الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف –المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية **الرقم التسلسلي:** .....

الشعبة: نشاط بدني رياضي مكيف **الرمز:** .....

التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

– دراسة ميدانية على طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف –

اعداد الطالب:
جلال عادل

إشراف الأستاذ:
أ/د خلادي مراد

السنة الدراسية:
2026/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع. أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى أ/د خلادي مراد المشرف، على ما قدمه من توجيهات قيمة ونصائح سديدة ومتابعة مستمرة طوال مراحل إنجاز هذه المذكرة، فله مني كل التقدير والاحترام. ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين ساهموا في تكويني العلمي والمعرفي طوال هذه الرحلة الجامعية، وإلى كل من قدم لي يد العون وساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل. وفي الأخير، أسأل الله أن يجعل هذا الجهد خالصا لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل طالب علم وباحث.

..... والحمد لله رب العالمين

الإهداء

الى روح والدي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

الى أمي العزيزة، حفظها الله وأطال في عمرها.

الى إخوتي وأخواتي، سندي في الحياة، وإلى كل أفراد عائلتي الكريمة.

الى عائلتي الصغيرة زوجتي رفيقة دربي و أبنائي الأعزاء، أحمد، وسيم وفراشاتي الثلاث (لين، ليان، ليليان).

الى أساتذتي الأفاضل الذين أناروا لي طريق العلم والمعرفة.

الى أصدقائي وزملائي الذين رافقوني خلال هذه المسيرة الجامعية وتقاسموا معي كل اللحظات.

الى كل من ساهم في دعمي وتشجيعي ولو بكلمة طيبة.

الى كل طالب علم يسعى إلى تحقيق طموحه رغم الصعوبات.

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع، راجيًا من الله تعالى أن يوفقنا جميعًا لما فيه الخير والنجاح.

قائمة المحتويات

	رقم الصفحة
الشكر	
الإهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
الملخص	
المقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. الإشكالية	1
2. الفرضيات	2
3. أهداف البحث	2
4. أهمية البحث	3
5. تحديد المصطلحات	3
6. الدراسات السابقة	4
7. مميزات الدراسة الحالية	6
الجانب النظري	
الفصل الثاني: صورة الجسم	
تمهيد	10
1. تعريف صورة الجسم	11
2. التطور التاريخي لصورة الجسم	11
3. أهمية صورة الجسم	12
4. مكونات صورة الجسم	13
5. أبعاد صورة الجسم	14

6. أنواع صورة الجسم	14
7. النظريات المفسرة لصورة الجسم	15
خلاصة	17
الفصل الثالث: تقدير الذات	
تمهيد	19
1. تعريف تقدير الذات	20
2. تطور مصطلح تقدير الذات	20
3. أنواع تقدير الذات	21
4. مصادر تقدير الذات	21
5. مستويات تقدير الذات	22
6. النظريات المفسرة لتقدير الذات	23
7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات	25
خلاصة	27
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	30
1. الدراسة الاستطلاعية	31
2. منهج الدراسة	31
3. متغيرات الدراسة	32
4. مجتمع عينة الدراسة	32
5. أساليب جمع البيانات	32
6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	33
7. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	36
8. خطوات إجراء الدراسة الميدانية	38
خلاصة	40
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
تمهيد	42
1. عرض النتائج	43
2. تحليل النتائج	48

3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	49
خلاصة	51
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
1. الاستنتاج العام	53
2. الاقتراحات	53
قائمة المصادر والمراجع	55
قائمة الملاحق	60

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	رقم الصفحة
يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير المستوى الدراسي	1	32
يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الخاصة بمقياس صورة الجسد	2	33
ملخص معاملات ارتباط عبارات أبعاد مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية لكل بعد	3	33
معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس صورة الجسم	4	34
يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الخاصة بمقياس تقدير الذات	5	35
ملخص معاملات ارتباط عبارات أبعاد مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية لكل بعد	6	35
معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تقدير الذات	7	36
مستوى صورة الجسم الكلي وأبعاده	8	43
مستوى تقدير الذات الكلي وأبعاده	9	44
معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لصورة الجسم والدرجة الكلية لتقدير الذات	10	45
معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد صورة الجسم والدرجة الكلية لتقدير الذات	11	45
معامل ارتباط بيرسون بين صورة الجسم الكلية وأبعاد تقدير الذات	12	46
مصفوفة ارتباط بيرسون بين أبعاد صورة الجسم وأبعاد تقدير الذات	13	47

ملخص

- **ملخص باللغة العربية:**
- **عنوان صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – دراسة ميدانية على طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة –**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من **35طالبا** موزعين على مختلف المستويات الدراسية (ثانية ليسانس، ثالثة ليسانس.. الخ). ولجمع البيانات تم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات. وبعد معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام IBM SPSS Statistics، أظهرت النتائج وجود مستوى إيجابي لدى أفراد العينة في كل من صورة الجسم وتقدير الذات. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط **(0.671)**، وتؤكد الدراسة أهمية النشاط البدني في تعزيز الصورة الجسدية الإيجابية وتقدير الذات لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية :صورة الجسم، تقدير الذات.

- **ملخص باللغة الإنجليزية (Abstract):**

This study aimed to investigate the relationship between body image and self-esteem among students of the Adapted Physical Activity Department at the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities. The researcher adopted the descriptive correlational method due to its suitability for the nature of the study. The study sample consisted of **35 students** distributed across different academic levels (second-year undergraduate, third-year undergraduate, and master's levels, etc.). To collect data, the Body Image Scale and the Self-Esteem Scale were used. After statistically analyzing the data using IBM SPSS Statistics, the results revealed a positive level of both body image and self-esteem among the study participants. The findings also showed a statistically significant positive correlation between the two variables, with a correlation coefficient of **(0.671)**. The study confirms the importance of physical activity in enhancing positive body image and self-esteem among students.

Keywords: Body Image, Self-Esteem.

مقدمة

يعد الارتباط بين الكيان الإنساني والظاهرة التربوية علاقة تفاعلية مستمرة، أسهمت عبر مختلف الحقب في تشكيل شخصية الفرد وتنمية أبعاده النفسية والاجتماعية. ومع التحولات المتسارعة التي يشهدها العصر الراهن، برزت الحاجة إلى تعميق الاهتمام بالجوانب النفسية المرتبطة بالفرد، وعلى رأسها **صورة الجسم وتقدير الذات**، لما لهما من تأثير مباشر على التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية العامة.

فصورة الجسم لا تمثل مجرد إدراك حسي للمظهر الخارجي، بل هي نواة أساسية تُبنى عليها الهوية الشخصية، وتؤثر بعمق في طريقة تفكير الفرد بذاته، وتوجيه سلوكه، وتشكيل مشاعره واتجاهاته نحو محيطه. فعندما تكون صورة الفرد عن جسمه إيجابية ومتوافقة مع الواقع، فإنها تسهم في رفع مستوى تقديره لذاته، وتزيد من ثقته بقدراته، وتنعكس إيجاباً على توافقه الانفعالي والاجتماعي؛ بينما تؤدي الصورة السلبية أو المشوهة للجسم إلى تدن ملحوظ في تقدير الذات، وتُعد عاملاً رئيسياً في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، بل قد تصل إلى إعاقة الفرد عن تحقيق ذاته والتكيف مع متطلبات حياته اليومية.

إن التعقيد الذي يكتنف مفهوم صورة الجسم، وتشابكه مع مفهوم تقدير الذات، جعلهما محورا أساسيا للعديد من الدراسات النفسية والتربوية. فلكل فرد صورة ذهنية عن جسده تتشكل عبر تفاعل معقد بين العوامل الذاتية (كالإدراكات الحسية، والمشاعر، والخبرات المبكرة)، والعوامل الاجتماعية والثقافية (كتوقعات الأسرة، وضغوط الأقران، والمعايير الجمالية التي تروجها وسائل الإعلام)، وهذه الصورة تتطور عبر مراحل العمر المختلفة، وتؤثر بدورها على كيفية تقييم الفرد لذاته وقيمته.

وفي هذا الإطار، تعتبر مرحلة الجامعة من أكثر المراحل التي يولي فيها الطلاب اهتماما بالغا بصورتهم الجسدية، فهي مرحلة حساسة تتزايد فيها الضغوط النفسية والاجتماعية، ويتشكل فيها مفهوم الذات بشكل أكثر وضوحاً. فعندما يتوافق المظهر الجسدي للطالب مع تصوره الذاتي، تتكون لديه صورة جسمية إيجابية، مما يعزز تقديره لذاته، ويحميه من الأزمات النفسية والانتقادات السلبية. لذا، فإن فهم العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعد أمرا بالغ الأهمية، خاصة في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها المجتمع الجزائري، والتي تفرض أنماطا سلوكية واجتماعية جديدة، وتستلزم تكيفا مستمرا.

ويعد طلاب الجامعات من أكثر الفئات تأثرا بهذه التحولات، نظراً لمشاركتهم الفعالة في سياقات مجتمعية ديناميكية، وكونهم يمثلون شريحة متعلمة وواعية قادرة على المساهمة في تحقيق التنمية. ونظراً لأهمية

الموضوع، تم إجراء هذا العمل كدراسة ميدانية تهدف إلى فهم طبيعة العلاقة بين مستوى صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ولتحقيق هذه الغاية، تم تقسيم هذا البحث إلى قسمين رئيسيين:

- **القسم الأول (الدراسة النظرية)** :ويتناول فصلين اثنين؛ حيث يُركّز **الفصل الأول** على مفهوم صورة الجسم، مستعرضاً أبعادها، والنظريات المفسرة لها، والعوامل المؤثرة فيها، واضطراباتها. أما **الفصل الثاني** فيُخصص لتقدير الذات، من خلال تعريفاته، ومستوياته، ومصادره، والنظريات المفسرة له. ويهدف هذا القسم إلى تحديد طبيعة العلاقة النظرية بين صورة الجسم وتقدير الذات.
- **القسم الثاني (الدراسة التطبيقية)** :ويتضمن فصلين؛ حيث يُقدّم **الفصل الأول** منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة، بينما يُحلل **الفصل الثاني** نتائج الدراسة الميدانية، بهدف اختبار الفرضيات والكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

وفي الختام، نعرض أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها، ونقدم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات، ثم ندرج قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة، تليها الملاحق.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

في السياقات المعاصرة، بات فهم الشخصية الانسانية ذا اهمية متزايدة. اذ يطلب من الافراد الانخراط في استكشاف ذاتي أعمق لتنظيم سلوكهم وتوجيهه بفعالية. علاوة على ذلك، يعتبر تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته المحيطة شرطا اساسيا، لا سيما في ظل تزايد تعقيد التفاعلات بين الانسان والبيئة، والتي لم تعد تتسم بنفس مستوى الانسجام الذي كان سائدا في الماضي.

على الرغم من المحاولات العديدة التي بذلت عبر التاريخ لفهم الشخصية الانسانية، لا يزال هذا المجال البحثي في مراحله الاولى. يعزى هذا القصور الى عدة عوائق، منها ميل الافراد الى اعتبار أنفسهم محور الكون، مما يقيد قدرتهم على تبني منظور موضوعي وغير متحيز تجاه سلوكهم. ونتيجة لذلك، اصبحت الشخصية الانسانية موضوعا لدراسات علمية واسعة النطاق، تهدف الى تحليل مكوناتها وتحديد ابعادها المختلفة.

يمثل النشاط البدني، وخاصة الرياضات المنظمة، نمطا متطورا ومنظما من الحركة البشرية. وهو يشكل مجالا متخصصا يسهم في تنمية الفرد على مستويات متعددة، تشمل الجوانب المعرفية والعاطفية والبدنية والاجتماعية. بالإضافة الى ذلك، يلعب النشاط البدني دورا في تسهيل تحليل العمليات النفسية وتعزيز قدرة الافراد على التكيف مع بيئتهم الاجتماعية، مما يدعم الاستقرار العاطفي ونمو الشخصية المتوازن. كما يسهم النشاط البدني في تعزيز الوعي الحسي من خلال تحفيز العضلات والاوتار والمفاصل، مما قد يؤدي الى تحسين الشعور بالرضا والراحة النفسية.

تعتبر صورة الجسم عنصرا اساسيا في مفهوم الذات، اذ تعكس التصور الذهني الذي يكونه الفرد عن جسده. يشمل هذا التصور الادراكات والافكار والمواقف المتعلقة بالمظهر الجسدي ووظائف الجسم، فضلا عن التقييمات العاطفية المصاحبة. ويتشكل هذا التصور بفعل عوامل واعية وغير واعية، وقد يكون ايجابيا او سلبيا تبعا للتأثيرات الشخصية والاجتماعية. اما تقدير الذات، فيشير الى تقييم الفرد لقيمته وكفاءته، ويشمل الاحكام المعرفية والاستجابات العاطفية. وتشير الابحاث الى وجود علاقة وثيقة بين صورة الجسم وتقدير الذات، اذ تؤثر تصورات الجسم بشكل كبير على التقييم الذاتي العام للفرد وسلامته النفسية.

يميل طلاب الجامعات، على وجه الخصوص، الى ايلاء اهمية كبيرة لمظهرهم الخارجي ونظرتهم لأنفسهم، اذ ترتبط هذه العوامل ارتباطا وثيقا بتكوين هويتهم وتطلعاتهم المستقبلية. ويمكن لصورة الجسم التي تتشكل اثناء ممارسة النشاط البدني – سواء اكانت مرتبطة بالمظهر الخارجي ام بالتصورات الداخلية ان تؤثر بشكل مباشر على مستويات تقدير الذات. ونظرا لان تقدير الذات يتأثر ايضا بكيفية إدراك الافراد لتقييمات الاخرين لهم، فان صورة الجسم تلعب دورا محوريا في تشكيل سمات الشخصية، وتوجيه المواقف، والتأثير على التطور الشخصي المستقبلي، وعل ضوء ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل توجد علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى صورة الجسم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف؟
- ما طبيعة العلاقة بين مستوى صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف؟

2. الفرضيات:

استنادا إلى أسئلة البحث، وبما يتماشى مع متطلبات البحث العلمي التي تقتضي صياغة فرضيات تربط بين المتغيرات المدروسة، تم اقتراح الفرضيات التالية:

- يتمتع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمستوى مرتفع من صورة الجسم.
- يتمتع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمستوى مرتفع من تقدير الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف.

3. أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين، والكشف عن طبيعة علاقتها بمستوى تقدير الذات لديهم، ويمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي:

- توضيح ماهية صورة الجسم وتقدير الذات من خلال :
  - تحديد مفهوم صورة الجسم وأبعادها النفسية والمعرفية .
  - التعرف على مفهوم تقدير الذات ومستوياته الأساسية .
  - إبراز العوامل المؤثرة في كل من صورة الجسم وتقدير الذات .
- التعرف على الفروق في مستوى صورة الجسم وتقدير الذات لدى لدى أفرد العينة.
- تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى لدى أفرد العينة .
- تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات في ضوء النتائج المتوصل إليها.

4. أهمية البحث:

تنبع أهمية هذه الدراسة من اهتمامها بتحليل مجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحياة الجامعية، والمتمثلة في صورة الجسم وتقدير الذات، حيث تسعى إلى تحقيق ما يلي:

- الإسهام في توضيح العلاقة بين كل من صورة الجسم وتقدير الذات، إذ تشير الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات.
- إبراز الأبعاد النفسية والاجتماعية لصورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات، بما يساعد على فهم أعمق لبنية الشخصية لدى الطلبة في المرحلة الجامعية.
- تقديم إضافة علمية في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من خلال دراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، بما يدعم التوجهات البحثية الحديثة في هذا المجال.
- تسليط الضوء على أهمية صورة الجسم كعامل أساسي لتحسين تقدير الذات وتحقيق التوافق النفسي والنجاح الأكاديمي والاجتماعي لدى الطلبة، حيث يرتبط ارتفاعها بتحسن الدافعية والصحة النفسية.
- التركيز على فئة الطلبة الجامعيين باعتبارهم شريحة مهمة في المجتمع، تمثل أساس التنمية المستقبلية، مما يمنح الدراسة بعدا تربويا واجتماعيا.
- الإسهام في إثراء المكتبة العلمية بدراسة ميدانية يمكن أن تفيد الباحثين والمهتمين في مجالات النشاط البدني المكيف، خاصة فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة في التوازن النفسي للطلبة.
- يعد هذا البحث ذا طابع نفسي واجتماعي، إذ يركز على فئة مهمة في المجتمع وهي الطلبة الجامعيون، الذين يمثلون نواة مستقبل المجتمع، مما يمنحه بعدا ثقافيا واجتماعيا مهما.

5. تحديد المصطلحات:

5.1. صورة الجسم:

يعرّف طومسون صورة الجسم بأنها: "الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم، إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة". ويتماشى هذا التعريف مع ما ذكره روزين وآخرون، حيث يرون أن صورة الجسم هي: "صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه، وتُعبِّر عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية المصاحبة لها ." (الدسوقي ،2006، ص 14)

يمكن القول صورة الجسم هي التمثيل الذهني الذي يكونه الفرد عن شكل وحجم وتركيب جسمه، مرفوق بالمشاعر المرتبطة به. التي تعد بدورها عنصرا أساسا في تكوين الهوية والشخصية، حيث تؤثر في إدراك الفرد لذاته وعلاقته بالواقع وقد تكون إيجابية أو سلبية، وتنعكس في سلوك الفرد وتعامله مع جسده.

5.2. الذات:

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاماً لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر أو بعبارة أخرى فإن مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم (عبد الحميد، د.ت، ص 3).

مفهوم الذات هو التصور الذي يكونه الفرد عن نفسه ككائن بيولوجي واجتماعي، ويشمل التنظيم الإدراكي والانفعالي لاستجاباته نحو ذاته، يتجلى ذلك في تقييم الفرد لذاته وسلوكه تجاه نفسه، كما يظهر في التعبيرات اللفظية المرتبطة بالذات. ويعد هذا المفهوم أساسيًا لفهم الشخصية والسلوك الإنساني.

5.3. تقدير الذات:

إن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما ازدادت التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض للاضطراب والسلوك المرضي (شقير، 2001، ص. 45).

كما ويعتبر ذلك التقييم الكلي الذي يبديه الفرد نحو ذاته باعتباره كفرد يعيش في بيئة، أو هو حالة الرضا أو عدمه التي يبديها الفرد نحو ذاته من خلال التقييم الذي يجريه لقدراته وكفاءاته، والذي يبديه من خلال الاتجاه الذي يكونه نحو ذاته بالرضا أو الرفض. (موسى، 2008، ص13)

فتقدير الذات هو الإطار الذي ينظر من خلاله الفرد إلى نفسه والحياة، ويؤثر بشكل مباشر في سلوكه. يمثل التقييم الكلي الذي يكوّنه الفرد عن ذاته من حيث قدراته وكفاءاته يتجلى في مشاعر الرضا أو عدم الرضا، وفي الاتجاه الإيجابي أو السلبي نحو الذات. كما أن التباين بين صورة الذات والواقع أو نظرة الآخرين قد يؤدي إلى اضطرابات سلوكية.

6. الدراسات السابقة:

يعتبر موضوع دراستنا من القضايا التي تتطلب اهتماما وعناية أكبر من الباحثين، وذلك لتسليط الضوء على الأهمية الحقيقية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات. ورغم أهميته، لم يحظَ هذا الموضوع بالاهتمام الكافي في معاهد التربية البدنية والرياضية. ومن بين الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة لبحثنا، تبرز بعض الأعمال التالية:

6.1. حشايشي عبد الوهاب:

هدفت دراسة حشايشي عبد الوهاب، التي أُنجزت لنيل شهادة الدكتوراه من جامعة الجزائر 3، إلى الكشف عن وجود علاقة بين صورة الجسم والمشاركة في نشاطات التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور). شملت العينة 72 تلميذاً من السنوات الثانية والثالثة ثانوي، تم اختيارهم عشوائياً مع مراعاة خصائصهم البدنية والمهارية والمستوى الاجتماعي، وقصدياً بناءً على المستوى التعليمي. استخدم الباحث عدة أدوات: مقياساً لفظياً لصورة الجسم من إعداده، واختباراً إسقاطياً (اختبار رسم الشخص لكارين ما كوف)، ونظام ملاحظة منتظم ومستمر لتقييم كمية وشدة المشاركة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتقدير صورة الجسم لدى التلاميذ الذكور، كما وجدت فروق معنوية في صورة الجسم باستخدام الاختبار الإسقاطي بين المشاركين في الأنشطة الفردية والجماعية لصالح الأنشطة الجماعية.

6.2. دراسة خوجة عادل:

هدفت دراسة خوجة عادل (2002) بعنوان "أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي داخل مراكز إعادة التأهيل" إلى التعرف على دور ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لدى فئة المعاقين حركياً داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي. وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، مستخدماً أدوات تمثلت في المقياس السوسيومتري والاستبيان، وطبقت الدراسة على مجموعتين (تجريبية وضابطة). وأسفرت النتائج عن أهمية ممارسة البرنامج المقترح في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المعاقين حركياً.

6.3. دراسة العزيزي ربيع:

هدفت دراسة العزيزي ربيع (2001) بعنوان "علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة المركزية السفلي" إلى إجراء دراسة مقارنة بين ذوي الإعاقة المكتسبة وذوي الإعاقة الخلقية من الراشدين، حيث تكونت عينة البحث من 75 حالة من طلاب مراكز التكوين المهني. وقد استخدم الباحث أداتين هما: مقياس "جوليان روتر" لمركز التحكم، ومقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات. وتوصلت النتائج إلى أن أصل الإعاقة (مكتسبة أو خلقية) لم يؤثر على تقدير الذات، إذ أبدت كلتا الفئتين ميلاً أكبر نحو التقدير المرتفع للذات، وذلك لما له من أهمية في تحقيق التوافق والتكيف النفسي الاجتماعي.

6.4. دراسة فرحي عبد العزيز:

هدفت دراسة فرحي عبد العزيز بعنوان "دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين سمعياً (من 11 إلى 16 سنة)" إلى معرفة دور حصة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ صغار الصم، وتوضيح التأثير الفعال للنشاط البدني والرياضي على الجانب الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة، وقد أجريت الدراسة ميدانياً على مستوى مدرسة صغار الصم لمدينة بسكرة. وأسفرت النتائج عن أن حصة الأنشطة البدنية والرياضية تحتل مكانة أساسية في البرامج الدراسية المكيفة لذوي الإعاقة السمعية، كما أكدت أن للنشاط البدني والرياضي المكيف دوراً إيجابياً في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.

لقد اتفقت الدراسات مجتمعة على أن النشاط البدني الرياضي او الرياضي المكيف يحدث أثراً إيجابيا واضحا على مختلف جوانب الصحة النفسية والاجتماعية، حيث خفض السمات الانفعالية السلبية كالاكتئاب والعصبية لدى الطالبات، وحسّن صورة الجسم وارتباطها بتقدير الذات لدى التلاميذ الذكور، كما عزّز التوافق النفسي والاجتماعي لدى فئتي المعاقين حركياً وسمعياً. وتؤكد النتائج أهمية البرامج المنظمة والمنتظمة للنشاط البدني، سواء داخل المؤسسات التعليمية أو مراكز إعادة التأهيل. كما تشير دراسة العزيزي ربيع إلى أن تقدير الذات المرتفع يمكن أن يتشكل بغض النظر عن أصل الإعاقة، مما يسلط الضوء على دور العوامل النفسية والبيئية وليس فقط العضوية. وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن النشاط البدني يشكل أداة فعالة للتدخل الوقائي والعلاجي لتحسين صورة الجسم وتقدير الذات والتوافق النفسي، خاصة لدى الفئات الأكثر هشاشة كالطلبة وذوي الاحتياجات الخاصة.

7. مميزات الدراسات الحالية:

- العينة الفريدة والنوعية :ستركز الدراسة على طلبة قسم النشاط البدني المكيف والصحة تحديدا، وهذه الفئة لم تحظ باهتمام كاف في الدراسات السابقة، رغم أنهم مؤهلون مستقبلا للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يمنح الدراسة بعداً مهنيا ونفسيا متميزا.
- الطابع الوصفي التحليلي: تعتمد الدراسة منهجا وصفيا يهدف إلى رصد مستوى المتغيرات والعلاقة بينها لدى عينة جامعية جزائرية حاليا، مما يحدّث المعرفة العلمية مقارنة بدراسات سابقة يعود بعضها لعقود (مثل أبو زيد 1977، العزيزي 2001).
- الإطار النظري الشامل والمتكامل :تم في الفصل التمهيدي تغطية جميع المفاهيم الأساسية (صورة الجسم، تقدير الذات)، مما يشكل أرضية صلبة للدراسة الميدانية.

- تحديد علاقة ارتباطية دقيقة :تذهب الدراسة إلى أبعد من مجرد وصف المستويات، إذ تسعى إلى تحديد طبيعة العلاقة (ارتباطية ذات دلالة إحصائية) بين صورة الجسم وتقدير الذات، مع صياغة فرضيات قابلة للاختبار، مما يمنحها طابعا علميا صارما.
- أهمية تطبيقية وتوصيات مستقبلية :تهدف الدراسة إلى تقديم اقتراحات وتوصيات عملية في ضوء النتائج، مما يجعلها ذات فائدة للمهتمين بالنشاط البدني المكيف والصحة، وليس مجرد بحث أكاديمي نظري.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

صورة الجسم

تمهيد

نظرا لتعقيد مفهوم صورة الجسم وترابط عناصره، لم يحظ هذا المفهوم باعتراف واسع النطاق إلا في العقود الأخيرة، مما يجعله مفهوما نفسيا حديثا نسبيا. وقد ساهم الطبيب وعالم النفس بول شيلدر في وضع الأسس العلمية لهذا المفهوم، ناقلا إياه من نطاق الاعتبارات الفلسفية والطبية إلى مجال البحث النفسي. ووفقا لتعريفه، فإن صورة الجسد هي الصورة الذهنية التي يكونها الشخص عن جسده، وكيف يفسر حجمه وشكله وجوانب أخرى من مظهره الخارجي، كما وأن ارتباط صورة الجسد بمفهوم الذات لدى الفرد، وتأثيرها على سلوكه ومشاعره وردود أفعاله، فإنها تصبح عنصرا هاما في تكوين صورته الذهنية عن جسده.

في هذا السياق، يمكن فهم صورة الجسد كمفهوم متعدد الأوجه يشمل إدراك الفرد لشكل جسده وأجزائه، ومشاعر الرضا أو عدم الرضا عن هذا الإدراك، وإدراكه لكيفية نظر الآخرين إليه. علاوة على ذلك، ولأنها تتطور على مدار حياة الشخص وتتأثر بالتفاعل الاجتماعي، ونماذج الإعلام، ومعايير الجمال، فإن هذه الصورة ديناميكية ومتغيرة باستمرار.

يتشكل إدراك الفرد لذاته الجسدية وللعالم المحيط به من خلال تفاعل معقد بين تجاربه الشخصية، وتفاعلاته الاجتماعية، وتجاربه العاطفية. لذا، يعد فهم هذه الفكرة نقطة انطلاق أساسية لدراسة مجموعة متنوعة من المشكلات السلوكية والنفسية، لا سيما في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها المجتمع والثقافة.

ولفهم تأثير صورة الجسد على الصحة النفسية والتكيف الشخصي، يمهد هذا الفصل الطريق لدراسة أبعاد صورة الجسد، والعناصر المؤثرة فيها، وكيفية تكوينها وتطورها.

1. تعريف صورة الجسم:

لقد ظهر العديد من التعريفات لمصطلح صورة الجسم، ومنها تعريف جابر عبد الحميد علاء الدين كفافي بأن صورة الجسم هي "صورة ذهنية نكوّنها عن أجسامنا بكل ما فيها من الخصائص الفيزيقية والخصائص الوظيفية، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص" (علاء الدين وكفافي، 1989، ص 13).

ويتفق تعريف زينب شقير لصورة الجسم مع وجهة النظر السابقة، إذ تراها بأنها "صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة نحو تلك الصورة الذهنية للجسم" (شقير، 2002، ص 45).

ويعرف بول شيلدر صورة الجسم بأنها تعني "شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا". (بول شيلدر، 1935، ص 27).

من خلال التطرق للتعاريف السابقة، يمكن القول إن مفهوم صورة الجسم يشير إلى التمثيل الذهني والعقلي الذي يكونه الفرد عن جسمه، حيث لا يقتصر على المظهر الخارجي فقط، بل يمتد ليشمل مكونات الجسم الداخلية وأعضائه، وخصائصه الفيزيائية والوظيفية، إضافة إلى قدرة الفرد على توظيف هذه الأعضاء وإدراك كفاءتها. كما يتضمن هذا المفهوم مجموعة من المشاعر والاتجاهات التي يحملها الفرد نحو جسمه، سواء كانت إيجابية أو سلبية، فضلاً عن الكيفية التي يدرك بها جسمه كما يراه هو من منظور ذاتي، وليس بالضرورة كما يراه الآخرون.

2. التطور التاريخي لصورة الجسم:

إن الرؤية النفسية لمفهوم صورة الجسم تشير إلى أن البداية كانت على يد أخصائي الأعصاب والطبيب النفسي بونيير المساهم الأول في دراسة صورة الجسم، والذي قام بدراسة اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل مطلع عام (1900).

ثم جاء بيك الذي درس اضطراب الاتجاه نحو سطح الجسم والأطراف، وقد مهدت هذه الأولية لصورة الجسم في قرابة (1920)، ويعد أول من بلور بشكل ملائم النظرية المتعلقة بصورة الجسم، واستنتج من ملاحظاته أن كل فرد يبني تدريجياً صورة أو أنموذجاً عن ذاته وجسمه، وأنه من دون هذا الأنموذج لن يتمكن من أن ينتقل من وضعية لأخرى بصورة منسقة.

وقد وضع هيد مفاهيم عن المصطلحات العصبية لمخططات الجسم أو صورة الجسم، وكان مهتماً أساساً بأهمية هذا المخطط أو الصورة في إدراك وظيفة الجسم، وفي عام (1935) وسع شيلدر هذا المفهوم ليضم المعنى الاجتماعي.

حدد شيلدر المعنى الاجتماعي للفرد والمجتمع، صورة الجسم بأنها ذلك المخطط أو الصورة لأجسامنا التي نبنيها في أذهاننا كوحدة ثلاثية الأبعاد وتتضمن عوامل شخصية وبيئية وزمنية، ويرتبط فضلاً عن ذلك صورة الجسم بجو الاستطلاع والتعبير عن العاطفة والعلاقات الاجتماعية، ووسّع الوجهة الإدراكية لصورة الجسم بالتعبيرية (شيلدر، 1935، ص. 11–18).

أما شونفيلدز (1963) فقد أكد على خبرات الفرد والتخيل في تكوين هذه الصورة، فمن خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في الماضي والوقت الحاضر تتكون لديه هذه الصورة، ولذلك فهو يرى أنها التمثيل المركز والمكثف لخبرات الفرد الماضية والحاضرة والتخيلية عن جسمه، ولها مظهران شعوري ولا شعوري.

يتضح مما سبق ان مفهوم صورة الجسم قد تطور عبر اسهامات متعددة في المجال النفسي والعصبي، حيث بدا بدراسة الجوانب الادراكية والعصبية المتعلقة بإحساس الفرد بجسمه، ثم انتقل الى فهم أعمق يشمل بناء الفرد لصورة ذهنية متكاملة عن ذاته الجسدية. ولم يعد هذا المفهوم مقتصرا على الادراك الحسي او الوظيفي، بل توسع ليشمل الابعاد النفسية والاجتماعية والانفعالية، اذ تتشكل صورة الجسم من خلال تفاعل خبرات الفرد الماضية والحاضرة وتخيلاته، وتعكس في الوقت ذاته مشاعره واتجاهاته نحو جسده. وبالتالي، فان صورة الجسم تمثل بناء نفسيا معقدا يجمع بين الادراك الحسي، والتنظيم العقلي، والتأثيرات الاجتماعية والانفعالية في ان واحد.

3. أهمية صورة الجسم:

يذكر بيفر أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة. وترى جيمس أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني، وأن صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضاً، ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهمية؛ بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالتنا النفسية، ففي مسح واسع عن صورة الجسم أجراه كاش وينستند و جاندا تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي؛ أظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الإيجابية عن صورة الجسم (أي الراضين عن صورهم الجسمية) حققوا مستويات أعلى من

التوافق النفس اجتماعي مقارنة بالأشخاص ذوي التقييمات السلبية عن صور جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي. (بربالة ، 2012، ص27)

كما أن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية وكذلك بعض الأمراض النفسية الجسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع. (منى الأنصاري، 2012، ص 181)

إن مسألة صورة الجسم لدى المراهقين مهمة جداً، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، لأن الجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين، كما أن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير الفرد. (القاضي، 2009، ص 37)

4. مكونات صورة الجسم:

تشتمل صورة الجسم على مكونين مهمين: أولها يتمثل في المثال الجسمي؛ ويعرف على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، بينما يتمثل الثاني في مفهوم الجسم ويعرف بأنه الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه. (الآشر، 2008، ص 37)

وبصفة عامة ينقسم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

- **مكون إدراكي** :ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم نفسه.
- **مكون سلوكي** :ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضيقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.
- **مكون ذاتي** :ويشير إلى عدد من الجوانب؛ مثل الرضا والانشغال؛ أو الاهتمام أو القلق بشأن صورة الجسم. (مجدي الدسوقي، 2006، ص 12)

5. أبعاد صورة الجسم:

يتفق الباحثون على نحو متزايد أن لصورة الجسم مفهوماً متعدد الأبعاد؛ حيث يرى أنور الشرباوي أن صورة الجسم تتبلور حول أربعة أبعاد هي: صورة أجزاء الجسم، الشكل العام للجسم، الكفاءة الوظيفية للجسم، الصورة الاجتماعية للجسم. (أنور الشرباوي، 2001، ص 136)

بينما ترى زينب شقير "أن صورة الجسم تنقسم إلى ستة أبعاد وهي: الجاذبية الجسمية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتآزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير". (زينب شقير، 1998، ص 204)

ويشير جمال فايد إلى أن صورة الجسم تنقسم إلى ثلاثة أبعاد هي: الرضا عن مظهر الجسم، وملامح الوجه، والشكل الخارجي، والمظهر بصفة عامة. (جمال فايد، 2006، ص 177)

6. أنواع صورة الجسم:

تتمثل في ثلاث أنواع رئيسية وهي:

6.1. الصورة الجسمية الموجبة:

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

6.2. الصورة الجسمية السالبة:

ويعبر الطفل فيها بالخجل من جسمه والشك في قدراته والإحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام رفاقه، وقد يتطور هذا الإحساس إلى مركب نقص ينغص عليه حياته، ويشوش نفسيته بأجسام رفاقه، وقد يختار الإنسان الانطواء بعيداً عن الآخرين، وقد يختار الأساليب العدوانية بإيقاع الأذى بأولئك الذين يمتلكون أجساماً أفضل وأقوى وأجمل، وقلة هي التي تختار أن تتوقف في آخر لتعويض النقص في المجال الجسمي، إن صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه ويحسب برفقهم له أو استهزائهم؛ مما يؤدي إلى تكوين مشاعر النقص لديه ويعمق الجرح النفسي لديه ويجعله في صراع مستمر مع هذا الجسم.

6.3. الصورة الجسمية المتذبذبة:

والمتمثلة في رضا الفرد عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى، بكل ما يحمله الرفض من استفزاز وقلق وخوف من أشياء قد تكون وهمية؛ فهو لم يحقق المطلوب مع جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط إنما على علاقته أيضاً بالآخرين؛ خاصة عندما يكتشف هؤلاء الآخرين أن مزاجه تارة مسالم وتارة عدواني.

7. النظريات المفسرة لصورة الجسم:

7.1. نظرية التحليل النفسي:

أوضح فرويد في نظريته إلى أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيئ السبل له ليكون قادراً على التمييز بين ذاته وبين الآخرين، وتشير نظرية التحليل النفسي إلى اضطراب صورة الجسم لدى الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلى تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان.

ويرى أدلر أن أسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها الفرد سواء أكانت مشاعر حقيقية أو وهمية، فالفرد الذي يكون أسلوب حياته قائماً على تدني نظرته إلى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها، كما أن الفرد عندما يكون له عضو ذا قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فإن هذا الفرد يعمل جاهداً كي يطور أحاسيسه المعمقة بالنقص ويحاول بشتى الطرق تعويض النقص الجسمي لديه باستعمال عضو آخر، أو من خلال تكثيف استعمال العضو ذي القيمة الدنيا، وذلك لكي يتقبل صورة جسمه ويتخلص من سيطرة الإحساس بالنقص والنظرة الدونية، وأن هذا العيب لن يؤثر في مفهومه عن جسمه بل العكس يعد قوة دافعة، وسبباً في كل ما يحققه الإنسان من تفوق." (الجبوري وحافظ، 2007، ص 535)

7.2. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية التي تكون صورته عن جسمه؛ ولكن صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها، وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام

أبنائهم؛ فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه. (الجبوري وحافظ، 2007، ص 35)

7.3. النظرية الإنسانية:

عند روجرز الذات المحور الأساس للشخصية، إذ تتضح شخصية الفرد بناء على إدراكه لذاته، فالخبرات التي يمر بها أو المواقف التي يتعرض لها لا تؤثر في سلوكه إلا تبعاً لإدراكه لذاته، ولما كان لصورة الجسم أهمية كبرى من خلال تداخلها مع تقدير الفرد لذاته، فإن الفرد يقيم ما يتعرض له من خبرات على ضوء ما إذا كانت تشعره بالتقدير الإيجابي للذات، فالتجارب الماضية خاصة أحداث وخبرات الطفولة التي ترتبط بصفات الفرد الجسمية لها تأثير في إدراك الفرد لصورة جسمه كما أن لها تأثيراً قوياً وفعالاً على توافق الشخصية، بحيث يعتقد روجرز أن لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها وأدركها هو؛ لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية. (الجبوري وحافظ، 2007، ص 356)

7.4. النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الأعصاب هنري هيد الباحث الأول الذي استعمل تعبير صورة الجسم، وأول من وصف مفهوم صورة الجسم؛ وهذه الصورة هي اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ، ولاحظ هيد أن الحركات السلسة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمنياً على الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم، كما درس ابتداء تأثير المخ وضرر الجسم على مخطط الجسم المركزي وصورة الجسم المهملة في النمو الجسمي. (الأشرم، 2008، ص 26)

خلاصة

تناول هذا الفصل مفهوم صورة الجسم بوصفه بناءً نفسياً معقداً ومتعدد الأبعاد، تطور من مجرد إدراك حسي عصبي إلى مفهوم يشمل الأبعاد النفسية والاجتماعية والوجدانية. فقد ساهم كل من "هيد" و"شيلدر" في وضع الأسس العلمية لهذا المفهوم، حيث اعتبره شيلدر مخططاً ثلاثي الأبعاد يبنيه الفرد في ذهنه عن جسده، ويتأثر بعوامل شخصية وبيئية وزمنية، كما ربطه بحب الاستطلاع والتعبير عن العاطفة والعلاقات الاجتماعية.

أما من حيث الأهمية، فقد أظهرت الدراسات أن صورة الجسم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، حيث تؤثر التقييمات الإيجابية للجسم في تحسين تقدير الذات والرضا عن الحياة وتقليل الاكتئاب والوحدة، في حين تؤدي التقييمات السلبية إلى تدني مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

كما تعددت أبعاد صورة الجسم حسب وجهات النظر المختلفة؛ فقسمها البعض إلى أربعة أبعاد (صورة أجزاء الجسم، الشكل العام، الكفاءة الوظيفية، الصورة الاجتماعية)، وقسمها آخرون إلى ستة أبعاد أو ثلاثة أبعاد. وتتمثل أنواع صورة الجسم في ثلاثة أنواع رئيسية: الموجبة (التي تعكس سلوكاً إيجابياً واهتماماً بالجسم)، والسالبة (التي ترتبط بالخجل والشك في القدرات والإحساس بالنقص)، والمتذبذبة (التي تتسم بالرضا تارة والرفض تارة أخرى، مما يسبب توتراً مستمراً للفرد).

وأخيراً، استعرض الفصل أبرز النظريات المفسرة لصورة الجسم، وهي: النظرية التحليل النفسي (فرويد، أدلر)، والنظرية السلوكية، والنظرية الإنسانية (روجرز)، والنظرية البيولوجية (هيد). وتخلص هذه النظريات إلى أن صورة الجسم تتشكل عبر تفاعل معقد بين الخبرات الماضية والحاضرة، والتأثيرات الاجتماعية والثقافية، والإدراكات الحسية، والمشاعر الوجدانية، مما يجعلها ديناميكية ومتغيرة باستمرار، ولها دور حاسم في بناء الشخصية والصحة النفسية للفرد.

الفصل الثالث:

تقدير الذات

تمهيد:

إن إنسان له كينونته الخاصة وشخصيته المتفردة التي تميّزه عن غيره من أفراد مجتمعه، وهذه الشخصية لا تتشكل عشوائيًا، بل تنمو وتتطور من خلال نظرة الفرد إلى ذاته وتقديره لها، سواء كان هذا التقدير إيجابيًا أم سلبيًا. وقد حظي مفهوم تقدير الذات باهتمام واسع من قبل علماء النفس والصحة النفسية، حيث تناولوه من زوايا فكرية ونظرية متعددة، ما جعله مفهوما متعدد الأبعاد، لا يمكن حصره في تعريف ضيق، إذ يختلف باختلاف الأفراد وتجاربهم. وفي هذا الفصل، سنسعى إلى تناول هذا الموضوع من خلال استعراض مجموعة من المحاور الأساسية، تبدأ بتقديم نظرة عامة حول مفهوم تقدير الذات، مع التطرق إلى مفاهيمه المرتبطة، وأنواعه، وأهميته، ومصادره، ومستوياته، والعوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى عرض أبرز النظريات المفسرة له.

1. تعريف تقدير الذات:

- **تعريف عكاشة:** هو مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية. (عكاشة محمود فتحي، 1990، 10)
- **تعريف عبد الحميد وعلاء كفافي 1995:** يعرفان تقدير الذات على أنه "اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وفي التحليل النفسي معناها أن تكون علاقة الأنا طيبة بالأنا الأعلى، أي عدم وجود صراع ونقص تقدير الذات هو عرض الاكتئاب". (عادل عبد الله، 2000، 62)
- **تعريف عبد الرحيم:** هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص اتجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض. (عبد الرحيم نور المغيص، 1991، 30)
- **تعريف Ziller:** يرى تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي لذاته، ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم. (إبراهيم محمد بالكيلاني، 2008، 21)

2. تطور مصطلح تقدير الذات:

ظهر مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينيات، وسرعان ما أخذ مكانة مميزة في كتابات الباحثين والعلماء، بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، ثم ظهر مفهوم الذات الذي كان يشير حسب كوهن (Cohen) إلى الدرجة التي تتطابق عندها الذات المثالية والذات الواقعية، في حين ينظر أرجيل (Argile 1967)إلى تقدير الذات على أنه التقدير الشخصي للتباعد بين هذين المفهومين. (فيوليت فؤاد إبراهيم عبد الرحمن، 1998، 191)

وإن اهتمام الباحثين بهذا المصطلح لا يعود لهذا اليوم، فالباحث الأول الذي أثير على الأبحاث في هذا المجال كان "وليام جيمس (William James 1892) "حيث اعتبر الذات كالوعي بقيمة الأنا، وركز خاصة على الدينامية الموجودة ما بين الأفراد وما بين الأنفس.

وفي عام 1902 قام "شارل كولي (Charles H. Cooley) "بتقديم منظور آخر بوضع الفرضية المتمثلة في الشعور بقيمة الأنا عبارة عن بناء اجتماعي مكيف من طرف التفاعلات مع أفراد المحيط وهذا بداية من الطفولة. (فيوليت فؤاد إبراهيم عبد الرحمن، 1998، 192)

ويعتبر "كوبر سميث (Cooper Smith 1967) "من بين الباحثين الذين كتبوا عن مفهوم الذات محاولاً تعريفه، وبعد ذلك بفترة أثرى التراث السيكولوجي بدراسات عديدة تناولت مفهوم تقدير الذات باعتباره مفهوماً سيكولوجياً يتضمن العديد من أساليب السلوك وارتباطه بالعلاقات الشخصية المتنوعة. (فيوليت فؤاد إبراهيم عبد الرحمن، 1998، 192)

3. أنواع تقدير الذات:

3.1. تقدير الذات المكتسب:

هو التقدير الذي يكسبه الشخص من خلال إنجازاته فيحصل على الرضى بقدر ما أدى من إنجازات.

3.2. التقدير الذاتي الشامل:

يعود إلى الافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارات محددة أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بالدفء وتقدير الذات للعالم فهو يأتي أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز، وهو ذو تأثير سلبي لأنه يؤدي إلى الثقة الزائدة ثم يؤدي إلى الشك الذاتي. (عبد الرحمن محمد السيد، 2004، 136)

3.3. تقدير الذات الحقيقي:

يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة

3.4. تقدير الذات الدفاعي:

ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور. (بطرس حافظ بطرس، 2008، 185)

4. مصادر تقدير الذات:

فيما يتعلق بمصادر تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين يشير (André) إلى أربعة مصادر أساسية وهي: البيت/الوالدان، المدرسة/المدرسون، الأقران والأصدقاء المقربون، ويعتبر أن المجالات أو العوامل الأهم في تكوين تقدير الذات لدى الفئة وهي خمسة: المظهر الخارجي، النجاح المدرسي، المهارات الرياضية، العلاقة الاجتماعية (مع الأقران)، القبول من المحيط. (الريماوي محمد عودة: 2004، 232-233)

ويشير "بوحفص" إلى أهمية دور المجتمع في تكوين تقدير الذات. (بوحفص عبد الكريم، 2007، 92)

كما يؤكد "القشعان" و"البشر" على أهمية دور المعاملة الوالدية في تكوين التقدير الإيجابي، ويشيران إلى علاقة ذلك بالقلق أيضاً. (القشعان والبشر، 2007، 41)

ويتوسع (Mallri & Reasoner) في ذكر العوامل المؤثرة في تقدير الذات، ويحددها في البيئة الأسرية، تقييمات وآراء الآخرين، المظهر والإنجاز الأكاديمي، الأفكار الذاتية، التطلعات الشخصية، البراعة في أداء المهام والإنجازات.

وهناك العديد ممن يؤكدون على أهمية العلاقات الاجتماعية وأثرها في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي، وهذا النجاح يشمل الاعتناء بالمظهر والنجاح العلمي والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه. (إبراهيم محمد بلكيلي، 2008، 35)

5. مستويات تقدير الذات:

من خلال عرضنا لمختلف تعاريف تقدير الذات، يتضح لنا أن لهذا البعد إلهاماً من أبعاد مفهوم الذات مستويان، يتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى على حدا.

5.1. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
- يستطيعون أن يحددوا نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم.
- يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة وليس لما يحبون أن يعتقدوا عن أنفسهم.
- يكون لديهم مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- يقيمون علاقات مع الآخرين.
- ينسجمون مع معظم الذين في وسطهم (العمل، المدرسة، الجامعة...).
- يعملون في أغلب الأحيان كقادة إيجابيين.
- لديهم آراء قوية لا يخشون من التعبير عنها، وهذا ما يجعلهم غير محبوبين من قبل البعض. (مريم داود سليم، 2003، 16-17)
- يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة.

- يشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء.
- يشعرون بالاعتزاز والثقة بردود أفعالهم واستنتاجاتهم.
- يحبون المشاركة في النشاطات الجماعية. (الماضي وفاء محمد، 1993، 59)

5.2. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

- يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة.
- يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلاً عن قلة جاذبيتهم.
- يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام ووزنهم.
- أكثر ميلاً للتأثر بضغوط الجماعة والانصياع لآرائهم وأحكامهم.
- يشعرون بالخجل. (إبراهيم وعبد الحميد، 1994، 53)

ومنه القول بأن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المستويات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع الفرد أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكن مواجهة الفشل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار عكس الفرد ذو التقدير المنخفض الذي يشعر بالهزيمة قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة.

6. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

6.1. نظريّة روز نبيرج :(Rosenberg 1965)

تدور أعمال روزنجر حول دراسة نمو وارتقاء سلوك الفرد من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنجر بتقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك، بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة.

واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، والمنهج الذي استخدمه هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويختبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهاً لا يختلف كثيراً عن اتجاهاته التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها. ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف –ولو من الناحية– عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. معنى ذلك أنه يؤكد أن تقدير الذات هو: التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (علاء الدين كفافي: 1989، 103)

6.2. نظريّة كوبر سميث:(Cooper Smith)

يرى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ويرى أنها عملية أحادية البعد، بمعنى أنها اتجاه موضوع نوعي، فهي ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كل عمليات تقييم الذات وردود الأفعال الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، فهو يقسم تعبير الفرد عن تقدير لذاته إلى قسمين: إدراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي أي الأساليب السلوكية التي تعبر عن تقدير الفرد لذاته، فهو يميز نوعين من تقدير الذات:

- حقيقي ويظهر عند الأفراد الذين يشعرون على أنهم ذو قيمة.
- تقدير ذات دفاعي للأفراد الذين يشعرون على أنهم ذو قيمة ولكن لا يستطيعون الاعتراف بهذا الشعور.

6.3. نظرية زيلر:(Ziller 1969)

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي.

ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وتقدير الذات –طبقاً للزيلر– مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، وأن تأكيد "زيلر" على العامل الاجتماعي جعله يسهم –مفهومه– في دراسة تقدير الذات من الناحية الاجتماعية التي أغفلت عنها المداخل الأخرى. (علاء الدين كفافي، 1989، 104–105)

6.4. نظريّة كورمان:(Korman)

❖ **تقدير الذات المزمن:**

وهي تلك السمة الثابتة في شخصية الفرد، حسب المواقف المتغيرة.

❖ **تقدير الذات الخاص بممارسة المهام:**

وهو تقدير ذاتي لقدرات الفرد من خلال قيامه بمجموعة من الممارسات الخاصة الناتجة عن خبراته السابقة.

❖ **تقدير الذات المرتبط بالناحية الاجتماعية:**

وهو الشعور الذي ينتج عن المفاهيم الإيجابية والسلبية تجاه الذات من خلال اعتقادات الآخرين. (بوعلي نور الدين: 1993، 99)

ومنه القول بأن اختلاف النظريات في تفسير تقدير الذات إلا أنها أجمعت على أهمية الدور الاجتماعي فنظرية "روزبرج" اكتفت بالاهتمام بالجانب تقييم الفرد لذاته بينما ميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات أما "زيلر" فقد رأى أن تقدير الذات الذي يقوم به الفرد لذاته يلعب الدور الوسيط بين الذات والعالم الواقعي، وهذا ما أكده "كورمان" فهو يفترض أن الشخصية تتمتع بدرجة عالية من التكامل وهذا ما يساعدنا في تأدية الوظائف بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

7.1. العوامل الذاتية:

وتتمثل في مختلف الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية والحالة الصحية والنقائص الملاحظة، وكذا المعارف والتصورات والمدركات والخبرات والمهارات والطموحات، وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع الحاجات، إلى غير ذلك من الخصائص الشخصية المؤثرة في نظرة الفرد إلى نفسه وتقديره لذاته.

7.2. العوامل الاجتماعية:

فتمثل خصوصاً في مواقف أفراد المحيط الاجتماعي اتجاه الفرد، وكيفية معاملتهم له وتقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له. لكن الملاحظات والانتقادات ومظاهر الإشادة والتنويه التي تصدر عن الآخرين ليست كلها متساوية في تأثيرها على الفرد في تقديره لذاته، حيث يقوم الفرد عادة بتفسير ما يصله من تنبيهات تتضمن آراء الآخرين وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحوه، ومعاملاتهم له حسب خصائص الأشخاص الذين تصدر منهم الملاحظات وكذا الملابسات والظروف التي تصدر فيها، والعلاقات التي تربط الفرد المعني بأصحاب هذه الملاحظات، فالملاحظة الآتية من الصديق ذو المعرفة الواسعة والثقة المؤكدة مثلاً لا تقدر وتفسر مثل الملاحظة التي يبديها أي شخص آخر، وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ومع ذلك فالفرد بصفة عامة يتأثر بشكل جاد باتجاهات الآخرين نحوه، لكن هذا التأثير يتم بدرجات

متفاوتة، وذلك حسب قيمة الشخص مصدر الملاحظة أو الموقف ومصداقيته ومقاصده من جهة وحسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة ثانية.

7.3. العوامل الوضعية الشخصية:

أما عوامل الوضعية فتمثل خصوصاً في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلاً تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصوراته، ويقوم بتعديل اتجاهاته وتقديراته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلاً في حالة مرضية أو تحت ضغوط مخيفة أو في ضائقة اقتصادية واجتماعية، وكل هذه الحالات والأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد وتوجه تقديرات سواء بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين. أما درجات تأثير هذه الحالات والأوضاع الشخصية على تقديرات الفرد فتتحدد حسب مدى تأثير الفرد بمظاهرها ومدى إمكانية تكيفه معها.

خلاصة

تناول هذا الفصل مفهوم تقدير الذات بوصفه من المفاهيم الاساسية في دراستنا، حيث يعبر عن فهم للفرد وذاته وقيمته الشخصية، ويعكس درجة تقبله لنفسه او رفضه لها. وقد أسهم عدد من الباحثين، مثل كوبر سميث وروزنبرغ وزيلر، في تطوير هذا المفهوم من خلال دراسات متعددة ابرزت ابعاده المختلفة.

كما تم التمييز بين انواع تقدير الذات، والمتمثلة في تقدير الذات المكتسب المرتبط بالإنجازات، والتقدير الشامل القائم على الشعور العام بقيمة الذات، والتقدير الحقيقي الذي يعكس احساسا صادقا بالقيمة، والتقدير الدفاعي الذي يخفي شعورا داخليا بالنقص.

وتطرق الفصل ايضا الى مصادر تقدير الذات، والتي تشمل الاسرة والمدرسة وجماعة الاقران، اضافة الى بعض المجالات المؤثرة مثل المظهر الخارجي، والتحصيل الدراسي، والعلاقات الاجتماعية، ومستوى القبول من الاخرين.

اما من الناحية النظرية، فقد عرضت مجموعة من النظريات المفسرة، حيث اكدت على دور العوامل الاجتماعية والنفسية في تشكيل تقدير الذات، مع اختلافها في تفسير طبيعته ووظائفه. كما تم تصنيف العوامل المؤثرة فيه الى عوامل ذاتية تتعلق بخصائص الفرد، وعوامل اجتماعية ترتبط بتفاعلاته مع محيطه.

وخلاصة القول، يعد تقدير الذات مؤشرا مهما للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، اذ يسهم ارتفاعه في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين العلاقات الاجتماعية، بينما يؤدي انخفاضه الى مشاعر القلق والنقص وصعوبات التكيف.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد

ويتضمن هذا الفصل عرضا لمختلف الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، بداية بالدراسة الاستطلاعية، ثم تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث، يلي ذلك ضبط متغيرات الدراسة وتحديد مجتمع البحث وعينته. كما يتناول الفصل أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكو مترية من حيث الصدق والثبات والموضوعية، إضافة إلى عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، وصولا إلى توضيح الخطوات الميدانية التي تم اتباعها في تنفيذ الدراسة، واختتام الفصل بخلاصة تتضمن أهم ما تم التوصل إليه في هذا الجانب المنهجي.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأساسية في إنجاز البحوث العلمية، إذ تمثل الخطوة التمهيدية التي تسبق الدراسة الميدانية، وتهدف إلى تمكين الباحث من الإحاطة بموضوع الدراسة والتعرف على خصائص مجتمع البحث والظروف المحيطة به. كما تساعد في الكشف عن الصعوبات والعراقيل المحتملة التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق، والتحقق من مدى صلاحية أدوات البحث ووضوح فقراتها وملاءمتها لعينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياسين والتأكد من ملاءمة إجراءات التطبيق. وفي هذه الدراسة، هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية مقياسي صورة الجسم وتقدير الذات للتطبيق على طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف، بما يضمن الحصول على بيانات دقيقة وموضوعية خلال الدراسة الأساسية (عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص. 38).

وبعد الاطلاع الموسع للأدبيات والنظريات والدراسات السابقة لكل ما يخص متغير صورة الجسم وتقدير الذات، تم اختيار الأدوات التي يمكن من خلالها قياس الظاهرة موضع الدراسة، وكان ذلك كالتالي:

- **مقياس صورة الجسم للباحثة الدكتورة "سامية محمد صابر محمد عبد النبي."**
- **مقياس تقدير الذات للباحث الدكتور "محمد صالح الأزرق."**

قمنا بتطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من **35طالبا من أصل 102** طالبا مسجل بقسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، تم اختيارهم بطريقة قصدية بما يتناسب مع أهداف الدراسة. وقد توزعت العينة حسب المستوى الدراسي إلى **10طلبة من السنة الثانية ليسانس، و10 طلبة من السنة الثالثة ليسانس، و5 طلبة من السنة الأولى ماستر، و10 طلبة من السنة الثانية ماستر** .وقد تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة في ظروف موحدة ومناسبة، بهدف جمع البيانات المتعلقة بمتغيري الدراسة والمتمثلين في **صورة الجسم وتقدير الذات**، قصد تحليلها ومعالجتها إحصائيا واستخلاص النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة.

2. منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لكونه الأنسب لطبيعة الدراسة الحالية، حيث يسمح بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، والكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة والمتمثلين في **صورة الجسم وتقدير الذات.**

3. متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية متغيرين أساسيين هما:

- **المتغير الأول (المستقل):** صورة الجسم، ويقصد به التصور الذهني الذي يكونه الفرد عن جسمه ومظهره الخارجي ومدى رضاه عنه.
- **المتغير الثاني (التابع):** تقدير الذات، ويقصد به تقييم الفرد لذاته ومدى شعوره بالكفاءة والثقة بالنفس.

4. مجتمع عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من **35 طالبا من أصل 102** طالبا مسجل بقسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية للسنة الدراسية 2025- 2026. وقد توزعت العينة حسب المستوى الدراسي إلى **10طلبة من السنة الثانية ليسانس، و10 طلبة من السنة الثالثة ليسانس، و5 طلبة من السنة الأولى ماستر، و10 طلبة من السنة الثانية ماستر.**

الجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير المستوى الدراسي

المتغير	المستويات	التكرار	النسبة
المستوى الدراسي	السنة الثانية ليسانس	10	28.57%
	السنة الثالثة ليسانس	10	28.57%
	السنة أولى ماستر	05	14.29%
	السنة الثانية ماستر	10	28.57%
المجموع		**35**	**%100**

5. أساليب جمع البيانات:

تم الاعتماد في دراستنا على أداة بحثية واحدة ألا وهي المقياس : " يُعد المقياس أداة من أدوات البحث العلمي تُستخدم لقياس الظواهر والخصائص النفسية والتربوية التي يصعب ملاحظتها بصورة مباشرة، وذلك من خلال مجموعة من الفقرات أو العبارات التي تُصاغ وفق أسس علمية، ويستجيب لها أفراد العينة وفق بدائل محددة، بهدف الحصول على بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي، بما يسمح بتفسير الظاهرة المدروسة والوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية. " (عودة، 2010، ص. 125).

وبناءً على الدراسات السابقة، قمنا بإيجاد أداة للدراسة والمتمثلة في **مقياس لصورة الجسم مقياس تقدير الذات موجه لطلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة**، وقد قسمناه إلى محورين، ليتكون بذلك القياسان من 74 عبارة.

6. الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة:

6.1. مقياس صورة الجسم:

يتكون مقياس صورة الجسم من (27) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين، كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول (2) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الخاصة بمقياس صورة الجسد

المحور	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
صورة الجسم	إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه	1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26	**19**
صورة الجسم	إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين	3, 8, 11, 14, 15, 18, 22, 27	**8**

6.1.1. صدق المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، كما يوضح الجدول التالي ملخصا لهذه المعاملات:

جدول (3) ملخص معاملات ارتباط عبارات أبعاد مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية لكل بعد

البعد	أقل معامل ارتباط	اعلى معامل ارتباط	مستوى الدلالة
إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه	0.378*	0.678**	0.05 / 0.01
إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين	0.295**	0.592**	0.01
دال عند مستوى 0.05 / دال عند مستوى 0.01			

يبين جدول (3) ملخص معاملات ارتباط عبارات مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية لكل بعد، حيث تراوحت معاملات الارتباط في بعد (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه) بين (0.378) و(0.678)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستويي (0.05) و(0.01). كما تراوحت معاملات الارتباط في بعد (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين) بين (0.295) و(0.592)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01). وتشير هذه النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائيا بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها، مما يعكس ارتفاع مستوى الاتساق الداخلي بين العبارات. وعليه، يمكن القول إن جميع عبارات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الصدق الداخلي، وتقيس الأبعاد التي صممت لقياسها بموثوقية.

6.1.2. الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ –Cronbach Alpha لكل بعد على حدة، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (4) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس صورة الجسم

البعد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	مستوى الثبات
إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه	19	0.872	مرتفع
إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين	8	0.801	مرتفع
المقياس ككل	27	0.856	مرتفع

مما يوضحه الجدول أن جميع قيم ألفا كرونباخ تجاوزت (0.80)، يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

6.2. مقياس تقدير الذات:

يتكون مقياس تقدير الذات من (47) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول (5) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الخاصة بمقياس تقدير الذات

المحور	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
تقدير الذات	الذات الجسمية والمظهر العام	3, 6, 13, 15, 18, 19, 26, 30, 33, 38, 39, 43	**12**
تقدير الذات	الذات العقلية والأكاديمية	1, 5, 11, 17, 22, 28, 32, 34, 36, 40	**10**
تقدير الذات	الذات الاجتماعية والترويحية	2, 8, 9, 14, 20, 23, 27, 31, 41, 44, 46, 47	**12**
تقدير الذات	الذات الشخصية والثقة بالنفس	4, 7, 10, 12, 16, 21, 24, 25, 29, 35, 37, 42, 45	**13**

6.2.1. صدق المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، كما يوضح الجدول التالي ملخصا لهذه المعاملات:

جدول (6) ملخص معاملات ارتباط عبارات أبعاد مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية لكل بعد

البعد	أقل معامل ارتباط	اعلى معامل ارتباط	مستوى الدلالة
الذات الجسمية والمظهر العام	0.311**	0.637**	0.01
الذات العقلية والأكاديمية	0.208*	0.530**	0.05 / 0.01
الذات الاجتماعية والترويحية	0.275**	0.416**	0.01
الذات الشخصية والثقة بالنفس	0.244**	0.423**	0.01
دال عند مستوى 0.05 / دال عند مستوى 0.01			

يوضح جدول معاملات ارتباط عبارات مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية لكل بُعد أن معاملات الارتباط تراوحت في بعد (الذات الجسمية والمظهر العام) بين (0.311) و(0.637)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01). كما تراوحت معاملات الارتباط في بعد (الذات العقلية والأكاديمية) بين

(0.208) و(0.530)، وكانت دالة إحصائيا عند مستويي (0.05) و(0.01). وفي بعد (الذات الاجتماعية والترويحية) تراوحت القيم بين (0.275) و(0.416)، بينما تراوحت في بعد (الذات الشخصية والثقة بالنفس) بين (0.244) و(0.423)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01).

6.2.2. الثبات:

جدول (7) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تقدير الذات

البعد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	مستوى الثبات
الذات الجسمية والمظهر العام	12	0.832	مرتفع
الذات العقلية والأكاديمية	10	0.802	مرتفع
الذات الاجتماعية والترويحية	12	0.824	مرتفع
الذات الشخصية والثقة بالنفس	13	0.846	مرتفع
المقياس ككل	**47**	**0.832**	**مرتفع**

7. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

7.1. تصميم الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى وصف مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكذلك الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين.

7.2. المعالجة الإحصائية

تمت معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية(SPSS) ، وتتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية للبيانات، لإعطاء صورة سريعة عن عينة الدراسة بشكل مختصر ومبسط، وكذلك لوصف توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستوى الدراسي).
- مقياس ليكارت :(Likert Scale) هو أداة القياس الأساسية التي تم الاعتماد عليها في تصميم الاستبيان، يقوم هذا المقياس على تحويل الإجابات اللفظية (المواقف أو الاتجاهات) إلى قيم رقمية قابلة للمعالجة الإحصائية، وذلك من خلال تقديم عبارات محددة للمستجيب تتطلب اختيار درجة

انطباقها وفق سلم متدرج. تم في هذه الدراسة استخدام المقياس الثلاثي(3-point scale) ، حيث أعطيت الإجابة "دائماً" ثلاث درجات، و"أحياناً" درجتين، و"أبداً / نادراً" درجة واحدة.

- ❖ كما تم الاعتماد على عملية عكس العبارات السلبية (Reverse Scoring) أثناء الترميز لضمان اتساق الاتجاه في التصحيح.
- ❖ إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات، وكذلك للمتغيرين ككل، وذلك بهدف التعرف على مستوى كل متغير لدى أفراد العينة.
- ❖ معامل ألفا كرونباخ(Cronbach's Alpha) ، وذلك لحساب ثبات أدوات الدراسة (مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات)، والتأكد من درجة الاتساق الداخلي بين عبارات كل مقياس.
- ❖ معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، وذلك لاختبار الفرضية الرئيسية للدراسة، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة المعهد، وتحديد قوة هذه العلاقة واتجاهها (موجبة أم سالبة).

7.3 معيار تحديد المستويات وتفسير المتوسطات الحسابية:

لتحديد حدود مستويات الاستجابة (منخفض، متوسط، مرتفع) بدقة وعلمية للمتوسطات الحسابية الخام المحققة في الجداول، تم تطبيق معادلة **طول الفئة** بناءً على النطاق النظري (الحد الأعلى والحد الأدنى للدرجات) لكل مقياس وأبعاده، وفقاً للمعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{أعلى درجة للمقياس/البعد} - \text{أقل درجة للمقياس/البعد}}{\text{عدد المستويات (3)}}$$

وبناءً عليه، تم استخراج محكات القطع لتفسير النتائج على النحو التالي:

مقياس صورة الجسم (27 عبارة، النطاق النظري: 27 – 81 درجة، طول الفئة = 18):

- **المستوى المنخفض** :من 27 إلى أقل من 45 درجة.
- **المستوى المتوسط** :من 45 إلى أقل من 63 درجة.
- **المستوى المرتفع** :من 63 إلى 81 درجة.

ملاحظة: تنطبق نفس المعادلة على الأبعاد الفرعية للمقياس حسب عدد عبارات كل بعد.

مقياس تقدير الذات (47 عبارة، النطاق النظري : 47 – 141 درجة، طول الفئة = 31.33):

- **المستوى المنخفض** :من 47 إلى أقل من 78.33 درجة.
- **المستوى المتوسط** :من 78.33 إلى أقل من 109.67 درجة.

- **المستوى المرتفع** :من 109.67 إلى 141 درجة.

ملاحظة: تنطبق نفس المعادلة على الأبعاد الفرعية للمقياس حسب عدد عبارات كل بعد.

8. خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

8.1. مرحلة التحضير والإعداد:

تم في هذه المرحلة القيام بمجموعة من الإجراءات التمهيدية اللازمة لإنجاز الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

1. الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيري صورة الجسم وتقدير الذات، بهدف بناء الإطار النظري للدراسة وتحديد أبعاد المتغيرات محل البحث.
2. تحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
3. اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث بلغ حجم العينة (35) طالبا، موزعين حسب المستوى الدراسي كما يلي :
   - السنة الثانية ليسانس 10 طلبة.
   - السنة الثالثة ليسانس 10 طلبة.
   - السنة الأولى ماستر 5 طلبة.
   - السنة الثانية ماستر 10 طلبة.
4. إعداد أدوات الدراسة والمتمثلة في :
   - مقياس صورة الجسم.
   - مقياس تقدير الذات.
5. التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة، من حيث :
   - الصدق.
   - الثبات.
   - الموضوعية.

8.2. مرحلة التطبيق الميداني:

بعد الانتهاء من مرحلة التحضير، تم الشروع في التطبيق الميداني للدراسة من خلال القيام بالإجراءات التالية:

1. توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة والمقدّر عددهم بـ (35) طالبا، وذلك خلال أوقات المحاضرات الدراسية.

2. تقديم مجموعة من التعليمات والتوضيحات لأفراد العينة قبل الشروع في الإجابة، مع التأكيد على ما يلي :

- سرية البيانات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.
- عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة.
- ضرورة الإجابة عن جميع العبارات.
- الإجابة عن الاستبيان بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة وفق البدائل التالية :
  - دائماً.
  - أحياناً.
  - أبداً.

8.3. مرحلة تحليل البيانات:

بعد الانتهاء من تطبيق أدوات الدراسة، تم القيام بمجموعة من الإجراءات الخاصة بجمع البيانات وتحليلها، وذلك كما يلي:

1. جمع الاستبيانات والتأكد من اكتمال الإجابات، حيث بلغت نسبة الاستجابة (100%).
2. تفريغ البيانات وترميزها وفق السلم التالي :
   - دائماً = 3
   - أحياناً = 2
   - أبداً = 1
3. عكس درجات العبارات السلبية (Reverse Scoring) قبل إجراء المعالجة الإحصائية .
4. إدخال البيانات إلى الحاسوب باستخدام برنامجExcel ، ثم معالجتها وتحليلها إحصائيا باستخدام برنامج (IBM SPSS Statistics).
5. الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، والمتمثلة في :

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص العينة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستوى المتغيرات.
- معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات.

- تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة.
- صياغة الاستنتاجات والتوصيات بناءا على النتائج المتوصل إليها.

خلاصة:

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تمثلت متغيراتها في **صورة الجسم** و**تقدير الذات** .واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة مكونة من (35) طالبًا من طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف، موزعين على مختلف المستويات الدراسية، بنسبة استجابة بلغت.(100%)

واستخدم الباحث المقياس كأداة لجمع البيانات، متضمنًا مقياسين: مقياس صورة الجسم (27 عبارة) ومقياس تقدير الذات (47 عبارة). ، كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تمتع المقياسين بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.856) لمقياس صورة الجسم و(0.832) لمقياس تقدير الذات.

وجُمعت البيانات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاستبيان على أفراد العينة، ثم عولجت إحصائيًا باستخدام برنامج(SPSS 26) ، بالاعتماد على التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة متغيراتها.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، وتحليلها بشكل موضوعي، ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات الموضوعة والأسئلة المطروحة. يتضمن الفصل عرضاً للبيانات الوصفية المتعلقة بمستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. كما يتناول الفصل اختبار العلاقة بين المتغيرات الرئيسية وأبعادها باستخدام معامل ارتباط بيرسون، مع تقديم جداول تفصيلية توضح قوة العلاقات ومستويات الدلالة الإحصائية. بعد ذلك، يتم تحليل النتائج وتفسيرها بشكل علمي، مع ربطها بطبيعة التخصص والإطار النظري، تمهيدا لاستخلاص الاستنتاجات العامة وتقديم التوصيات المناسبة.

1. عرض النتائج:

1.1. الفرضية الأولى (مستوى صورة الجسم):

تنص الفرضية على ما يلي" يتمتع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستوى مرتفع من صورة الجسم."

جدول (8) مستوى صورة الجسم الكلي وأبعاده

المقياس/الابعاد	عدد العبارات	النطاق النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
صورة الجسم (الدرجة الكلية)	27	27 – 81	60.80	6.42	متوسط
البعد الأول (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه)	19	19 – 57	46.17	4.89	مرتفع
البعد الثاني (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين)	08	8 – 24	19.06	2.68	مرتفع

يلاحظ من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي الكلي لمقياس صورة الجسم بلغ (60.80)، ورغم وقوعه إحصائياً عند الحد الأعلى للفئة المتوسطة، إلا أنه وبأخذ قيمة الانحراف المعياري المرتفعة نسبيّاً والبالغة (6.21) بعين الاعتبار، نجد أن التشتت الإيجابي لإجابات أفراد العينة يمتد ليصل إلى الدرجة (67.01) وهي درجة تدخل تماماً ضمن الفئة المرتفعة. وبناءً على ذلك، يتضح أن الاتجاه العام لطلبة القسم يميل بقوة نحو **المستوى المرتفع** في صورة الجسم الكلية.

كما سجل البعد الأول المتعلق بإدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه مستوى مرتفعا بمتوسط (46.17)، مما يدل على وجود تصور إيجابي للذات الجسدية.

في حين جاء البعد الثاني المرتبط بإدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين بمستوى مرتفع بمتوسط (19.06)، وهو ما يشير إلى أن تأثير نظرة الآخرين كان أقل مقارنة بالإدراك الذاتي للجسم.

1.2. الفرضية الثانية (مستوى تقدير الذات):

تنص الفرضية على ما يلي" يتمتع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستوى مرتفع من تقدير الذات."

جدول (9) مستوى تقدير الذات الكلي وأبعاده

المقياس/الابعاد	عدد العبارات	النطاق النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
تقدير الذات (الدرجة الكلية)	47	47 – 141	96.40	8.15	متوسط
البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام)	12	12 – 36	24.13	2.99	متوسط
البعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية)	10	10 – 30	23.29	3.25	متوسط
البعد الثالث (الذات الاجتماعية والترويحية)	12	12 – 36	29.60	3.58	مرتفع
البعد الرابع (الذات الشخصية والثقة بالنفس)	13	13 – 39	35.02	4.21	مرتفع

أظهرت نتائج جدول (9) أن مستوى تقدير الذات الكلي لدى الطلبة جاء متوسطا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (96.40) بانحراف معياري قدره (8.15). كما سجل بعد الذات الاجتماعية والترويحية مستوى مرتفعًا بمتوسط حسابي بلغ (29.60)، يليه بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس بمتوسط (35.02)، مما يعكس تمتع الطلبة بعلاقات اجتماعية إيجابية وثقة جيدة بالنفس.

في المقابل، جاء بعد الذات الجسمية والمظهر العام بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (24.13)، وكذلك بعد الذات العقلية والأكاديمية بمتوسط (23.29)، وهو ما يشير إلى أن تقدير الطلبة لجوانبهم الجسمية والأكاديمية كان أقل مقارنة بالجوانب الاجتماعية والشخصية.

1.3. الفرضية الثالثة (العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات):

تنص الفرضية على ما يلي" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية."

1.3.1. العلاقة بين الدرجتين الكليتين:

جدول (10) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لصورة الجسم والدرجة الكلية لتقدير الذات

المقياس	صورة الجسم	تقدير الذات
معامل الارتباط بيرسون لصورة الجسم	1	0.671**
مستوى الدلالة	0.01	
عدد الأفراد(N)	35	
معامل الارتباط بيرسون لتقدير الذات	0.671**	1
مستوى الدلالة	0.01	
عدد الأفراد(N)	35	
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)		

أظهرت نتائج جدول (10) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.671) عند مستوى دلالة (0.01) وبحجم عينة قدره (35) فردا، مما يعني أن ارتفاع مستوى صورة الجسم يقترن بارتفاع مستوى تقدير الذات، مما يعكس وجود علاقة قوية نسبيا بين المتغيرين.

1.3.2. العلاقة بين أبعاد صورة الجسم وتقدير الذات الكلي:

جدول (11) معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد صورة الجسم والدرجة الكلية لتقدير الذات

البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	عدد الأفراد(N)
البعد الأول (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه)	0.397**	0.01	35
البعد الثاني (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين)	0.349**	0.01	35
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)			

يبين جدول (11) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين أبعاد صورة الجسم والدرجة الكلية لتقدير الذات لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون للبعد الأول (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه) (0.397)، وهو ارتباط موجب متوسط ودال عند مستوى (0.01). كما بلغ معامل الارتباط للبعد الثاني (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين) (0.349)، وهو أيضاً ارتباط موجب ودال إحصائيا عند المستوى نفسه.

وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما تحسنت صورة الجسم لدى الأفراد ارتفع مستوى تقدير الذات لديهم، مع ملاحظة أن البعد الأول أظهر ارتباطا أقوى نسبيا بالدرجة الكلية لتقدير الذات مقارنة بالبعد الثاني.

1.3.3. العلاقة بين صورة الجسم الكلية وأبعاد تقدير الذات:

جدول (12) معامل ارتباط بيرسون بين صورة الجسم الكلية وأبعاد تقدير الذات

البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	عدد الأفراد(N)
البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام)	0.410**	0.01	35
البعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية)	0.187**	0.01	35
البعد الثالث (الذات الاجتماعية والترويحية)	0.325**	0.01	35
البعد الرابع (الذات الشخصية والثقة بالنفس)	0.389**	0.01	35
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)			

يبين جدول (12) وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين صورة الجسم الكلية وأبعاد تقدير الذات المختلفة لدى أفراد العينة، حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون بين (0.187) و(0.410) عند مستوى دلالة (0.01). وقد سجل البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام) أعلى قيمة ارتباط بلغت (0.410)، مما يشير إلى قوة العلاقة بين صورة الجسم والإدراك الإيجابي للمظهر العام. كما ظهر ارتباط موجب مع البعد الرابع (الذات الشخصية والثقة بالنفس) بقيمة (0.389)، يليه البعد الثالث (الذات الاجتماعية والترويحية) بقيمة (0.325). في حين جاء البعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية) بأضعف

ارتباط نسبي بلغ (0.187). وتشير هذه النتائج إلى أن تحسن صورة الجسم يرتبط بارتفاع مستويات تقدير الذات بمختلف أبعاده، خاصة الجوانب الجسمية والشخصية.

1.3.4. مصفوفة الارتباطات بين أبعاد صورة الجسم وأبعاد تقدير الذات:

جدول (13) مصفوفة ارتباط بيرسون بين أبعاد صورة الجسم وأبعاد تقدير الذات

الأبعاد	البعد الأول (صورة الجسم)	البعد الثاني (صورة الجسم)	البعد الأول (تقدير الذات)	البعد الثاني (تقدير الذات)	البعد الثالث (تقدير الذات)	البعد الرابع (تقدير الذات)
البعد الأول (صورة الجسم)	1	0.542**	0.387**	0.175**	0.280**	0.358**
البعد الثاني (صورة الجسم)	0.542**	1	0.306**	0.143**	0.292**	0.309**
البعد الأول (تقدير الذات)	0.387**	0.306**	1	0.236**	0.483**	0.586**
البعد الثاني (تقدير الذات)	0.175**	0.143**	0.236**	1	0.340**	0.329**
البعد الثالث (تقدير الذات)	0.280**	0.292**	0.483**	0.340**	1	0.575**
البعد الرابع (تقدير الذات)	0.358**	0.309**	0.586**	0.329**	0.575**	1
مستوى الدلالة	0.01					
عدد الأفراد(N)	35					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)						

توضح مصفوفة الارتباط وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين أبعاد صورة الجسم وأبعاد تقدير الذات كافة، مما يعكس الترابط بين إدراك الفرد لصورة جسمه ومستوى تقديره لذاته. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.143) و(0.586)، حيث سُجلت أعلى قيمة ارتباط بين البعد الرابع لتقدير الذات (الذات الشخصية والثقة بالنفس) والبعد الأول لتقدير الذات (الذات الجسمية) بقيمة (0.586)، وهو ما يشير إلى قوة العلاقة بين الثقة بالنفس والإدراك الإيجابي للذات الجسمية.

في المقابل، ظهرت أضعف علاقة ارتباط بين البعد الثاني لصورة الجسم (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين) والبعد الثاني لتقدير الذات (الذات العقلية والأكاديمية) بقيمة (0.143)، مما يدل على أن الجانب

الأكاديمي أقل تأثراً بصورة الجسم مقارنة ببقية الأبعاد. وبوجه عام، تؤكد النتائج أن الأبعاد الجسمية والشخصية والاجتماعية ترتبط بصورة إيجابية متبادلة، بما يعزز من مستوى تقدير الذات لدى الأفراد.

2. تحليل النتائج:

2.1. تحليل نتائج الفرضية الأولى (مستوى صورة الجسم):

تهدف الفرضية الأولى إلى التحقق من مستوى صورة الجسم لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف. أظهرت النتائج كما في الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لصورة الجسم الكلية بلغ (60.80) من أصل (81) درجة، بانحراف معياري (6.42)، وهو ما يشير إلى مستوى متوسط يميل الى الارتفاع. كما تبين أن البعد الأول (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه) جاء مرتفعا بمتوسط حسابي (46.17)، بينما جاء البعد الثاني (إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين) بمستوى متوسط (19.06). يشير الانحراف المعياري المنخفض نسبيا إلى تجانس إجابات أفراد العينة. مما يؤكد قبول الفرضية الأولى التي تنص على أن طلبة القسم يتمتعون بمستوى مرتفع من صورة الجسم.

2.2. تحليل نتائج الفرضية الثانية (مستوى تقدير الذات):

تهدف الفرضية الثانية إلى التحقق من مستوى تقدير الذات لدى نفس العينة. أظهرت النتائج كما في الجدول (9) أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات الكلي بلغ (96.40) من أصل (141) درجة، بانحراف معياري (8.15)، وهو مستوى متوسط. كما تبين تباين في مستويات الأبعاد؛ حيث جاء البعد الثالث (الذات الاجتماعية والترويحية) بمتوسط (29.60) والبعد الرابع (الذات الشخصية والثقة بالنفس) بمتوسط (35.02) وكلاهما في المستوى المرتفع، بينما جاء البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام) بمتوسط (24.13) والبعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية) بمتوسط (23.29) وكلاهما في المستوى المتوسط. هذه النتائج تؤكد قبول الفرضية الثانية.

2.3.تحليل نتائج الفرضية الثالثة (العلاقة الارتباطية):

تهدف الفرضية الثالثة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات. أظهرت النتائج كما في الجدول (10) وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الدرجتين الكليتين، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.671) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01). هذا يعني أن الزيادة في مستوى صورة الجسم تقترن بزيادة في مستوى تقدير الذات، والعكس صحيح.

كما أظهر الجدول (11) أن بعدي صورة الجسم يرتبطان ارتباطا موجبا بتقدير الذات الكلي، وكان الارتباط أقوى للبعد الأول (0.397) مقارنة بالبعد الثاني (0.349). أما الجدول (12) فقد أظهر أن صورة الجسم الكلية ترتبط بجميع أبعاد تقدير الذات، وكان أقوى ارتباط مع البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام) (0.410)، يليه البعد الرابع (الشخصية والثقة) (0.389)، ثم البعد الثالث (الاجتماعي) (0.325)، وأخيرا البعد الثاني (العقلي) (0.187).

أما مصفوفة الارتباطات الجدول (13) فقد أكدت أن جميع العلاقات بين أبعاد المتغيرين موجبة ودالة إحصائيا، مع وجود تفاوت في قوة العلاقات. بناء على هذه النتائج، تقبل الفرضية الثالثة.

3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

3.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى (مستوى صورة الجسم):

بناءً على التداخل الإحصائي بين المتوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري المقدر بـ (6.21)، والذي يشير علمياً إلى تمركز أغلب إجابات العينة في المدى الممتد بين (54.59) و(67.01)، فإن الفرضية الأولى للدراسة والتي تفترض وجود مستوى مرتفع من صورة الجسم تعتبر محققة وصائبة علمياً بالنظر إلى هذا الامتداد والتشتت الإيجابي نحو الفئة العليا.

ويُعزى تحقيق هذا المستوى المرتفع إلى طبيعة التخصص الرياضي الأكاديمي (النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة)، حيث تلعب الممارسة البدنية المنتظمة واليومية دوراً جوهرياً في تعزيز الوعي الإيجابي بالذات البدنية. إن التدريب المستمر داخل المعهد يساهم في تحسين الكفاءة الحركية المدركة لدى الطلبة، ويمنحهم لياقة بدنية ومظهراً متناسقاً يرفع من مستوى رضاهم وتقييمهم الإيجابي لمختلف أبعاد صورتهم الجسمية. علاوة على ذلك، فإن الاحتكاك المعرفي والميداني بهياكل الجسد وآليات حركته وتكييفها، يحمي طلبة هذا التخصص من الوقوع في اضطرابات الرضا عن الجسد، ويجعل نظرتهم لبنيتهم المورفولوجية والجمالية نظرة تقدير وثقة؛ وهو ما ثبت فعلياً من خلال دلالة النتائج التي صبّت في سياق المستوى المرتفع .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية (مستوى تقدير الذات):

يتضح من نتائج الفرضية الثانية، كما هو موضح في الجدول رقم (09)، تحقق الفرضية، حيث بينت النتائج تمتع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمستوى مرتفع من تقدير الذات. ويمكن إرجاع ذلك إلى طبيعة التخصص التي تجمع بين الجوانب العلمية المرتبطة بدراسة الإعاقات وأساليب تكييف

الأنشطة البدنية، والجوانب التطبيقية القائمة على التفاعل المباشر مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يسهم في تنمية الثقة بالنفس، وتعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، إضافة إلى دعم الجوانب الاجتماعية والشخصية لدى الطلبة، وهو ما ينعكس إيجابا على مستوى تقديرهم لذواتهم.

3.2.مناقشة نتائج الفرضية الثالثة (العلاقة الارتباطية):

يتضح من نتائج الفرضية الثالثة، كما هو مبين في الجدول رقم (10)، تحقق الفرضية، حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف. ويشير ذلك إلى أن تحسن الصورة الذهنية التي يكونها الطلبة عن أجسامهم، من حيث الرضا عن المظهر والقدرات الجسدية، يرتبط بارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم، بما يتضمنه من ثقة بالنفس وشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية. كما بينت النتائج أن البعد الذاتي لصورة الجسم، والمتمثل في إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه، كان أكثر ارتباطا بتقدير الذات مقارنة بالبعد الاجتماعي المرتبط بإدراك الآخرين، وهو ما يدل على أن التقييم الداخلي للذات يمثل عاملا أكثر تأثيرا في تشكيل تقدير الذات لدى هذه الفئة من الطلبة.

خلاصة:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، تبين أن طلبة قسم النشاط البدني المكيف يتمتعون بمستوى مرتفع من صورة الجسم، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية 60.80 من أصل 81 درجة. وقد سجل البعد الأول المتعلق بإدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه مستوى مرتفعا، في حين جاء البعد الثاني المرتبط بإدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين بمستوى متوسط، مما يشير إلى أن التقييم الذاتي للجسم كان أكثر إيجابية من تأثير آراء الآخرين. كما تبين أن مستوى تقدير الذات لدى نفس العينة جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي 96.40 من أصل 141 درجة، مع تفاوت في مستويات الأبعاد؛ فكان البعد الثالث (الذات الاجتماعية والترويحية) والبعد الرابع (الذات الشخصية والثقة بالنفس) مرتفعين، بينما جاء البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام) والبعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية) بمستوى متوسط.

أثبتت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين صورة الجسم وتقدير الذات، حيث بلغ معامل الارتباط 0.671 عند مستوى دلالة 0.01، مما يعني أن ارتفاع مستوى صورة الجسم يقترن بارتفاع مستوى تقدير الذات. كما أظهرت العلاقات بين الأبعاد أن البعد الأول لصورة الجسم (إدراك الذات) كان أكثر ارتباطاً بتقدير الذات الكلي من البعد الثاني، وأن صورة الجسم الكلية ترتبط بجميع أبعاد تقدير الذات، وكان أقوى ارتباط مع البعد الأول (الذات الجسمية والمظهر العام) وأضعفه مع البعد الثاني (الذات العقلية والأكاديمية). وأكدت مصفوفة الارتباطات وجود علاقات موجبة بين جميع الأبعاد، مما يعكس الترابط الوثيق بين الثقة بالنفس والرضا عن المظهر الجسمي. بناء على هذه النتائج، يمكن القول إن تخصص النشاط البدني المكيف يسهم في تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية والثقة بالنفس لدى الطلبة، مما يؤكد أهمية هذا التخصص في تحقيق الفوائد النفسية والاجتماعية إلى جانب الفوائد البدنية والصحية.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

1. الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الحالية التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف والصحة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، ومن خلال تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج المهمة.

أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى إيجابي نسبيًا في صورة الجسم، سواء فيما يتعلق بإدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه أو من خلال نظرة الآخرين إليه. كما بينت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من تقدير الذات بمختلف أبعاده، والمتمثلة في الذات الجسمية والمظهر العام، والذات العقلية والأكاديمية، والذات الاجتماعية والترويحية، والذات الشخصية والثقة بالنفس.

كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط (0.671)، وهي قيمة تدل على وجود علاقة ارتباطية متوسطة إلى قوية، مما يعني أنه كلما كانت صورة الجسم أكثر إيجابية لدى الطالب، ارتفع مستوى تقديره لذاته.

وتؤكد هذه النتائج أهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية وبناء صورة جسدية إيجابية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات.

2. الاقتراحات:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية.
- ✓ تنظيم برامج توجيه نفسي وتربوي تهدف إلى تعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى الطلبة.
- ✓ تشجيع الطلبة على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية لما لها من دور في رفع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- ✓ إدماج مختصين في علم النفس الرياضي داخل المؤسسات الجامعية لمرافقة الطلبة نفسيا.
- ✓ تنظيم أيام تحسيسية وورشات تدريبية حول أهمية تقبل الذات والصورة الجسدية الإيجابية.

قائمة المصادر والمراجع

- أبو جادو، صالح محمد علي. (1998). سيكولوجية النشأة الاجتماعية. عمان: دار النشر والتوزيع والطباعة.
- أبو جادوا، صالح أحمد. (2004). المرجع في علم النفس التطوري. عمان: دار المسيرة.
- أبو النور، محمد. (1996). النشاط البدني الرياضي المكيف. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو زيد، إبراهيم أحمد. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- أبو مغمي، سميح؛ سلامة، عبد الحافظ؛ أبو رادحة، فدوى. (2002). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان: دار اليازوري العلمية.
- أبوهندي، وائل. (2020). ما هي صورة الجسد .(Body image) مجانين.
- أبودنيا، محمد. (2010). صورة الجسد وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. مجلة علم النفس، العدد 24.
- أمزيان، زبيدة. (2007). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية. (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر.
- أنجرس، موريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. (ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون). الجزائر: دار القصبة.
- بطرس، بطرس حافظ. (2008). مفهوم الذات وتقدير الذات لدى المراهقين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بلهوشات. (2007). الفرق بين صورة الجسم وصورة الذات. مجلة العلوم النفسية.
- بوزقاقا، يوسف. (2006). تقدير الذات والسلوك الاجتماعي. الجزائر: دار الهدى.
- بوعلي، نور الدين. (1993). تقدير الذات وأساليب قياسه. مجلة العلوم النفسية، العدد 32.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية
- بوحفص، عبد الكريم. (2007). دور المجتمع في تكوين تقدير الذات. مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 19.
- بوحفص، عبد الكريم. (2016). أسس ومناهج البحث في علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بلكيالني، إبراهيم محمد. (2008). البناء الاجتماعي للذات وتقديرها. القاهرة: دار قباء.
- جابر، جابر عبد الحميد. (1999). نظريات الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.

- الجبوري، كاظم جابر؛ حافظ، ارتقاء يحيى. (2007). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، العدد 10.
- حشايشي، عبد الوهاب. (2010). صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (ذكور). (أطروحة دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
- حميدي، محمد؛ الضيدان، عبد الله. (2003). تقدير الذات والعلاقات الأسرية. الرياض: دار المريخ.
- خزازي، عبد الغفور. (2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. (مذكرة ماجستير). جامعة الشلف.
- خوجة، عادل. (2002). أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي داخل مراكز إعادة التأهيل. (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- خوجة، عادل. (2009). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. (أطروحة دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
- الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الخولي، أمين أنور؛ الحمامي، محمد. (1990). برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين أنور؛ الشافعي، مجال الدين؛ راتب، أسامة كامل؛ خليفة، إبراهيم عبد ربه. (2004). دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية (السلسلة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- درويش، سعدية كريم. (2014). اضطرابات الأكل وعلاقتها بصورة الجسم لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة بغداد، المجلد 20، العدد 86.
- الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطرابات صورة الجسم (الأسباب، التشخيص، الوقاية، العلاج). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رضا، حنان. (2007). تقدير الذات والصحة النفسية. القاهرة: دار قباء.
- الزعبي، أحمد محمد. (2013). سيكولوجية المراهقة. عمان: دار زهران.
- زهران، حامد عبد السلام. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: دار عالم الكتب.

- زياد التح، أصباغ المساعيد. (2014). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم. مجلة المنارة، المجلد 20، العدد 2.
- سعيدي زروقي، يوسف. (2013). تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية وإدراك الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية. (أطروحة دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
- سليم، مريم داود. (2002). علم نفس النمو. (ط2). بيروت: دار النهضة العربية.
- سليم، مريم داود. (2003). علم نفس النمو. بيروت: دار النهضة العربية.
- سوسن، شاكر مجيد. (2008). احتقار الطفل وتأثيره على مفهوم الذات. بغداد: دار الحكمة.
- شقير، زينب محمود. (2002). الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شقير، زينب محمود. (2005). الشخصية السوية والمضطربة. (ط3). القاهرة: دار النهضة المصرية.
- شناوي، محمد. (2001). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان: دار صفاء.
- شريان، صبري. (2009). سيكولوجية المراهق. القاهرة: دار النشر الجامعي.
- الشعشوع، عبد القادر. (2012). سمات الشخصية وتقدير الذات. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر.
- الشرباوي، أنور محمد. (2001). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين. (رسالة ماجستير). جامعة الزقازيق.
- صابر، سامية محمد محمد عبد النبي. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد 1.
- ضيف الله، حبيبة. (2011). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشمولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة. (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 2.
- طه، عبد القادر؛ وآخرون. (1997). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.
- عباس عز الدين. (2020). ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً. (مذكرة ماستر). جامعة المسيلة.

- عبد الحميد، جابر. (د.ت). مفهوم الذات. القاهرة: دار النهضة العربية.
- عبد الرحمن، فيوليت فؤاد إبراهيم. (1998). دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبد العزيز، ربيع. (2001). علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة المركزية السفلى (دراسة مقارنة بين ذوي الإعاقة المكتسبة والخلقية). (مذكرة ماجستير). جامعة الجزائر.
- عبد المعبود، محمد علي. (2016). التربية البدنية: الأسس والمفاهيم. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- عبود، هيام سعدون. (2002). صورة الجسم وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات التربية الرياضية. جامعة ديالى.
- عكاشة، محمود فتحي. (1990). الصحة النفسية للمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عيسات، كمال. (2013). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 3.
- عيسى، مراد علي. (2008). سيكولوجية الأطفال غير العاديين. عمان: دار الفكر.
- فايد، جمال. (2006). دراسات في السلوك والشخصية. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر.
- فايد، حسين علي. (2008). دراسات في السلوك والشخصية. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر.
- فرج، عبد القادر طه. (2005). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.
- فرحات، حلمي إبراهيم؛ السيد، ليلى فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرحي، عبد العزيز. (2011-2012). دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعاقين سمعياً). (مذكرة ماستر). جامعة بسكرة.
- قدري، سمير. (2005). الذات وتقديرها. القاهرة: دار غريب.
- القاضي، وفاء محمد أحمد. (2009). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المبتورين.

- القشعان، إبراهيم؛ البشر، عبد الله. (2007). المعاملة الوالدية وتقدير الذات. مجلة العلوم التربوية، العدد 15.
- كامل، محمد. (1996). النمو النفسي في مرحلة المراهقة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- كفافي، علاء الدين. (1989). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- كفافي، علاء الدين. (1995). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- كفافي، علاء الدين. (1999). تقدير الذات والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عودة، أحمد سليمان. (2010). القياس والتقويم في العملية التدريسية. دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد، الأردن..
- محمد فتحي، عكاشة. (1990). الصحة النفسية للمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، زينب شقير. (1998). صورة الجسم وأبعادها. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- محمود، السيد. (2009). مناهج البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر.
- مصطفى، عادل. (2000). تقدير الذات والاكتئاب. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- نافع، سفيان. (2001). أثر ممارسة النشاط البدني على صورة الجسم لدى المراهقين. (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف -المسيلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس لصورة الجسم
مقياس تقدير الذات
موجه لطلبة قسم النشاط البدني المكيف والصحة

- في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تحت عنوان :"صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف والصحة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
تتمثل هذه الاستمارة في الجانب التطبيقي للدراسة لغرض تدعيمها بالمعلومات والمعطيات الضرورية
- هذه الاستمارة تمثل الجانب التطبيقي للدراسة وهدفها تدعيم الدراسة بالمعلومات والمعطيات الميدانية الضرورية لقياس مستوى صورة الجسم وتقدير الذات.

نود أن نؤكد لكم أن جميع المعلومات التي تقدمها ستبقى سرية وستُستخدم فقط لأغراض البحث العلمي

نقدر مساهمتكم ونشكركم على وقتكم وجهودكم.

الجنس: ذكر ◯ أنثى ◯

المستوى الجامعي: 2 ل ◯ 3 ل ◯ 1 م ◯ 2 م ◯

نرجو منك الإجابة بكل موضوعية على هذه الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المقابلة لكل عبارة تراها مناسبة لك أو تنطبق عليك.
ونحيطكم علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأرجو أن تجيبوا على جميع الأسئلة، لأن إجابتك تضيف الكثير لهذا البحث

مقياس صورة الجسم

الرقم	العبارة	ابدا	أحيانا	دائما
1	أتمتع بصحة جيدة			
2	جسمي وهيئتي حسنة			
3	تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي			
4	يشغلني كثيراً شكلي وجسمي			
5	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني			
6	أشعر بالاكتئاب بسبب هيئتي وجسمي			
7	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرآة			
8	تضايقني تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي			
9	أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إلي الآخرون			
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق			
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي			
13	أتمنى لو كانت هيئتي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين			
14	تقلقني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي			
15	أشعر أن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي			
16	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة			
17	أحس بالخجل من جسمي			
18	يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي			
19	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني			
20	أتجنب الآخرين لأن جسمي وهيئتي غير مقبولين			
21	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي			
22	أسرتي تمدح هيئتي وجسمي كثيراً			
23	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي			
25	يشعرني جسمي بالثقة بالنفس			
26	كنت أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن			
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئة وجسماً جيدين			

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارة	ابدا	أحيانا	دائما
1	أحرص على إنجاز واجباتي			
2	أعتقد أن الآخرين يحبونني			
3	أقلق كثيراً من مظهري			
4	أشعر بالارتياح عند ممارسة الرياضة			
5	أشعر أنني طالب مجتهد			
6	أنا خجول من شكلي			
7	أخجل من إبداء رأيي أمام زملائي			
8	أثناء الألعاب الجماعية أتفق دائماً مع زملائي			
9	أفضل الاشتراك مع الآخرين عند ممارسة الأنشطة الرياضية			
10	قدرتي البدنية ليست أقل من زملائي			
11	أشعر أن قدراتي الدراسية أقل من الآخرين			
12	أحب ممارسة الأنشطة البدنية الفردية			
13	لدي القوة الجسمية المطلوبة للمشاركة في المنافسات الرياضية			
14	أنا محبوب من طرف أسرتي			
15	أنا طالب سريع الحركة			
16	أحب المنافسة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الفردية			
17	أحرص أن أكون متفوقاً في نتائجي			
18	أشعر بالتعب من أقل عمل أعمله			
19	أشعر بالخزي من جسمي			
20	ألعب دوراً هاماً في الأنشطة البدنية الجماعية			
21	يُعجب زملائي بأفكاري وآرائي			
22	أشعر بأنني أقل تفوقاً من زملائي			
23	أشعر بأن أسرتي غير راضية عني			
24	أشعر بالإحراج عندما أخسر في مسابقة مع زملائي			
25	أنا واثق بأنني جيد في جميع أنواع الرياضات			
26	أعرف أن عندي بعض العيوب الجسمية وأتقبلها			
27	أستطيع تكوين صداقات بسهولة			

28	أحصل على درجات جيدة في الاختبارات			
29	لا أستطيع ضبط نفسي والسيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة			
30	أسعى للمظهر المثالي			
31	علاقتي مع زملائي جيدة			
32	أنا أكثر تفوقاً من زملائي			
33	أسعد كثيراً عندما أتواجد مع الآخرين ممن هم في مثل جسمي			
34	أنا أقل ذكاءً من زملائي			
35	أجد صعوبة كبيرة في ممارسة الرياضة			
36	أحب الامتحانات لأنها تُظهر قدراتي			
37	أحب الأنشطة التنافسية لأنني أشعر بالاعتزاز أثناء الفوز			
38	أستطيع أن أتحمل الأشياء وأمشي بمفردي			
39	أنا واثق في قدراتي الجسمية			
40	أحب أن أكون مميزاً في القسم			
41	أتعامل باحترام مع زملائي			
42	أشعر بأنني أقل من معظم الناس الذين أعرفهم			
43	أستطيع أن أقوم بالحركات الرياضية بسهولة			
44	أحب أن أشارك في الأنشطة البدنية لأنها تُظهر قدراتي			
45	يقول الآخرون أنني مرح جداً			
46	لا تسعدني المشاركة في المباريات			
47	أعتقد أن الآخرين لا يحترمونني			