3.96			*1.0704	*1.5516
	29.9-25	2.89				0.4811
	30 فما فوق	2.41				
الدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة	أقل من 18.5	3.06		*0.8836-	0.2332	*0.8379
	24.9-18.5	3.94			*1.1169	*1.7215
	29.9-25	2.82				*0.6047
	30 فما فوق	2.22				

المجال	مؤشر كتلة الجسم	المتوسط	أقل من 18.5	24.9-18.5	29.9-25	30 فما فوق
الأهمية	أقل من 18.5	3.25		*0.6588-	0.3890	*1.1239
	24.9-18.5	3.91			*1.0478	*1.7827
	29.9-25	2.86				*0.7349
	30 فما فوق	2.13				
الكفاءة	أقل من 18.5	3.08		*0.8062-	0.4249	*0.7981
	24.9-18.5	3.88			*1.2311	*1.6043
	29.9-25	2.65				0.3723
	30 فما فوق	2.28				
المجال الاجتماعي	أقل من 18.5	2.98		*0.8299-	0.5076	*0.8577
	24.9-18.5	3.81			*1.3375	*1.6876
	29.9-25	2.47				0.3500
	30 فما فوق	2.12				
الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات	أقل من 18.5	3.11		*0.7579-	0.4388	*0.9421
	24.9-18.5	3.87			*1.1967	*1.7000
	29.9-25	2.67				0.5033
	30 فما فوق	2.17				

\* دال إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

يشير الجدول (4: 16) إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (أقل من 18.5) و(24.5-18.5)، ولصالح (24.5-18.5).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (أقل من 18.5) و(30 فما فوق)، ولصالح (أقل من 18.5).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (24.5-18.5) و(29.9-25)، ولصالح (24.5-18.5).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (18.5-24.5) و (30 فما فوق)، ولصالح (18.5-24.5).

## الفصل الخامس

### ملخص النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل ملخصاً للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة في ضوء أسئلتها، وكذلك تقديم التوصيات والمقترحات بناءً عليها:

#### 1.5 ملخص النتائج

فيما يلي ملخصاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وبحسب أسئلة الدراسة وفرضياتها:

##### 1.1.5. تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على:

ما مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ؟

وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كانت متوسطة، حيث بلغت النسبة المئوية الكلية (69.6).

وترتيب المجالات تبعاً لدرجاتها الكلية في مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، كما يلي:المرتبة الأولى: المجال الاجتماعي والمرتبة الثانية: المظهر العام للجسم والمرتبة الثالثة: التناسق بين أجزاء الجسم، وكانت النسب المئوية للمجالات متقاربة.

- إتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة سنجا وآخرون (Singh et al,2011) ، ودراسة شامبيون وفيرنهام (Champion&Furnham,1999)، ودراسة ديفيس وفيرنهام (Davies&Furnham,1986) ، ودراسة غارنر (Garner,1997) ، ودراسة كاش وآخرون (Cash et al,1986)، حيث أن المظهر العام للجسم والتناسق بين أجزاء الجسم أعطى مؤشر ذو دلالة على مستوى الرضا عن صورة الجسم .

- وبالتالي جاء مجال التناسق بين أجزاء الجسم في المرتبة الأخيرة وكانت الفقرات التي تدور حول أن الجسم غير متناسق و بأن الطول لا يتناسب مع الوزن أقل مستوى تقدير ضمن هذا المجال، بالإضافة إلى الفقرات التي تتحدث عن عدم التناسق بين ملامح الوجه (الأنف/ العين/ الفم / الأذن) والشعور بالسمنة بمناطق عديدة في الجسم.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى النمو الجسمي الحادث في مرحلة المراهقة والذي يشار إليه عند كثير من العلماء بالطفرة، بالإشارة إلى التغيير الذي يحدث في شكل وحجم الجسم والطول والوزن، هذا التغيير الذي يظهر على نحو درامي خلال هذه المرحلة أكثر من أي مرحلة أخرى، بإستثناء المرحلة الجنينية والعام الاول.

ويشير ترانر (Traner,1962) كما ورد في (الأشول،1982) أن ما يقرب من (30%) من طول الراشد يحدث أثناء طفرة النمو التي تحدث في فترة المراهقة.

حيث أن أبعاد الجسم تتزايد طولاً وعرضاً وتحدث تغييرات على الشكل العام للجسم فالزياده في النمو تتم بسرعه وعلى نحو يعوزه الانتظام، مما يؤدي إلى تغيير في ملامح الوجه فالأنف يبدو كبيراً والفم واسعاً والفك العلوي نامياً أكثر من الفك السفلي وبالتالي يحصل عدم إتساق في شكل الوجه، بالإضافة إلى أن نمو الاجزاء العليا من الجسم كالكتفين والجذع تسبق نمو الاطراف السفلى، مما يجعل المراهق يبدو غير متناسق (عريفج،1993).

- كما حصل مجال المظهر العام على مستوى تقدير متوسط وكانت الفقرة التي تدور حول شعور المراهق عندما ينظر للمرأة بتغيير في مظهره و ملامح جسمه عما يتوقعة أقل مستوى تقدير ضمن هذا المجال. بالإضافة الى الفقرات التي تدور حول أن شكل الجسم أقل جاذبية ومقارنة ملامح الجسم بالآخرين وفهم الجسم غير الواضح.

ويرى الباحث هنا أن المراهق ينتظر هذه اللحظة آملاً في الانتقال من مرحلة الطفولة إلى النضج ولكنه قد يصاب بخيبة أمل لأن مكانته لم يطرأ عليها أي تغيير نتاج التغيرات الحاصلة له وهو في الوقت نفسه ينزعج لأنه قد كون لنفسه قبل البلوغ فكرة عن أبعاد جسمه من طول ووزن وشكل، وسرعان ما يجد تغييراً في هذه الأبعاد، وكثيراً ما لا يستطيع التكيف والتوافق السريع مع جسمه الجديد، فهو ازاء هذه التغييرات السريعة المفاجئة يكون فهمه لجسمه غير واضح، بالتالي يحاول أن ينتبع أثر هذا التغيير الجسمي على الغير من أفراد أسرته وأقرانه المخالطين له، ولذا فعملية التوافق تكون مزدوجة: توافق مع جسمه الجديد وتوافق مع أقرانه وأفراد المجتمع الآخرين الذين يتعامل معهم.

- أما المجال الاجتماعي لصورة الجسم المدركة فقد حصل على مستوى مرتفع ولكن أعلى من المتوسط بأقل من درجة، وكانت الفقرة التي تدور حول تجنب لقاء الأفراد الذين يتطرقون للحديث في موضوع زيادة الوزن أقل مستوى تقدير ضمن هذا المجال، بالإضافة إلى الفقرات التي تدور حول تجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل الجسم والشعور بالضيق بسبب ملاحظات الآخرين عن شكل الجسم والشعور بالتوتر عند التحدث مع الآخرين لتغيير الجسم عنهم والشعور بالخجل من الجسم حيث كان مستوى التقدير مرتفعاً ولكن أعلى من المتوسط بأقل من درجه.

وقد يفسر ذلك أنه كثيراً ما تؤدي التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة إلى لفت إنتباه المراهق إلى ما يعرف بذاته الجسمية خاصة وأن الكبار كثيراً ما يعلقون على البالغ بنوع من السخرية مثل أبو طويلة أو النخين او فيما يتعلق بصوته الذي إخشوشن أو صدر الفتاة التي نهدي، كل هذا يشد إنتباه المراهق الى جسمه فيأخذ في تعديل فكرته عن ذاته وبناء صورة جديدة عنها، وقد يأخذ الإهتمام صورة العناية بالملابس أو بالشعر وقد يحاول حجب بعض المظاهر الجسمية عن غيره كما تفعل بعض الفتيات حين تتحني لكي لا يبرز صدرها(عريفج،1993)، وهكذا تنعكس صورة الجسم في الوظيفة أو التفاعل الاجتماعي للمراهق، حيث يحاول المراهق التوافق مع التغيرات التي تطرأ على جسمه وتقبلها ويرتبط شعوره بالرضا أو عدمه بمدى إقتربة أو إبتعاده من النموذج الذي يتصوره لنفسه وهذا يؤدي إلى الإنسحاب من النشاط الاجتماعي خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص.

## 2.1.5. تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على:

ما مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ؟

وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس كان متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية الكلية (68.4).

وترتيب المجالات تبعاً لدرجاتها الكلية في مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، كما يلي:المرتبة الأولى: مجال الاهمية والمرتبة الثانية: الكفاءة والمرتبة الثالثة: المجال الاجتماعي.

- إنفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة نيلام وآخرون (Neelam et al,2006)، ودراسة وليام وكروي (Williams&Currie,2000) ، ودراسة كيم وكيم (Kim&Kim,2001)، حيث أن مظهر الجسم والتغيرات الجسمية التي تحصل تعطي مؤشر ذو دلالة على مستوى تقدير الذات.

- وبالتالي فإن البعد الاجتماعي في تقدير الذات يأتي في المرتبة الثالثة وكانت الفقرات التي تدور حول القلق كثيراً من المظهر الجسدي والمراهق مع الآخرين، ومعاملة الناس على أساس شخصيتي وليس جسدي، أقل مستوى تقدير ضمن هذا المجال، بالإضافة إلى الفقرات الأخرى التي تتدرج ضمن نفس المستوى.

يرى الباحث أن السبب قد يكون أن الشخص جذاب جسدياً هو على العموم يوصف بأنه ذو صفات شخصية مفضلة ويتمتع بقوة إجتماعية أكبر، فالمظهر الجسدي مرتبط بالذات إلى الدرجة التي يؤثر على التغذية الراجعة من الآخرين، كونه الظاهر للعيان ويسهم في المشاعر الانطباعية الأولى في التفاعل مع الآخرين. حيث أن إدراكاتنا عن مظهرنا تؤثر على تفكيرنا وذاتنا، وإدراكات الآخرين تؤثر على مشاعرهم نحونا.

حيث أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة الإيجابية عن الذات ومفهوم الذات يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي، ومن حاجات الذات لدى المراهق الحاجة إلى الإنتماء إلى جماعة من الرفاق والمكانة والقيمة الاجتماعية.

فبقدر ما يصبح المراهق واثقاً من ذاته ومقدراً لها بقدر ما يميل إلى التفتيش عن تحقيقها في الصداقة والحب والقيادة.

وهذا ما تحدث عنه زيلر في نظريته (الواردة في الدراسة سابقاً) حيث يرى أن الذات هي نتاج خبرة إجتماعية تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى نظرية ماسلو (الواردة في الدراسة سابقاً) التي تحدثت عن العلاقات الاسرية والرفاق والإحترام كحاجات إجتماعية لتقدير الذات.

- أما بخصوص بعد الكفاءة والذي حصل على مستوى متوسط فكانت الفقرات التي تدور حول توقع الوالدين من المراهق أشياء كثيرة فوق طاقته، وحمله الأشياء بمفرده، والشعور أن مستوى أدائه منخفض بسبب التغيير في جسمه، أقل مستوى تقدير ضمن هذا المجال، بالإضافة إلى الفقرات الأخرى التي تدرج ضمن نفس المستوى.

ويعزو الباحث ذلك إلى مستويات التوقع السلوكي من قبل الوالدين والذي ينطوي عليه آثار بالغة الخطورة في ذات المراهق، ففي حالة توقع مستويات أعلى من السلوك بالنسبة للمراهق فمن المحتمل أن تنمو لدى المراهق مشاعر عدم الكفاءة أو عدم الأهلية، لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المعايير التي ارتأها له والداه ومعلموه، في المقابل المراهق الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالتقبل والنفهم ترفع من قدراته وإمكانياته وانه شخص موثوق به.

فكل فرد يحتاج إلى الحصول على تقدير إيجابي من الآخرين وعلى ضوء هذا التقدير يطور الفرد تقديره لذاته، فحينما يكون الفرد في بيئة سيكولوجية مناسبة ينمو لديه الميل لتحقيق الذات، وهذا ما تحدث عنه روجرز في نظريته (الواردة في الدراسة سابقاً).

فتقدير الذات يشكل المجموع الكلي لإدراك المراهق وما يتضمنه من مكانة ووضع إجتماعي وإنطباعاً عن مظهره العام وشكله، وأسلوب تعامله مع الآخرين وعن تحصيله وخصائصه الجسمية والعقلية وإتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه وما يفضل أن يكون، وهذا يظهر في إجاباته ذات المستوى متوسط التقدير بخصوص توقع الوالدين من جهة، وشعوره أن مستوى أدائه منخفض بسبب جسمة، وانه لا يستطيع أن يقوم بأي شيء بالطريقة الصحيحة.

- أما بعد الأهمية والذي جاء مرتفعاً فلاحظ الباحث أن معظم الفقرات حصلت على مستوى تقدير عالي والتي تدور حول الشعور بالقيمة والرضا وبعضها حصل على مستوى متوسط والتي تدور حول أحلام اليقظة وإحترام أكبر للذات.

ويرى الباحث هنا أن السبب قد يكون أن تقدير الذات لدى المراهقين لا يخلو من صعوبات لأنهم يشعرون بعدم فائدة من نضجهم الجسمي، والبحث عن صورة مرضيه عن ذاتهم تكون قادرة على إعطائهم الإطمئنان، لكنها تصطدم بما يشعرون بما هم عليه وبما يرغبون بأن يكونوا عليه، فنرى لدى المراهقين مسافة بين تبخيس ذاتهم وقيمة وطموح مرتفع سببه عدم الرضا عن مكانتهم الحالية، وهذا ما يوقعهم تجاة ذاتهم في مشاعر متناقضة.

حيث أن التغيرات الجسمية التي تحدث لدى المراهق سواءً في المظهر أو الشكل أو التناسق ونظرة المجتمع اليه والتغيرات التي تطرأ على أدواره الإجتماعية لا يملك المراهق أمامها سوى الإحساس بهذا التناقض إتجاه تقديره لأهمية ذاته ، وتؤدي لدى البعض الآخر إلى تفكير خيالي أي البعد عن الواقع وظهور أحلام اليقظة.

حيث تشكل أحلام اليقظة عند المراهقين الملاذ لمن يتعرضون لإهمال أو نقص فيلجأون إلى الاحلام لتعويض هذا النقص لذلك غالباً ما تنتشر بشكل خاص بين المراهقين الذين يشعرون بالحرج والخجل في المواقف الإجتماعية فالخيال يمددهم بمتعه كبيرة خالية من الاحاسيس السلبية، ومما يستدعي الإهتمام أنه غالباً ما يصبحون أكثر قلقاً في المواقف الإجتماعية ويقل تفاعلهم مع الآخرين وتدرجياً تصبح أحلام اليقظة أكثر تعزيراً لهم فيزداد إحتمال حدوثها، حيث يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان وحتى قدراته إلى أماكن وخبرات لا يستطيع المرور بها في واقع حياته، وفي الخيال يحل مشكلاته ويحقق رغباته (زهرا، 1995).

وبالتالي فإن إستغلال ميول المراهق وقدراته في تنمية ذاته ، ومساعدته على إستثمارها، والعمل على إتاحة الفرصة أمامه للمشاركة في المجتمع يشعرة بقيمته عند خدمة الآخرين، وبالتالي يألف ذلك مع ذاته ومع الآخرين من خلال إحترام الآخرين له، ونتاج أفعالة.

## 2.5 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

### 1.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الاولى

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات.

- أظهر معامل الارتباط بيرسون إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس ومستوى تقدير الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.901)، وبالتالي نرفض الفرضية.

- إنفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة نيلام وآخرون (Neelam et al,2006)، ودراسة وليام وكروي (Williams&Currie,2000) ، بأنه يوجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين ومستوى تقدير الذات .

- يعزو الباحث النتيجة في ضوء ما تم ذكره حول أول أبعاد مفهوم الذات تشكياً، وهو مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية، إذ أن الجسم أول ما يلفت نظر الطفل، فهو حسي الإدراك من جهة، ويتلقى أكثر التعليقات الأسرية على أبعاد الجسمية، الأمر الذي يثير انتباهه نحوها ومن هنا تأتي أهمية تكوين صورة إيجابية عن الجسم، لما في رضا الفرد وقبوله لجسمه من تأثير على توافقه الذاتي والبيئي (كفافي ، النبال،1996)، فأكثر جزء مادي في النفس ومنظور هو الجسم وبالتالي يحاول المراهق تقييم ذاته من خلال شكل أو مظهر جسمه العام، من جانب آخر مظهر الجسم وتناسقه له تأثير إيجابي في نظرة المراهق، لأن ذلك يعزز إستجابات القبول والتقدير ويعد تعزيزاً ذاتي للفرد للتجاوب والتفاعل مع المحيط الإجتماعي الأمر الذي يجعل صورة الجسم مصدر مهم في إدراك الفرد لذاته وتقديرها على نحو أفضل.

فبالتالي يكون المصدر الأول في تطوير الذات وتقديرها هو مستوى التقدير والرضا لدى المراهق إتجاه صورة جسمه.

## 2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة و مستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس.

- وأظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبالتالي نرفض الفرضية.

- بالنسبة لمتغير صورة الجسم المدركة:

إتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة بوريسين وروزينفنجة (Borresen & Rosenvenge,2003)، ودراسة كوسكيلينان وآخرون (Koskelainen et al,2001)، ودراسة بيرمن وآخرون (Berman et al,2006)، ودراسة مكابي وريكادلي (Mccabe & Ricciardelli,2001)، ودراسة كاش وآخرون (Cash et al,1986)، ودراسة فاسلينكو وآخرون (Vasilenko et al,2011)، بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير الجنس. كما اختلفت مع نتيجة دراسة الجبوري وحافظ (2003)، ودراسة فارس وآخرون (Phares et al,2004)، ودراسة فيليكس وآخرون (Fidelix et al,2011). بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير الجنس.

- أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات:

فقد اتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة مارتن وآخرون (Martin et al,1997)، ودراسة محمد (2000)، ودراسة نيلام وآخرون (Neelam et al,2006)، ودراسة جويلين ومارك (Guillon & Marc,2003)، ودراسة سوسان وآخرون (Susan et al,2005)، ودراسة كولتمان وواطسون (Quatman & Watson,2001). بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

فيما اختلفت مع دراسة عربيات والزعول (2008)، ودراسة شعيب (1988)، ودراسة عروق (1992)، ودراسة كونر وآخرون (Connor et al,2004). بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

- ويتبنى الباحث في تفسيره هذه النتيجة النظرية الموضوعية والنظرية النسوية (الواردة في الدراسة سابقاً) بأن المجتمع يجبر المرأة على مشاهدة نفسها على أنها موضوع مبني على المظهر، ويتم تعليم النساء أن يتصورن أجسامهن كأشياء منذ الصغر، وأكثر من ذلك فإن الإعلانات التي تظهر أجزاء خاصة من الجسم تستثير الإناث على رؤية أنفسهن والآخرين على أنهم أشياء وبالتالي ترى الإناث أن النجاح يكمن بالإرتباط بالمظهر، فمظهر الانثى الجسمي عادة ما يكون مرتبطاً

بصورة كبيرة بمدى شعبيتها إذا ما قورن ذلك بما لدى الذكور، حيث يكون لديهن ما يجذب أنظار الآخرين لهن بمظهرهن، أكثر مما يكون لدى المراهقين، وبالتالي نجدهن أكثر إهتماماً وقلقاً بشعورهن أو وعيهم بذواتهن فيما يتعلق بمظهرهن إذا ما قورنوا بالمراهقين الذكور في نفس عمرهن.

وبالتالي فالإهتمام الشديد الذي يعطيه المجتمع نحو جسم المرأة يزيد لديها الإهتمام نحو جسمها وجاذبيتها وبالتالي ترى أن شكل جسمها ومظهرة وكل جزء فيه يعبر عن هويتها الذاتية وبالتالي تقديرها لذاتها بعكس الذكر الذي يعطى مجالاً لتقدير ذاته من خلال العلاقات والفرص والمكافآت الإجتماعية المتاحة.

### 3.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة و مستوى تقدير الذات ، تعزى لمتغير العمر.

- أظهرت نتائج إختبار (ت) لعينتين مستقلتين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير العمر، وبالتالي نقبل الفرضية.

- بالنسبة لمتغير صورة الجسم المدركة:

إتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فيدليكس وآخرون (Fidelix et al,2011) ، ودراسة جمعه ودودا (Jumah&Duda,2007). بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير العمر.

واختلفت مع نتيجة دراسة سنجا وآخرون (Singh et al,2011) ، ودراسة شامبيون وفيرنهام (Champion & Furnham,1999)، ودراسة ديفيس وفيرنهام (Davies&Furnham,1986)، ودراسة ايزنبيرغ وآخرون (Eisenberg et al, 2005). بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير العمر.

- اما بالنسبة لمتغير تقدير الذات:

إتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كونر وآخرون (Connor et al, 2004) ، ودراسة كولتمان وواطسون (Quatman & Watson, 2001). بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر.

واختلفت النتيجة مع نتيجة دراسة وليام وكروي (Williams&Currie, 2000) ، ودراسة انوبها وآخرون (Anubha et al, 2007) ، ودراسة عروق (1992). بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر.

- وقد تفسر هذه النتيجة في ضوء طفرة النمو وإستمرار النمو، وبالتالي إستمرار التغيرات في صورة الجسم إلى حوالي (18) سنة عند الاناث و (20) سنة لدى الذكور حيث يزداد الطول والوزن وتزداد الحواس دقه، وبعد ذلك تبطأ سرعة النمو الجسمي بإتجاه النضج الواضح في كافة المظاهر، وبالتالي تكون صورة الجسم غير مستقر طيلة فترة المراهقة.

أما تقدير الذات فيرى الباحث أن تقدير الذات يتأثر ويكون غير مستقر طيلة فترة المراهقة نتيجة التغيرات الداخلية والخارجية الكثيرة التي تطرأ خلال هذه المرحلة وبالتالي فإن المراهق يعيد تعديل تقديره لذاته وتنظيمه بشكل متكامل بازدياد نموه واقتربه في اتجاهاته وقيمه ومفهومه الواضح عن ذاته من مرحلة الرشد.

فالمراهقة تعتبر مرحلة انتقالية تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية والإنفعالية والإجتماعية التي تعيق التوازن الداخلي النفسي لدى المراهق حيث تعرف بمرحلة إعادة بناء الانا أو الذات وبالتالي يكون البحث عن وسائل لاثبات الذات خلال فترة المراهقة.

#### 4.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة و مستوى تقدير الذات ، تعزى لمتغير مكان السكن.

- أظهرت نتائج اختبار(ت) لعينتين مستقلتين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مكان السكن، في مجالات التناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات وبالتالي نقبل الفرضية، إلا أنه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة، يُعزى لمتغير مكان السكن، في مجال المظهر العام للجسم، ولصالح القرية.

- بالنسبة لمتغير صورة الجسم المدركة:

اختلفت نتيجة الدراسة بشكل جزئي مع نتيجة دراسة سنجا وآخرون (Singh et al,2011) ، بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير مكان السكن.

- أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات:

إنفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة ديمترا (Demetra,1998) ، بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مكان السكن.

- يرى الباحث ان صورة الجسم المدركة وما يطرأ عليها من تغيرات يتشارك بها جميع المراهقين، ويعزو الاختلاف بين المراهق في القرية عن المراهق في المدينة فقط في بعد المظهر العام للجسم ولصالح القرية في ضوء نظرية المخطط الذاتي(الواردة في الدراسة سابقاً) حيث تفحص هذه النظرية التركيب الشخصي لنموذج شكل الجسم والذي يجعل الفرد يتميز عن الآخرين. ويتم بناء نموذج شكل الجسم من الإدراك الذاتي للفرد حول جسمه ومن تفاعلات الآخرين لأجسامهم من تأثير المجتمع ووسائل الإعلام على الأفراد ونظراتهم ونطاق البدائل الثقافية أمام الفرد في المدينة عنها في القرية مما يؤدي إلى تميع الأنماط السلوكية وصعوبة تحديدها في مجتمع يتيح فرصاً للإختيار، حول الصور والأشكال الجديدة والتي قد تتجم عن الخصائص الأساسية المميزة للمجتمع.

وكما ذكر سابقاً بالنسبة لتقدير الذات، يرى الباحث أن المراهقة تعتبر مرحلة إنتقالية تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية والإنفعالية والإجتماعية التي تعيق التوازن الداخلي النفسي لدى المراهق حيث

تعرف بمرحلة إعادة بناء الأنا أو الذات، وبالتالي يكون البحث عن وسائل لإثبات الذات، وبالتالي يندرج هذا على المراهق سواء في الريف أو المدينة.

### 5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة و مستوى تقدير الذات ، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

- يظهر من نتائج تحليل التباين الأحادي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات، تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم، وبالتالي نرفض الفرضية.

وأظهرت نتائج إختبار شيفيه للمقارنة البعدية مصدر الفروق التالي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (أقل من 18.5) و(18.5-24.5)، ولصالح (18.5-24.5).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (أقل من 18.5) و(30 فما فوق)، ولصالح (أقل من 18.5).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (18.5-24.5) و(25-29.9)، ولصالح (18.5-24.5).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات ومجالتهما، بين فئتي مؤشر كتلة الجسم (18.5-24.5) و(30 فما فوق)، ولصالح (18.5-24.5).

- بالنسبة لمتغير صورة الجسم المدركة:

انفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة فارس وآخرون (Phares et al,2004) ، ودراسة كوسكيلينان وآخرون (Koskelainen et al,2001) ، ودراسة شامبيون وفيرنهام (Champion & Furnham,1999) ، ودراسة ديفيس وفيرنهام (Davies&Furnham,1986) ، ودراسة غارنر (Garner,1997) ، ودراسة مكابي وريكاردلي (Mccabe & Ricciardelli,2001) ، ودراسة خور وآخرون (Khor et al,2009). بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

- اما بالنسبة لمتغير تقدير الذات:

انفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة كيم وكيم (Kim&Kim,2001)، ودراسة بيرت وهوفمان (Barrett&Huffman,2011) ، ودراسة سنزانا وآخرون (Snezana et al,2011). بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

- يرى الباحث هذه النتيجة في ضوء النموذج السلوكي الإدراكي (الوارد في الدراسة سابقاً) بالافتراض الذي ينص على أن التجارب السابقة مثل تأثيرات الأقران والعوامل الثقافية تؤثر على اتجاهات الرأي الخاصة بصورة الجسم ومخططاته والتي تتضمن تقييم هذه الصورة وإستثمارها والأفراد سيقومون بتقييم مظهرهم الشخصي سواءً بطريقة إيجابية أو سلبية من خلال إجراءات تقريبية ، وتلعب العديد من العوامل دوراً مهماً في وضع التجارب الخاصة بالصورة الجسمية وتشكيل تأثير حالي، وهذه العوامل تتضمن: الحوارات الداخلية ، ومخطط المظاهر (الظهور)، وعواطف الصورة الجسمية، والفشل في تلبية مقاييس المجتمع. وربما تقود إلى تجنب إجتماعي، وحياء جسدي وقلق إجتماعي، ينعكس سلباً في تقدير صورة الجسم وتقدير الذات، فالمرهقين ذوي الوزن المثالي الطبيعي والوزن الاقل من الطبيعي أظهروا تقديراً لصورة الجسم وتقديراً للذات على عكس الأفراد ذوي الاوزان الزائدة والسمنة، فكثيراً ما يعلق الأقران أو الكبار على البالغ بنوع من السخرية مثل أبو طويلة أو التخين فيرتبط الوزن ارتباطاً وثيقاً بالفكرة الثقافية السائدة المشار إليها سابقاً حيث أن الوزن ومفهوم الفرد عنه قد يكون هو السبب الأول للرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات فإظهار المراهق صورة جسمه بشكل يتطابق مع النمط المثالي للمجتمع من شأنه أن يحقق تقديراً أفضل للذات وثقه بالنفس.

## توصيات الدراسة وإقتراحاتها

من خلال نتائج الدراسة، فإن الباحث حاول إقتراح بعض التوصيات والمقترحات التي قد تخدم مخرجات الدراسة ومجال مشكلتها، وهي كالآتي:

### أ) التوصيات

- 1- بناء وتخطيط برامج إرشادية علمية مهنية متخصصة تعنى بتطوير مفهوم صورة الجسم المدركة وتقدير الذات لدى المراهق تتناسب مع مداركه وحاجاته.
- 2- عقد دورات تدريبية للمعلمين في مجال المراهقه لفهم خصائص المرحلة في مراحل العمر المختلفه وما يترتب عليها من مسؤوليات إتجاههم.
- 3- عقد إجتماعات وورش عمل دورية لأولياء الأمور في المدارس للوقوف على طبيعة المرحلة العمرية لأبنائهم وما يترتب عليها من مسؤوليات إتجاههم.
- 4- تزويد مكتبات المدرسة بالمصادر العلمية من كتب ودراسات تعنى بمرحلة المراهقة من خصائص ومشكلات.
- 5- إقامة ندوات وورش عمل للمرشدين التربويين بحضور المختصين والخبراء في مجال تربية المراهقين، عن مرحلة المراهقة بصفة دورية منتظمة، تتم فيها مناقشة موضوعات تتعلق بالطلاب والطالبات، وكيفية معالجتها المعالجة السليمة.
- 6- عمل نشرات وكتيبات علمية مبسطة تشرح المباديء الاولية لهذه المرحلة لكي تكون في متناول يد الوالدين والمعلمين والمرشدين التربويين والمراهقين.
- 7- تحقيق مفهوم التربية المتكاملة التي تنمي العقل والخلق والنفس والجسم للمراهق في مناهجنا الدراسية.
- 8- تطعيم المناهج المدرسية بمواضيع تهتم المراهق وتعنى بخصوصية المرحلة تدرس لجميع الطلبة.

### ب) المقترحات

- 1- إجراء دراسة حول مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في محافظة نابلس.
- 2- إجراء دراسة حول مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقات ذوي الوزن الزائد في محافظة نابلس.

## قائمة المصادر والمراجع

---

### - المراجع العربية

- الأشول، عادل. (1982): علم النفس النمو. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- أنور، محمد. (2001): علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين. جامعة الزقازيق، الزقازيق. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- تونسيه، يونس. (2011): تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين. جامعة مولود معمري، تيزي وزو. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- جبر، احمد. النابلسي، نظام. (1995): سيكولوجية المراهق وتربيته. دارالامل، القدس.
- جبريل، موسى. (1991): تقدير الذات ومتغيرات ديمغرافية أخرى على مستوى الحكم الاخلاقي لدى طلبة جامعة اليرموك. جامعة اليرموك، إربد. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- جبريل، موسى. (1998): تقدير الذات ومركز الضبط لدى طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية. مجلة كلية التربية، العدد 22. ص 43-62.
- جبريل، موسى. (1983): تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب. المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، العدد 1. ص 117-124.
- الجبوري، كاظم. حافظ، إرتقاء. (2003): صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة جامعة القادسيه، كلية التربية. مجلة القادسيه للعلوم الانسانيه، العدد 3. ص 301-386.

- جروان ،فتحي. (2001):**الموهبه والتفوق العقلي والابداع** .دار الكتاب الجامعي ،القاهرة .
- الجسماني ،عبد العلي.(1994):**سيكولوجية الطفولة والمراهقه** .الدار العربية للعلوم، بيروت .
- حافظ، احمد .مجدي ،محمود. (1990):**اثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينه الانفعاليه لدى جماعه عصابيه ،مجلة علم النفس ، العدد الرابع . ص84-95 .**
- الدخيل ، مي.(2007):**صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهيه العصبي والشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود . جامعة الملك سعود، السعودية.** (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الدسوقي ، مجدي.( 2003 ):**سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقه**، مكتبة الانجلو المصريه ،القاهره .
- الدسوقي، مجدي.(2006):**اضطراب صورة الجسم** .مكتبة الانجلو المصريه،القاهره .
- الزائدي ، ابتسام. ( 2006 ) : **صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعاليه لدى عينه من المراهقين والمراهقات في مدينة الطائف . جامعة ام القرى، مكة المكرمة .** (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الزعيبي، احمد .(2005) :**العلاقه بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحله الثانويه بين الجنسين ،مجلة العلوم التربويه ، العدد 8 . ص57-80 .**
- زهران ،حامد .(1995):**علم النفس النمو . عالم الكتب، القاهره .**
- زيدان ، محمد. (1972) : **النمو النفسي للطفل والمراهق** . مكتبة الدكتورالقطب، القاهرة.
- الزيود،نادر.(2008):**نظريات الارشاد والعلاج النفسي . دار الفكر، عمان.**
- ساسى ، نور الدين. (1996):**التصورات الاجتماعيه ودورها في الموقف التعليمي .المجلة العربيه للتربيه والثقافه والعلوم ،العدد 1. ص170-185 .**
- سليم، مريم.( 2002 ) : **علم نفس النمو** . دار النهضه العربيه ، بيروت .
- سليمان ،عبد الرحمن.(1992) : **بناء مقياس تقدير الذات لدى عينه من اطفال المرحله الابتدائية .مجلة علم النفس ، العدد 24 . ص56-90.**

- شعيب ،علي محمود .(1988) : نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في المجتمع السعودي. مجلة العلوم الاجتماعية، العدد2. ص135-156.
- شقيبر ، زينب محمود .(1998): مقياس صورة الجسم . مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
- الشناوي، محمد. (2001): التنشئة الاجتماعية للطفل. دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان.
- الصايغ، نجاح. (2001): تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين من فئات الصم وضعاف السمع. جامعة عين شمس، القاهرة، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الصميلي، حسن. (2008): فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية. جامعة ام القرى، مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عايز،امل .(2010): قياس القيم الاجتماعية وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة الفتح ، العدد45 . ص46-96 .
- عبد الرحمن، محمد .(1998): نظريات الشخصية . دار قباء للطباعة، القاهرة .
- عريبات ، احمد . الزغول ،عماد .( 2008 ) : الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي .مجلة العلوم التربويه والنفسيه، العدد1. ص38-53.
- عروق ،ادريس.(1992) : تطور مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاساسية . جامعة اليرموك، اربد .(رسالة ماجستير غير منشورة ) .
- عريفج ،سامي. ( 1993 ) : علم النفس التطوري . دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان .
- العزاوي، سهير أحمد حسين. (2005) : برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة. جامعة بغداد ، بغداد. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عقل ،عطا.(1998) : النمو الانساني - الطفولة والمراهقه . دار الخريجي ،الرياض.
- غنيم ،سيد .(1987): سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها ونظرياتها . دار النهضة، بيروت.
- فايد ،حسين. (2005): المشكلات النفسية والاجتماعية. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، حلوان .

فلسطين ، وزارة التربية والتعليم العالي ، الادارة العامة للصحة المدرسية. (2008): سياسة التغذية في المدارس ، وزارة التربية والتعليم العالي ، رام الله .

فني ،امين. (2001) : مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانويه في محافظة طولكرم وعلاقته بالممارسات التربوية للمعلمين من وجهة نظر الطلبة . جامعة النجاح الوطنية، نابلس.(رسالة ماجستير غير منشورة).

فيكتور ، سمير.(2002): التحليل النفسي للولد . مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.

كفافي،علاء الدين.النيال، مايسة. (1996) : صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات . مجلة علم النفس ، العدد 39 . ص 43-61 .

كفافي، علاء الدين. (1989): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالديه والامن النفسي . المجلة العربية للعلوم الانسانية ، العدد 35 . ص 100-128.

كفافي،علاءالدين.(2010) : سيكولوجية المراهق . الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية .

محمد ، عادل. (2000): دراسات في الصحة النفسية الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية . دار الرشاد ، القاهرة.

محمد ،عادل .(1995):اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين . مجلة التربية ، العدد12 . ص 4-10.

محمود ، ابراهيم. (1981) :المراهقه خصائصها ومشكلاتها. دار المعارف، مصر .

مختار ،جمال.(2002): صورة الاب وتقدير الذات لدى الابناء من مرحلة التعليم الثانوي . مجلة علم النفس ،العدد45. ص172-189.

معاليقي ،عبد اللطيف. (1996):المراهقه ازمة هويه ام ازمة حضارة . شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت .

معوض ،خليل.(1971): مشكلات المراهقه في المدن والريف . دار المعارف ، مصر .

الهاشمي،محمد.(1980):علم النفس التكويني. دار المجتمع العلمي، جدة .

Anubha, D., Sangeeta, B., Vidhi, S., Priyanka, G. (2007): Adolescent Self-Esteem, Attachment and Loneliness. **J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health** , 3(3), 61-63

Barrett ,S. , Huffman, F.(2011): Comparison of self-perceived weight and desired weight versus actual body mass index among adolescents in Jamaica. **Rev Panam Salud Publica** .

Bearman ,Sarah, Kate., Erin, Martinez., Eric, Stice.(2006): The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls andBoys. **Journal of Youth Adolesc.**35(2),217-229.

Borresen, R., & Rosenvenge, J. (2003): **Body Dissatisfaction and Dieting in 4952 Norwegian Children Aged 11-15 Years: Less Evidence for Gender and Age Differences.** *Eating and Weight Disorders*, 8(3), 238-241.

Cash T., Winstead B., Janda L.(1986): The great American shape-up: body image survey report . **J Psychol Today** ,20(3),30-37.

Cash T.(1994): Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash T, Pruzinsky T, editors: **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice.** London: Guildford Press, 38-46.

Cash,T.(1997):**The body image workbook :An8-step program for learning to like your looks** .Oakland,CA:New Harbinger Publications.

Champion, H., and Furnham, A. (1999): The Effect of Media on Body Satisfaction in Adolescent Girls. **European Eating Disorders Review**, 7, 213-228.

Cohen, S.(2006): Media exposure and the subsequent effects on body dissatisfaction,disordered eating, and drive for thinness: A review of the current research. *MindMatters*.**The Wesleyan Journal of Psychology** ,1,57-71.

Connor, J., Poyrazli, S., Ferrer-Wreder, L., & Grahame, K. (2004):The relation of age, gender, ethnicity, and risk behaviors to self-esteem among students in nonmainstream schools. **Journal of Adolescence**, 39, 457-473.

David,F& Johnson,S.(1993):**Childrens thinking development Pacific**, grove California .

Davies E, & Furnham A. (1986): Body satisfaction in adolescent girls. **Br J Med Psychol**, 59(2), 79-87.

Demetra, M. (1998): **Girls, self-esteem and relations: A perspective on rural and low-income girls**. Dissertation, Abstract International.

Dong-Sik, K. (2009): Body image dissatisfaction as an important contributor to suicidal ideation in Korean adolescents: Gender difference and mediation of parent and peer relationships. **Journal of Psychosomatic Research**, 66, 297-303.

Eisenberg, M., Dianne, S., Susan, P. (2006): Five-year change in body satisfaction among adolescents. **Journal of Psychosomatic Research**, 61, 521-527.

Eisenberg M, Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C. (2005): The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. **J Soc Sci Med**, 60(11), 56-73.

Ferron, C. (1997): Body Image in Adolescence: Cross-Cultural Research. Results of the Preliminary Phase of A Quantitative Survey. **Journal of Adolescence**, 32(127), 735-746.

Fidelix, Y., Silva, D., Pelegrini, A., Silva, A., Pestorski, E. (2011): Body image dissatisfaction among adolescents from a small town: Association with gender, age, and area of residence. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 13(3), 202-207.

Fitts, W. (1965): **Tennessee self-concept scale Manual**: Counselor Recording and Test.

Foshay, A. (1996): The physical self and literature. **Journal of Curriculum and Supervision**, 11, 341-350.

Frost J., McKelvie S. (2004): Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. **J Sex Roles**, 51, 45-54.

Frost L. (2001): **Young women and the body: A feminist sociology**, New York: PALGRAVE.

Gardner, R., Stark, K., Friedman, B., & Jackson, N. (2002): Predictors of Eating Disorder Scores in Children Ages 6 Through 14: A Longitudinal Study. **Journal of Psychosomatic Research**, 49(3), 199-205.

Garner, D. (1997): The body image survey result. **J Psychol Today** ,30,30-84.

Giffin, T. (1994): **Discovering Self and Development of Positive Body Image**. Unpublished Master Thesis, University of Galgory.

Gordon, D. (1997): **The relationship among academic self – concept, academic achievement, and persistence with self-attribution, study habits, and perceived school environment**, Dissertation Abstract International .

Green, S., Pritchard, M. (2003): Predictors Of Body Image Dissatisfaction in Adult Men And Women. **J Social Behavior and Personality**, 31(3), 215-223.

Grogan ,S. (1999): **Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children**, London, Routledge.

Guillon, M., Marc, C. (2003): The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents . **J. European Psychiatry**, 18,59–62.

Halliwell E, Dittmar H. (2003): A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. **J Sex Roles** ,49 (6),75-84.

Hittner, P. (1997): **Dying to be Thin – Little Girls Trying to Lose Weight**. Better Homes And Gardens,75(8),84-87.

Hossein, A., Teymor ,G. (2011) : The study of relationship between child raising and self-esteem among both male and female students. **Procedia - Social and Behavioral Sciences** ,30,2019 – 2026.

Hoyt, W., Kogan, L. (2001): Satisfaction with Body Image and Peer Relationships for Males and Females in College Environment. **J Sex Roles**, 45 (3/4), 199 – 215.

<http://www.raosoft.com/samplesize.html>

Joseph, R. (1992): Gender and self Esteem. **Journal of personality and social psychology**.vol 63, No3.

Jumah ,N. , Duda , B .(2007) : Comparison of the perception of ideal body images of Ghanaian men and women. **African Journal of Health Sciences**, Vol 14, N 1-2.

Jung, J., Lennon, S.(2003): Body image, appearance self-schema, and media images. **J Fam Consum Sci Res**, 32(1),27-51.

Kakeshita ,S., Almeida ,S.(2008): The relationship between body mass index and body image in Brazilian adults. **psychology & Neuroscience**,1(2),103-107.

Kelly, J. (2000): Unhooking Ourselves.**SojournersMagazine**, 29(3),54-56.

Khor,G.,Zalilah,M.,Phan,Y.,Ang,M.,Maznah,B.,Norimah,A.(2009): Perceptions of body image among Malaysian male and female adolescents. **J Singapore Med** , 50 (3),303-311.

Kim,O., Kim,K .(2001): Body Weight, Self-Esteem,and Depression in Korean Female Adolescents . **Journal of Adolescence**, Vol.36,No.142.

Koskelainen, M., Sourander, A. and Helenius, H. (2001): Dieting and Weight Concerns among Finish Adolescents. **Nordic Journal of Psychiatry**, 55(6), 427-431.

Lightstone,J.(2003): **Improving Body Image** .

<http://www.psychotherapy.body-image.htm>.

Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., Papillon, M. (2002): Gender Differences in Depressive Symptoms during Adolescence: Role of Gender Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stress Life Events, and Pubertal Status. **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**, 10(1),29-43.

Martin,H., Basil ,A., Natalia,S.(1997):physical self perceptions:Acrooss-Cultural assessment in Russian children ,**European Journal of physical education** ,Vol.2.

McCabe, M., Ricciardelli, L.(2001): Parent, peer, and media influences on bodyimage and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls- Statistical data included. **Journal of Adolescence**, 36(142).

Mckinsky,N(1994): Feminist perspectives and objectified body consciousness. In:Cash TF, Pruzinsky T, editors: **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**. New York, Guildford Press, 55-62.

Morry, M., Staska, S.(2001): Magazine Exposure: Internalization, Self-Objectification, Eating Attitudes, and Body Satisfaction in Male and Female

University Students. **Canadian Journal of Behavioural Science** ,33(4), 69-79.

Murnen, S., Smolak, L., Mills, J., Good, L.(2003) :Thin, sexy women and strong,muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. **JSex Rolers**,49(4),27-37.

Myers, P., Biocca, F.(1992): The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. **J commun**,42(3)33-108.

Neelam, R., Shirin, K., Dip, G., Nisha, T., Komila, P. (2006): State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control amongst Adolescents. **J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health**, 2(1),31-34

Olivo, E. (2002): **Body Image Satisfaction and Schema of Young Adult Men and Woman Successfully Treated for Cancer inChildhood**. Dissertation Abstract International, 62, 10, 47-98.

Perrin,E.,Heinonen,J.,Field,A.,Beasty,T.,Larsen,P. (2010):Perception of Over weight and Self-Esteem during Adolescence.**International Journal of Eating Disorders**,vol.43,447-454.

Pesa J., Syre T., Jones, E.(2000): Psychological differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. **J Adolesc Health**,26(3),7-30.

Phares,V., Steinberg,A., Thompson,K.(2004): Gender Differences In Peer And Parental Influences: Body Image Disturbance, Self-Worth, and Psychological Functioning in Pre-adolescent Children. **Journal of Youth and Adolescence**, 33(5),421-431.

Quatman, T., Watson, C. (2001): Gender differences in adolescent selfesteem: An exploration of domains.**The Journal of Genetic Psychology**, 162, 93-117.

Singh,N.,Dixit,S.,Kant,S. (2011) :A study on Consciousness of Adolescent Girls about their Body Image .**Indian Journal Community Medicine**,Vol.36,issue,3.

Smolak L.( 2004):Body image in children and adolescents: where do we go from here? **Body Image** ,1,15-28.

Snezana ,R., Janic, I., Ivana ,M.(2011): **PHYSICAL Self-Concept Of Normal-Weight and OwerWeight Adolescents: Gender Specificities**, Faculty of Sport and Physical Education, University of Belgrade.

Stacy, A. (2000): **Amount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders**, master's thesis, the graduate college, university of wisconcin-stout, Menomonie.

Stanford, J., McCabe, M.(2002): Body image ideal among males and females:Sociocultural influences and focus on different body parts.**J Health Psychol**,7(6),75-84.

Strauman, T.,Vookles, J.,Berenstein, V.,Chaiken, S.(1991) :Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. **J Pers Soc Psychol**,61(61),46-56.

Susan ,B., Shery,l., Peggy ,A., Marilyn, A.(2005):High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differencers,and protective factors. **Journal of Adolescent Health**, 37, 194–201

Thompson, J. Keven. (2003): **Body Image and Body Dysmorphic Disorder**.<http://www.ahealth.com/consumerdisorders/BDDInterview.htm>.

Toro-Morn,S.(2006):Self-esteem,Pre-maritalsex, **Journal of Psychoanalysis**.

Vasilenko,S.,Ram,N.,Lefkowitz,E.(2011):Body image and first sexual intercourse in late adolescence . **Journal of Adolescence**,34,327-335.

Veale ,D. ( 2004): **Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder**. *Body Image*,1, 13-25.

Vilhjalmsjon,R.,Kristjansdottir,G.,Ward,D. (2011) : Bodily Deviations and Body Image in Adolescence. **Journal Youth and Society**, 10,1-19.

Viren ,Swami., Adrian, Furnham., Chrissa ,Georgiades., Lily, Pang. (2007): Evaluating self and partner physical attractiveness, **Body Image**, 4, 97–101.

Wal, V., Thelen, M. (2000): Eating and Body Image Concerns among Obese and Average Weight Children. **Journal of Addiction Behavior**, 25(5), 775 – 778.

Williams,J., Currie,C . (2000) :Self- Esteem and physical Development in Early Adolescence : Pubertal Timing and Body Imag . **Journal of Early Adolescence** ,Vol.20,No.2,129-149.

Woolfolk,D .(2001):**Educational psychology**.Needham Height,MA: Allyn& Bacon .

## الملاحق

ملحق (1): أسماء المحكمين

الجامعة	أسم المحكم	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	الدكتور يوسف دياب	1
جامعة القدس المفتوحة	الدكتور راتب ابو رحمه	2
جامعة القدس المفتوحة	الدكتور معزوز علاونه	3
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور سهيل صالحه	4
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور معروف الشايب	5
وكالة الغوث الدولية	الدكتور حسن رمضان	6
جامعة القدس	الدكتور محسن عدس	7
جامعة القدس	الدكتور زياد قباجه	8

## ملحق (2): الاستبانة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور/ة \_\_\_\_\_ المحترم /ة.

### تحكيم إستبانة

يقوم الطالب بإجراء دراسة بعنوان (صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينه من المراهقين في مدارس محافظة نابلس) وذلك إستكمالاً لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي في جامعة القدس. ونظراً لما عرف عنكم من معرفه وحسن إطلاع أرجو التفضل بقراءة هذه الفقرات وإبداء الرأي بمدى مناسبة هذه الفقرات لموضوع الدراسة، ومدى إنتمائها للبعد الذي أدرجت فيه ووضوحها لغوياً.

مع فائق الشكر والتقدير لحسن تعاونكم.

الطالب: محمد إسماعيل

البيانات الأساسية:

الرجاء وضع دائره حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك:

الجنس: 1- ذكر 2- انثى

العمر: 1- 13 - 14 2- 16 - 17

مكان السكن: 1- مدينة 2- قرية

الطول (بالمتر): الوزن (بالكغم):

لإستخدام الباحث فقط:

كتلة الجسم (BMI):

1- اقل من 18.5 2 - 18.5 - 24,9 3 - 25 - 29,9 4 - 30 فما فوق

الوزن: 1- اقل من الوزن الطبيعي 2- الوزن الطبيعي 3- وزن زائد 4- سمنه عاليه

## صورة الجسم المدركة

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	المظهر العام للجسم					
1	مظهري الجسمي أقل جاذبية					
2	هناك الكثير من معالم جسمي أود لو تتغير					
3	مفهومي عن جسمي ونفسي غير واضح					
4	غالباً ما أقارن ملامح جسمي بالآخرين					
5	عندما أنظر بالمرآة أشعر بتغير في مظهري وملامح جسمي عما أتوقعه					
6	لا يعجبني مظهر جسمي الذي أبدو عليه					
7	يضايقتني رؤية جسمي في المرآة					
8	أود لو اكون شخص آخر بسبب شكل جسمي					
9	أشعر أن ثقتي بنفسي ضعيفه بسبب معالم جسمي					
10	يجعلني وزني غير سعيد					
11	أفكر كثيراً فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي					
12	أقضي قبل الخروج وقتاً طويلاً في النظر أمام المرآة					
13	أهتم لأي تغيير صغير يحدث في وزني					
14	يعجبني جسمي					
	<b>التناسق بين أجزاء الجسم</b>					
15	أشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي					
16	أشعر بأن طولي لا يتناسب مع وزني					
17	أشعر بعدم التناسق بين ملامح وجهي (الأنف/ العين / الفم / الأذن)					
18	أشعر بعدم تناسق جسمي أثناء المشي على الأقدام					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا
19	أعتقد أن جسمي غير متناسق					
20	أشعر بالسمنة بمناطق عديدة في جسمي					
	<b>البعد الاجتماعي</b>					
21	أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع الآخرين لتغيير جسمي عنهم					
22	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسمي					
23	أعتقد أن الناس من حولي لهم اصدقاء أكثر مني من نفس الجنس بسبب مظهرهم الجسمي					
24	أرى أن معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضى أكثر مني لمظهرهم الجسمي المقبول					
25	ليست لي شعبيته بين الناس لإختلافي عنهم جسميا					
26	أفضل العمل بمفردي بسبب شكل جسمي المختلف عن الناس					
27	لي صداقات قليلة بسبب اختلاف شكلي وملامح جسمي					
28	أتجنب لقاء الافراد الذين يتطرقون للحديث في موضوع زيادة الوزن					
29	رؤية الناس لجسمي تسبب لهم بعض المضايقات					
30	أشعر بأن زملائي افضل مني في مظهرهم الجسمي					
31	أشعر بالخجل من جسمي					
32	أعتقد ان شكلي جذاب للجنس الآخر					
33	أتضايق بسبب ملاحظات الآخرين عن شكل جسمي					
34	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني					
35	أشعر بزيادة في وزني					

تقدير الذات

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	<b>الأهمية</b>					
1	أشعر أنني شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس					
2	كثيراً ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل					
3	ليس لدي ما يستحق أن افخر به					
4	فكرتي عن نفسي إيجابيه بشكل عام					
5	أشعر بالرضا عن نفسي					
6	أتمنى أن يكون لدي إحترام أكبر لذاتي					
7	أستغرق وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة					
8	أشعر أنني أقل قدراً من غيري					
	<b>الكفاءة</b>					
9	لدي عدد من الصفات الجيدة					
10	لدي القدره على إنجاز الأعمال بطريقة صحيحة مثل اغلبية الناس					
11	لا أستطيع أن أقوم بأي شيء بطريقة صحيحة					
12	أستطيع أن أحمل الأشياء وأمشي بمفردي					
13	يتوقع والدي مني أشياء كثيرة فوق طاقتي					
	<b>البعد الإجتماعي</b>					
14	أعتقد أن الآخرين يحبونني					
15	أخجل من إبداء رأيي أمام الناس بسبب شكل جسمي					
16	أنا محبوب من زملائي من نفس عمري					
17	أستطيع تكوين صداقات بسهولة					
18	أعتقد أن الآخرين يحترمونني					
19	يعاملني الناس على أساس شخصيتي وليس جسمي					
20	أقلق كثيراً من مظهر جسمي وأنا مع الآخرين					

### ملحق (3): الإستبانة بعد التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة /عزيزي الطالب،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية بعنوان (صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينه من المراهقين في مدارس محافظة نابلس) وهذا المقياس والبيانات التي يحصل عليها الباحث هي لأغراض البحث العلمي فقط وليس بشأن اشخاص محددين، الرجاء قراءة كل فقرة بعنايه ووضع إشارة x تحت الإجابة التي تنطبق عليك

مع فائق الشكر والتقدير لحسن تعاونكم

الباحث: محمد إسماعيل

البيانات الاساسية:

الرجاء وضع دائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك:

الجنس: 1- ذكر 2- انثى

العمر: 1- 13 -14 2- 16 - 17

مكان السكن: 1- مدينة 2- قرية

الطول (بالمتر): الوزن (بالكغم):

لإستخدام الباحث فقط:

كتلة الجسم (BMI):

1- أقل من 18.5 2 - 18.5 - 24,9 3 - 25 - 29,9 4 - 30 فما فوق

الوزن: 1- أقل من الوزن الطبيعي 2- الوزن الطبيعي 3- وزن زائد 4- سمنه عاليه

## صورة الجسم المدركة

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	المظهر العام للجسم					
1	أرى أن شكل جسمي أقل جاذبيه					
2	أود لو يتغير الكثير من معالم جسمي					
3	فهمي لجسمي غير واضح					
4	أقارن ملامح جسمي بالآخرين					
5	أشعر عندما أنظر للمرأة بتغير في مظهري ولامح جسمي عما أتوقعه					
6	لا يعجبني مظهر جسمي الذي أبدو عليه					
7	يضايقتني رؤية جسمي في المرأة					
8	أود لو أكون شخص آخر بسبب شكل جسمي					
9	أشعر أن ثقتي بنفسي ضعيفه بسبب معالم جسمي					
10	يجعلني وزني غير سعيد					
11	أفكر فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي					
12	أقضي قبل الخروج وقتاً طويلاً في النظر أمام المرأة					
13	أهتم لأي تغيير صغير يحدث في وزني					
14	يعجبني جسمي					
15	أعتقد أن شكلي جذاب للجنس الآخر					
	التناسق بين أجزاء الجسم					
16	أشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي					
17	أشعر بأن طولي لا يتناسب مع وزني					
18	أشعر بعدم التناسق بين ملامح وجهي (الأنف/ العين / الفم / الاذن)					

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
19	أشعر بعدم تناسق جسمي أثناء المشي على الأقدام					
20	أعتقد أن جسمي غير متناسق					
21	أشعر بالسمنة بمناطق عديدة في جسمي					
	<b>البعد الاجتماعي</b>					
22	أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع الآخرين لتغيير جسمي عنهم					
23	أتجنب المشاركة في المناسبات الإجتماعية بسبب شكل جسمي					
24	أعتقد أن الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر مني من نفس الجنس بسبب مظهرهم الجسمي					
25	أرى أن معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضى أكثر مني لمظهرهم الجسمي المقبول					
26	ليست لي شعبيه بين الناس لإختلافي عنهم جسماً					
27	أفضل العمل بمفردي بسبب شكل جسمي المختلف عن الناس					
28	لي صداقات قليلة بسبب إختلاف شكلي وملامح جسمي					
29	أتجنب لقاء الافراد الذين يتطرقون للحديث في موضوع زيادة الوزن					
30	رؤية الناس لجسمي تسبب لهم بعض المضايقات					
31	أشعر بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي					
32	أشعر بالخجل من جسمي					
33	أتضايق بسبب ملاحظات الآخرين عن شكل جسمي					

تقدير الذات

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	<b>الأهمية</b>					
1	أشعر أنني شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس					
2	كثيراً ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل					
3	ليس لدي ما يستحق أن افخر به					
4	فكرتي عن نفسي إيجابيه بشكل عام					
5	أشعر بالرضا عن نفسي					
6	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي					
7	أستغرق وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة					
8	أشعر أنني أقل قدراً من غيري					
	<b>الكفاءة</b>					
9	أشعر أن لدي عدد من الصفات الجيدة					
10	لدي القدرة على إنجاز الاعمال بطريقة صحيحة مثل أغلبية الناس					
11	أشعر بأنني لا أستطيع أن اقوم بأي شيء بطريقه صحيحه					
12	أشعر أن مستوى أدائي منخفض بسبب التغير في جسمي					
13	أستطيع أن أحمل الأشياء وأمشي بمفردي					
14	يتوقع والدي مني أشياء كثيرة فوق طاقتي					
	<b>البعد الاجتماعي</b>					
15	أعتقد أن الآخرين يحبونني					
16	أخجل من إبداء رأيي أمام الناس بسبب شكل جسمي					
17	أنا محبوب من زملائي من نفس عمري					
18	أستطيع تكوين صداقات بسهولة					
19	أعتقد أن الآخرين يحترمونني					
20	يعاملني الناس على أساس شخصيتي وليس جسمي					
21	أقلق كثيراً من مظهر جسمي وأنا مع الآخرين					

ملحق (4): تسهيل مهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University  
Faculty of Educational Science  
Graduate Studies Programs



جامعة القدس  
كلية العلوم التربوية  
برامج الدراسات العليا

الرقم: ب د ع/12/08/540/46  
التاريخ: 2012/08/28

حضرة معالي وزيرة التربية والتعليم المحترمة الاستاذة لميس العلمي ،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الطالب : محمد اسماعيل محمود اسماعيل ورقمه الجامعي (21010965)، بدراسة تتعلق  
برسالة ماجستير، بعنوان:

"صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من السرايين في مدارس محافظة نابلس"

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه والتعاون معه بتطبيق الاستبانة على  
طلاب الصف الثامن والاول ثانوي في مدارس محافظة نابلس، وذلك خلال الفصل الاول  
2013/2012.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الدكتور عمر الريماوي

منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي

كلية العلوم التربوية  
Faculty of Educational Sciences





ملحق (6): الدراسة الميدانية

Palestinian National Authority  
Ministry of Education and Higher Education  
Directorate of Education - Nablus



السلطة الوطنية الفلسطينية  
وزارة التربية والتعليم العالي  
مديرية التربية والتعليم - نابلس

الرقم: م.ن / 46 / 4 / 4719

التاريخ: 26 / 9 / 2012م

الموافق: 10 / 11 / 1433هـ

حضرة مدير / ة مدرسة \_\_\_\_\_ المحترم / ة

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: الدراسة الميدانية

تهديكم مديرية التربية والتعليم أطيب تحياتها، لمانع من السماح للطالب (محمد اسماعيل محمود اسماعيل) بتطبيق استبانه بعنوان (صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين) في مدرستكم.

مع الاحترام،،،

أ. سحر عكوب

مديرة التربية والتعليم



❖ نسخة للتائبان المحترمان.

❖ نسخة / الملف.

ع.ن / د.م

مديرية التربية والتعليم  
Nablus P.O. Box (11)

321

ملفات ديانا 2009 جميع ملفات سطح المكتب التعليم العام 2009 ديانا الدراسة الميدانية - doc2009

Nablus P.O. Box (11) (+970-9-2389495) Fax (+970-9-2380034) Tel. هاتف

Email: ce@nabul.edu.ps www.nabul.edu.ps

## الفهارس

### فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة	54
2.3	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	55
3.3	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر	55
4.3	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مكان السكن	55
5.3	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم	56
6.3	توزيع فقرات إستبانة الدراسة على المحاور الرئيسية لأستبانة الدراسة ومجالاتها	57
7.3	معاملات الثبات الداخلي بطريقة الاتساق الداخلي بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا على مجالات الإستبانة المختلفة	59
1.4	معيار تقدير إستجابات المراهقين على مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات	62
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال المظهر العام للجسم مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	63
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال التناسق بين أجزاء الجسم مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	64
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	66
5.4	ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس	67

الرقم	الجدول	الصفحة
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الأهمية مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	68
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في مجال الكفاءة مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	69
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، في المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب تقدير المستوى	70
9.4	ترتيب المجالات والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس	71
10.4	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين صورة الجسم المدركة لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس وتقدير الذات	72
11.4	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات، تعزى لمتغير الجنس	73
12.4	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات، تعزى لمتغير العمر	74
13.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات تعزى لمتغير مكان السكن	75
14.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى صورة الجسم المدركة وتقدير الذات تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم	77
15.4	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في متوسطات إجابات المراهقين من حيث مستوى صورة الجسم المدركة ومستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر	78
16.4	نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين متوسطات مجالات المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى صورة الجسم المدركة، والأهمية، والكفاءة، والمجال الاجتماعي، والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات وفق متغير مؤشر كتلة الجسم	79

## فهرس الاشكال

الصفحه	الشكل	الرقم
24	هرم ماسلو	2.1

## فهرس الملاحق

الصفحه	الملحق	الرقم
106	أسماء المحكمين	1
107	الاستبانة قبل التحكيم	2
111	الاستبانة بعد التحكيم	3
115	تسهيل مهمة	4
116	الدراسة الميدانيه	5
117	الدراسة الميدانيه	6

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
أ	الاقرار	
ب	الشكر والعرفان	
ج	التعريفات	
د	الملخص	
و	Abstract	
<b>1</b>	<b>الفصل الاول: خلفية الدراسة ومشكلتها</b>	
1	المقدمه	1.1
3	مشكلة الدراسة	2.1
3	اسئلة الدراسة	3.3
4	فرضيات الدراسة	4.1
5	هدف الدراسة	5.1
5	اهمية الدراسة	6.1
6	حدود الدراسة	7.1
<b>7</b>	<b>الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة</b>	
7	الاطار النظري المتعلق بصورة الجسم	1.2
7	تعريف صورة الجسم	1.1.2
9	ابعاد صورة الجسم	2.1.2
9	نظريات صورة الجسم	3.1.2
12	صورة الجسم في مرحلة المراهقة	4.1.2
15	العوامل المؤثرة في صورة الجسم	5.1.2
21	الاطار النظري المتعلق في تقدير الذات	2.2
21	تعريف تقدير الذات	1.2.2
22	ابعاد تقدير الذات	2.2.2
23	نظريات تقدير الذات	3.2.2
28	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	4.2.2

الصفحة	الموضوع	الرقم
31	أهمية تقدير الذات في مرحلة المراهقة	5.2.2
33	الاطار النظري المتعلق في المراهقة	3.2
33	تعريف المراهقة	1.3.2
34	خصائص المراهقة	2.3.2
37	اهمية مرحلة المراهقة	3.3.2
38	حاجات مرحلة المراهقة	4.3.2
39	الدراسات السابقة	4.2
39	الدراسات التي تناولت صورة الجسم	1.4.2
46	الدراسات التي تناولت تقدير الذات	2.4.2
51	تعقيب على الدراسات السابقة	3.4.2
<b>53</b>	<b>الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات</b>	
53	منهج الدراسة	1.3
54	مجتمع الدراسة	2.3
54	عينة الدراسة	3.3
56	اداة الدراسة	4.3
57	صدق الاداة	5.3
58	ثبات الاداة	6.3
59	اجراءات تطبيق الدراسة	7.3
60	متغيرات الدراسة	8.3
60	المتغيرات السابقة	1.8.3
60	المتغيرات التابعة	2.8.3
60	المعالجة الاحصائية	9.3
<b>61</b>	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>	
61	النتائج المتعلقة بالاجابه على اسئلة الدراسة	1.4
61	النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الاول	1.1.4
62	مجال المظهر العام للجسم	1.1.1.4
64	مجال التناسق بين اجزاء الجسم	2.1.1.4
65	المجال الاجتماعي	3.1.1.4

الصفحة	الموضوع	الرقم
68	النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني	2.1.4
68	مجال الاهميه	1.2.1.4
69	مجال الكفاءة	2.2.1.4
70	المجال الاجتماعي	3.2.1.4
72	النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	2.4
72	النتائج المتعلقة بالفرضيه الاولى	1.2.4
72	النتائج المتعلقة بالفرضيه الثانيه	2.2.4
73	النتائج المتعلقة بالفرضيه الثالثه	3.2.4
74	النتائج المتعلقة بالفرضيه الرابعه	4.2.4
76	النتائج المتعلقة بالفرضيه الخامسه	5.2.4
<b>82</b>	<b>الفصل الخامس: ملخص النتائج والتوصيات</b>	
82	ملخص النتائج	1.5
82	تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الاول	1.1.5
85	تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	2.1.5
87	مناقشة نتائج الفرضيات	2.5
87	مناقشة نتائج الفرضيه الاولى	1.2.5
88	مناقشة نتائج الفرضيه الثانيه	2.2.5
90	مناقشة نتائج الفرضيه الثالثه	3.2.5
91	مناقشة نتائج الفرضيه الرابعه	4.2.5
93	مناقشة نتائج الفرضيه الخامسه	5.2.5
<b>95</b>	<b>توصيات الدراسة واقتراحاتها</b>	
<b>96</b>	<b>قائمة المصادر والمراجع</b>	
<b>106</b>	<b>الملاحق</b>	
<b>118</b>	<b>الفهارس</b>	
118	فهرس الجداول	
120	فهرس الاشكال	
121	فهرس الملاحق	
122	فهرس المحتويات	