

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences

قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني.م.د.
تخصص علم النفس العيادي

الصورة الجسدية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات

دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعيات جامعة ابن خلدون-تيارت-

إشراف:

د. بوكصاصة نوال

إعداد:

■ مبارك خيرة

■ مجدد عائشة

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	محاضر أ	بن لباد أحمد
مشرفا ومقررا	محاضر أ	بوكصاصة نوال
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	دوارة أحمد

الموسم الجامعي: 2024-2023

الإهداء

الحمد لله الذي بذمته تتم الصالحات وسلاة والسلام على أشرف الأنام، أما بعد.

أهدي ثمرة هذا العمل إلى أحب الناس على قلبي

إل أرقى أنثى في حياتي إلى نبع الحب والحنان

الغالية أمي

وإلى من تعب وسهر وشقى من أجلي

أبي العزيز

حفظكم الله لي وأداما في صحتكما وعمركما ورزقكما الخير في الدنيا والآخرة

وإلى صديقتي وداعمتي ومشجعتي الأولى أختي ربعة الغالية

وإلى أمي الثانية أختي العزيزة زهيرة

وإلى إخوتي الأعماء جميعا

أدامكم الله في حياتي

الإهداء

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه

الشكر الأول والأخير لله عز وجل الذي وفقنا لتتميم هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا
الدراسية هذه ثمرة جهد ونجاح

أهدي تخرجي إلى روح أبي الزكية الطاهرة الذي لو يشاهدني أتخرج رحمة الله وأنار قبرك يا أبي
الغالي

وإلى أمي الغالية أحاديثي الله وحفظك لي

وإلى حبيبة قلبي أختي الغالية إيمان

وإلى أخي الغالي علي

حفظكم الله وأدام عليكم الصحة

كلمة شكر

الحمد لله الذي أماننا على إتمام هذا العمل حتى أبحر النور والصلوة والسلام على حبيبنا محمد خير الأنام

وبعد

يطيب لنا في نهاية هذا البحث أن نتوجه بأسمى عبارات الشكر والتقدير والعرفان إلى من أفاض

علينا من وافر علمها وسديد رأيها وخلاصة خبرتها مشرفتنا التقدير الدكتور بوعكادة نوال

والتي لو تكن لتحتمل هذه الدراسة لولا الدعم الإستثنائي الذي قدمته لنا

ولقد كانت حماسها ومعرفتها وإهتمامها الشديد بالتفاصيل مصدر إلهام وأبقى عملنا على المسار

الصحيح من بداية البحث وصولاً إلى نهايته

ولا ننسى الدكتور قاضي مراد رئيس تخصص وأستاذنا التقدير حبيب

كان دائماً سنداً وناصراً لنا فله كل الشكر والتقدير

وإلى كل أساتذتنا الأعماء

وإلى زملائنا من قسم علم النفس العيادي

إلى كل هؤلاء نهدى ثمرة بحثنا هذا

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية (المدركة والاجتماعية) والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، على عينة قوامها (97) طالبة جامعية من جامعة ابن خلدون تيارت. تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، طبق من خلاله كلا من مقياس الصورة الجسدية لـ حمزوي زهية (2017)، واستبيان الصحة النفسية والصحة النفسية SCL-90-R تقنين الباحثة سعود فاطمة (2016). أسفرت النتائج عن ما يلي:

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية.
- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية.
- عدم وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية الاجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية.
- **الكلمات المفتاحية:** الصورة الجسدية، الصحة النفسية، الطالبة الجامعية.

Abstract:

The current study aims to reveal the existence of a correlation between body image (perceived and social body image) and mental health among female university students, on a sample of (97) female university students from Ibn Khaldoun University of Tiaret. The descriptive, correlational approach was used, through which both the physical image scale prepared by: Hamzawi Zahia (2017) and the mental health questionnaire prepared by: Leonard saaoude fatma (2016) The results resulted in the following:

- There is a statistically significant correlation between body image and psychological health among university students.
- There is a statistically significant correlation between perceived body image and psychological health among female university students.
- There is no correlation between social body image and mental health among university students.
- Keywords:** body image, mental health, university student.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ح	قائمة الجداول
01	مقدمة
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	
5	1- الإشكالية
6	2- فرضيات الدراسة
7	3- دوافع اختيار الموضوع
7	4- أهمية الدراسة
7	5- أهداف الدراسة
8	6- التعاريف الإجرائية للدراسة
8	7- الدراسات السابقة
11	8- تعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الصورة الجسدية	
13	- تمهيد
13	1. مفهوم الصورة الجسدية
14	2. النظريات المفسرة للصورة الجسدية
16	3. العوامل المؤثرة في تكوين الصورة الجسدية

18	4. مكونات الصورة الجسدية
18	5. مؤشرات المعرفة الجسدية
19	6. أبعاد الصورة الجسدية
20	- خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الصحة النفسية	
22	تمهيد
22	1. مفاهيم الصحة النفسية
23	2. مجالات الصحة النفسية
24	3. نظريات الصحة النفسية
25	4. معايير الصحة النفسية
27	5. مناهج الصحة النفسية
28	6. خصائص الصحة النفسية
29	7. مؤشرات الصحة النفسية
31	- خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
33	تمهيد
33	1- الدراسة الاستطلاعية
31	2- الدراسة الأساسية:
33	1.2. منهج الدراسة
33	2.2. مجالات الدراسة
33	3.2. حجم العينة ومواصفاتها.
34	4.2. أدوات الدراسة.
35	5.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها

35	تمهيد
35	1- عرض النتائج
36	2- مناقشة وتفسير النتائج
41	-الخاتمة
41	- الإقتراحات.
43	- قائمة المراجع
47	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
34	يبين توزيع البنود على أبعاد مقياس صورة الجسم وفقا للصورة النهائية	1
35	يبين معامل إرتباط بين الصورة الجسدية والصحة النفسية	2
36	يبين معامل الإرتباط بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية	3
36	يبين معامل الإرتباط بين الصورة الجسدية الإجتماعية والصحة النفسية	4

- مقدمة:

تعتبر العلاقة الموجودة بين النفس والجسد علاقة وثيقة جداً، لدرجة يصعب الفصل بينهما فكلاهما مكمل للآخر، فالنفس عندما تنزع إلى توظيف نزواتها وميولها تلجأ إلى الجسد، هذا الأخير هو الموضوع الذي تحقق من خلاله النزوات إشباعها، وأي خلل يطرأ على الحالة النفسية للفرد ينعكس مباشرة على الحالة الجسدية والعكس صحيح، والدليل على ذلك أنه عندما يكون مظهرنا الخارجي مقبول للآخرين، نشعر براحة نفسية لدينا الإستعداد لبناء علاقات، والتجول، فذلك يمنحنا الشعور بالراحة النفسية وبالرضا الداخلي، فينعكس ذلك على ملامحنا، وعلى حركاتنا، وعلى طريقة كلامنا في كثير من المواقف الاجتماعية التي نمر بها.

ومن ملامح الاتصال بين ما هو نفسي وجسدي، الصورة الجسدية وهي الصورة التي نحملها عن أجسادنا في أذهاننا، تم تكوينها من خلال التجارب السابقة، تبنى على أساس العلاقة مع الآخرين. تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية، تختلف من مجتمع إلى آخر. مثلاً في المجتمع الجزائري عادة ما يستحسن الجسد الممتلئ والذي يعتبر كمعيار تقاس عليه الصورة الجسدية لدى الفتيات خاصة، فتجد العديد منهم من يبحث الوصول إلى هاته الصورة للحصول على تقبل الآخرين لها، متناسية ما ترغب أن تكون عليه. حسب ما أشرت إليه فايضة بلخير(2018) فإن الصورة الجسمية لا تعتمد فقط على الملامح الموضوعية للجسم فقط كالطول وإنما أيضاً على تقييمات الآخرين وكيف تناسبها مع المستويات الخارجية للجمال.

فصورة الجسد لها تأثير

على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغيير إمكانياته وقدراته يوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر بالرضا، وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية، عن ذاته وصورة جسده فينعكس ذلك على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطائه منخفضاً مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة والقلق ويعبر عن ذلك سلوكاً سلبياً. (هيثم محمد، 2015، ص94)

ونلاحظ أن الفتيات هن أكثر اهتماماً

صورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وماتعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة مايتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق إتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية.

الطالبة الجامعية كبقية الفتيات تسعى دوماً أن تكون على صورة جسدية مثالية، يتقبلها الآخرون، لها مكانة في الجماعة التي تنتمي إليه ترغب من خلالها الحصول على الاهتمام والاعتراف الاجتماعي، وأن تكون محط أنظار، وباعتبار أن الحياة الجامعية هي مرحلة شبابية بامتياز تتسم بالجمعيات والنوادي، والملتقيات والرحلات وغيرها من النشاطات الاجتماعية، فلا بد لها من صورة جسدية إيجابية تجعلها تشعر بالارتياح لذا تعتبر الصورة الجسمية لدى الطالبة الجامعية ذات أهمية كبيرة في حياتها الاجتماعية والعلائقية، فمن خلال الدراسة التي قام بها Siervo (2011) إلى أن الفتيات لديهم صورة جسدية سلبية أكثر من الذكور وأنهن غير راضيات عن أجسادهن مقارنة بالذكور.

لهذا السبب ركزنا في هاته الدراسة على الطالبات الجامعيات، وكيف لمعتقداتهن وتصوراتهن المدركة عن أجسادهن أن تؤثر على صحتهن النفسية، أم أن نظرة الآخرين لها هي الأهم. عديدة هي الدراسات التي وثقت العلاقة الارتباطية بين الرضا عن صورة الجسد والشعور بالثقة وتقدير الذات من بينها دراسة حمزاوي زهية (2017)، وبالمقابل عديدة هي الدراسات التي أوجدت علاقة بين عدم الرضا عن الصورة الجسدية وظهور الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات الأكل والمخاوف الاجتماعية وغيرها من بينها دراسة حمدان برهان (2018). للوصول إلى الأهداف المرجوة تم تقسيم الدراسة إلى الفصول التالية:

الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة: يشتمل على طرح الإشكالية، الفرضيات، دواعي اختيار الموضوع، أهمية الدراسة وأهدافها، التعاريف الإجرائية المستخدمة في الدراسة وصولاً إلى الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني الصورة الجسدية: يشتمل على مفهوم الصورة الجسدية، النظريات المفسرة، لعوامل المؤثرة في تكوين الصورة الجسدية، مؤشرات وأبعادها.

الفصل الثالث الصحة النفسية: يحتوي على تعريف للصحة النفسية، ومجالاتها والنظريات المفسرة بالإضافة إلى معايير الصحة النفسية والمناهج، وصولاً إلى خصائص ومؤشرات الصحة النفسية.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية: يشتمل على الدراسة الاستطلاعية والهدف منها، والدراسة الأساسية وأهم الإجراءات المنهجية الخاصة بها.

الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج: تم فيه عرض نتائج كل فرضية على حدا، ثم مناقشتها وتفسيرها. وصولاً إلى الخاتمة وتم صياغة بعض الإقتراحات بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- (1) الإشكالية
- (2) فرضيات الدراسة
- (3) دواعي اختيار الموضوع
- (4) أهمية الدراسة
- (5) أهداف الدراسة
- (6) التعاريف الإجرائية
- (7) الدراسات السابقة
- (8) التعقيب على الدراسات السابقة

01-الإشكالية:

تعتبر الجامعة فضاء واسعا يحتوي على العديد من مبادئ وقيم مختلفة موجودة فيه والاختلاط بين الجنسين، يجعل الطالب الجامعي خاصة الطالبات الجامعيات ينشغلن بأجسادهن لأن التحولات الجسدية تستدعي الانتباه الآخرين من ذويهم ومن الزملاء أيضا، والحصول على القبول الاجتماعي. (بوغالية فايزة، 2015، ص 02)

ويعد المظهر الجسدي من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثيرين ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب والخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر، أو ما يبدو على الشخص في الواقع والنظرة الداخلية بمعناها الواسع، وهو ما أسماه علماء النفس بصورة الجسد. وبمراجعة الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسم، نجد أن بعضها قد أشار إلى انخفاض درجة الرضا عن صورة الجسم والتي قد تصل أحيانا إلى حد الإضطراب، أكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب ومنها مرحلة الدراسة الجامعية، تلك المرحلة التي يغلب عليها الرغبة في تحقيق الذات، والتميز داخل المحيط الاجتماعي، وفي هذه المرحلة تترسخ صورة الجسم أكثر ما يكون، وأي انحراف عن المعدل الطبيعي قد يكون مصدرا للتوتر في إدراك الطالب لصورة لجسمه وعدم الرضا عنه، والذي قد يمتد تأثيره إلى توافقه واستمراره في الدراسة الجامعية. (ولاء أحمد، 2019، ص 107)

نتيجة لذلك فإن إدراك الطالبة الجامعية لصورتها الجسدية سيكون واضحا في هذه المرحلة ذلك من خلال المقارنة مع زميلاتها في الجامعة أو خارج الجامعة، فإن كانت صورتها الجسدية تتوافق مع قناعاتها ومعتقداتها سيكون لها تأثير إيجابي على نظرتها لذاتها، هاته النظرة سيكون لها بالمقابل تأثير على نظرة الآخرين لها والعكس صحيح، خاصة مع ارتفاع وتيرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي يتم من خلالها استعراض الذات والجسد، غير الكثير من الموازين والمفاهيم عن الجسد، لذلك صورة الجسد يمكن لها أن تتأثر بمثل هاته المواقع، ودراسة أنور عبد العزيز (2017)، حينما توصل إلى الوجود علاقة ارتباطية وتنبؤية عكسية بين الرضا عن صورة الجسد وكل من (البرامج الإعلامية المشاهدة، الاكتئاب، الوزن). (سالي محمد، 2018، ص 268)

فمن خلال الدراسة التي قامت بها رغد عبد الله (2013)، تبين وجود علاقة بين أنماط استخدام الأنترنت وصورة الجسد. كما كشفت الدراسة التي قام بها سانتاروسا (2016)، أن الإناث أو الذكور، يقضون أكثر من عشر ساعات على مواقع التواصل وتبين أيضا وجود مخاوف لديهم، كما أنه يوجد انتقادات وتعليقات من قبل المستخدمين عن ملامح الآخرين والمتعلقة بالجسد.

(برهان حمدان، 2018، ص49)

من المحتمل أن تتأثر الطالبة الجامعية بما لديها من مدركات حول خصائصها الفيزيولوجية، وما تتلقاه من انتقادات تؤثر على حالتها النفسية تظهر على إثرها بعض من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم. وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع، وهذا ما يدفعنا إلى التأكيد على أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعا إلى تشوه في إدراك صورة الجسد.

(سالي محمد، 2018، ص258)

من خلال ما سبق ذكره، نطرح التساؤل الرئيسي: هل هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات؟ تنبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

-التساؤلات الفرعية:

- هل هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات؟

- هل هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية الإجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات؟

02- فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية: هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

- الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.
- هناك علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية الإجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

03- دوافع اختيار الموضوع:

من أهم الأسباب التي أدت بنا إلى اختيار الموضوع هو معرفة أهمية الصورة الجسدية المدركة من الصورة الجسدية الاجتماعية في نظرا الطالبة الجامعية، وأية صورة منهما يمكن أن تؤثر على صحتها النفسية.

04- أهمية الدراسة:

في الواقع تعالج الدراسة الحالية عدد من المفاهيم المهمة لدى الأفراد، خاصة وأنها تمس شريحة مهمة في المجتمع وهي الطلبة الجامعيين وبشكل خاص الطالبات الجامعيات، تدرس التصورات التي تكونها الطالبة الجامعية عن جسدها، وكيف يمكن لها أن تؤثر على صحتها النفسية. زد على ذلك الحياة الجامعية تزخر بالعديد من المواقف الاجتماعية التي تريد أن تكون فيها الطالبة في أحسن حال من الناحية الجسدية والنفسية،

من خلال النتائج المتحصل عليها يمكن أن تساعد في بناء برامج علاجية أو إرشادية لفهم العلاقة الموجودة صورة الجسد والصحة النفسية بل والتقريب بين المفهومين حتى يصل الفرد إلى تقبل صورته الجسدية كعامل مهم في الوصول إلى الصحة النفسية.

05- أهداف الدراسة:

- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.
- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

-الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية الإجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

06-التعاريف الإجرائية:

- الصورة الجسدية: هي صورة ذهنية تحملها الطالبة الجامعية عن جسدها، تشتمل على مجموعة من المعتقدات عن شكلها الخارجي، وتشتمل أيضا على التوقعات عن النظرة التي يحملها لنظرة الآخرين لها.

- الصورة الجسدية المدركة: هي تلك التصورات التي تحملها الطالبة الجامعية عن صورتها الجسدية، تعبر عن مدى قبولها أو رفضها لهاته الصورة.

- الصورة الجسدية الاجتماعية: هي إدراك الفتاة الجامعية لمدى القبول الاجتماعي الذي تتحصل عليه من خلال خصائصها الفيزيولوجية، وإدراك وجهة نظر الآخرين لها.

- الصحة النفسية: هي حالة إيجابية تشعر بها الطالبة الجامعية تتمتع فيها بالتوافق النفسي مع نفسها ومع الآخرين.

07-الدراسات السابقة:

-دراسة الدخيل(2007): بعنوان الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد وفقدان الشهية العصبي، والكشف عن العلاقة بين صورته الجسم والشهه العصبي وبفقدان الشهية العصبي، وضمت عينه الدراسة (582) من طالبات الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:توجد عالقة سالبة دالة إحصائية بين صورته الجسم وفقدان الشهية العصبي بفقدان الشهه العصبي لدى طالبات الجامعة، بين الطالبات المصابات والطالبات المصابات بالشهه العصبي في صورة ووجود فروق دالة إحصائيا الجسد لصالح المصابات بفقدان الشهية العصبي، ويختلف التركيب العاملي لمقياس صورة الجسم لدى المصابات بفقدان الشهية العصبي عن التركيب العاملي للمقياس لدى عينه المصابات بالشهه العصبي..(برهان حمدان، 2018، ص49)

-دراسة الشقيرات (2010): بعنوان العلاقة بين تقدير الجسم والاكتئاب والمخاوف الاجتماعية، وذلك لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (487) من طلبة الجامعة. واستخدمت

الدراسة أربعة مقاييس لقياس تقدير صورة الجسم والاكنتاب والمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي. أشارت نتائج الدراسة، إلى وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية عند في تقدير الجسم وبين كل من الاكنتاب وتقدير الذات، وكان الارتباط ضعيفا عند الإناث، كما كان هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وكل من الاكنتاب والمخاوف الإجتماعية، حيث أظهر الذكور معامل كبر، وأخيرا ارتباط أ أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الإكنتاب وتقدير الجسم عند الجنسين، حيث أظهرت الإناث معامل ارتباط أكبر.. (برهان حمدان، 2018، ص49)

- دراسة سامي ملحم (2012) بعنوان " أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن". تكونت العينة (1032) طالبا وطالبة من طلبة واستخدمت الأدوات مقياس صورة الجسد، مقياس القلق الاجتماعي، مقياس الوسواس القهري، مقياس اضطرابات الأكل، مقياس تقدير الذات وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن متغير القلق الاجتماعي والوسواس القهري هما المتغيران اللذان فسرا التباين عن صورة الجسم، وأن متغيرات القلق الاجتماعي والوسواس القهري واضطرابات الأكل كان لها أثرا دالا في مستوي الرضا عن صورة الجسم. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في الرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة يوصي الباحث بإجراء دراسات مستقبلية على فئات عمرية مختلفة ومجتمعات دراسية متباينة لبيان أثر كل من اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري والجنس والتحصيل الدراسي والمستوي الاقتصادي وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم.

-دراسة نشوى أبو بكر (2015) بعنوان " صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة القصيم." تكونت عينة البحث من (150) طالبة من كلية التربية بجامعة القصيم، واستخدام مقياس اضطراب صورة الجسم لمجدي الدسوقي، ومقياس فعالية الذات العامة لشيماء يوسف المحمود، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية في اتجاه غير الراضيات عن صورة الجسم. كما وجدت علاقة تنبؤية موجبة بين الرضا

عن صورة الجسم وفعالية الذات، وعلاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية. (سالي محمد، 2018، ص269)

- دراسة جيهان عثمان (2016): بعنوان صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطراب الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية. تكونت العينة من (135) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية واستخدمت مقياس صورة الجسم المدركة، مقياس اضطرابات الأكل، وأظهرت النتائج توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صورة الجسم المدركة وكل من اضطرابات الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية للطلاب في ضوء متغيري صورة الجسم وإضطرابات الأكل. (سالي محمد، 2018، ص268)

- دراسة برهان حمدان أسمر (2018): بعنوان تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات، لدى طلبة الجامعة في فلسطين. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العنقودية، قدرت بـ 440 طالب جامعي موزعين على ذكور وإناث، وطبق عليهم مقاييس التالية: مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس المخاوف الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات. أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير صورة الجسد لدى طلبة الجامعات كان متوسطا، متوسط المخاوف الاجتماعية متوسط، وكانت الدرجة لتقدير الذات مرتفعة. كما بينت النتائج أن صورة الجسد تفسر %18 من التغيرات في المخاوف الاجتماعية، بينما تفسر %0.8 فقط من التغيرات في تقدير الذات لدى طلبة الجامعات في فلسطين، وهو ما يؤشر بقوة العلاقة بين تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية، بين تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لديهم.

- دراسة سامية محمد صابر بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة. هدفت الدراسة إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكنتاب، لدي عينة من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا)، وكذلك التعرف علي الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (287) طالبا وطالبة، بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية بينها. وتم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات ومقياس الاكنتاب، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين

صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكنتاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الاكنتاب لصالح الإناث.

08- التعقيب على الدراسات:

تشابهت دراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث العينة، إلا أن دراستنا ركزت على الإناث فقط بينما ركزت الدراسات الأخرى على الذكور والإناث(طلاب). كما استخدمت الدراسات التالية المنهج الوصفي الارتباطي كل من دراسة الشقيرات(2010) ودراسة برهان حمدان أسمر(2018) أما من حيث استخدام الأدوات فتشابهت الدراسة الحالية مع كل من دراسة سامي ملحم(2012) ودراسة جيهان عثمان(2016) في حين اختلفت في ذلك مع دراسة كل من دراسة الشقيرات(2010) ودراسة نشوى أبوبكر(2015) ودراسة برهان حمدان أسمر(2018). كما وقد اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة سامي ملحم(2012) ودراسة نشوى أبوبكر(2015) ودراسة برهان حمدان أسمر(2018)، من حيث الهدف.

من أوجه الإختلاف الأخرى، هدفت الدراسة الحالية إلى الربط بين الصورة الجسدية والصحة النفسية، في حين ركزت الدراسات على الصورة الجسدية وربطها ببعض الاضطرابات النفسية مثل الاكنتاب، القلق الاجتماعي أو المخاوف الاجتماعية، اضطرابات الأكل مثل دراسة سامية صابر، برهان أسمر (2018)، جيهان عثمان (2016).

الفصل الثاني: الصورة الجسدية

-تمهيد

1. مفهوم الصورة الجسدية

2. النظريات المفسرة للصورة الجسدية

3. العوامل المؤثرة في تكوين الصورة الجسدية

4. مكونات الصورة الجسدية

5. مؤشرات المعرفة الجسدية

6. أبعاد الصورة الجسدية

- خلاصة الفصل

- تمهيد:

تعد الصورة الجسدية من المفاهيم الرئيسية في مجال علم النفس لأنها تختص بالمشيرات الإجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية، والتي تختص بالمظهر أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليها المختصين في علم النفس ما يسمى بصورة الجسد، حيث تناولنا في هذا الفصل مفهوم الصورة الجسدية، النظريات المفسرة لها، العوامل المؤثرة في تكوينها، ومكوناتها، ومؤشرات المعرفة الجسدية، ختاماً بأبعادها.

01- مفهوم الصورة الجسدية:

يعرفها شيلدر Schilder على أنها صورة جسدنا التي نشكلها في أذهننا، أي الطريقة التي يظهر بها جسدنا لنا. (Sonia Beyeler, 2006, p7)

يعرفها مجدي الدسوقي (2006:20) على أنها صورة ذهنية أو تصور عقلي إيجابي أو سلبي يكونه الفرد لنفسه، ويسهم في تكوين هذه الصورة الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتغيير والتعديل في ضوء هذه الخبرات الجديدة .

وحسب ما ورد في معجم علم النفس والطب النفسي، فإن صورة الجسم تشير إلى صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه ككل، بما فيها الخصائص المادية، والخصائص الوظيفية (إدراك الجسم)، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم) وتتبع صورة الجسم لدى الأفراد من مصادر شعورية ومصادر لا شعورية تمثل مكوناً أساسياً في مفهوم الأفراد عن ذاتهم.

ركز كل من ميشيل وبيترسون Michel et Paterson في تعريفهما للصورة الجسدية على الخصائص المادية: "هي نظرة الشخص الداخلية لوزنه وشكله، وتوزيع الدهون في جسمه، وهذه النظرة هي للشكل فقط، وهي التي تحدد صورة الشخص لذاته. (حنان إبراهيم، 2009، ص3)

في حين ذهب كل من ثومبسون وكوفرت وستومر Thompson, Stomer في تعريفهما للصورة الجسدية إلى أبعد من ذلك وعرفا الصورة الجسدية على أنها خليط متفاعل من مكونات معرفية ووجدانية وسلوكية. (لطيفة بنت عثمان، 2017، ص07)

تعريف كاش cach فلأفكار الشخص، واعتقاداته، ومشاعره، وتصوراتهِ وإدراكاته واتجاهاته وأفعالها التي تتعلق بمظهره الجسمي عامة، يشمل ذلك المظهر، والسن، والعنصر، والتوظيفات، والجنس.

(محمد الأشرم، 2008، ص23)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكننا القول أن الصورة الجسدية هي تصور ذهني يكونه الفرد عن جسده، تتأثر هاته الصورة بالعديد من العوامل الفيزيولوجية وما يمتلكه الفرد من سمات، وأبعاد نفسية واجتماعية خاصة الخبرات والتجارب التي مر بها الفرد تعطي طابعا رمزيا خاص.

02-النظريات المفسرة للصورة الجسدية :

1-2.النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الأعصاب "هنري هيد" Henri Head الباحث الأول الذي استعمل تعبير صورة الجسم، وهذه الصورة هي اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي إنتظمت في اللحاء الحسي للمخ، ولاحظ "هيد" Head أن الحركات السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمنا على الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم، ويمكن أن تقسم صورة الجسم إلى غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم.

(حسن إبراهيم، 2023، ص13)

2-2.نظرية التحليل النفسي:

تناول الجسد حسب وجهة النظر التحليلية، يستدعي فكرة الجسد الهوامي، فقد اهتم "فرويد" بالجانب الخيالي للجسد وبالجسد الهوامي، فتزى المدرسة التحليلية الكلاسيكية الأعضاء الجسدية،

الفتحات الجسدية والجلد لا يمكن أن تعد مجرد مادة عضوية تشريحية أو تراكيب وظيفية ذات بعد فسيولوجي، بل ترى أن الجسد يستثمر، يضبط ويعاش أثناء الطفولة وكل مراحل الحياة بواسطة النشاط الهوامي والذي لا يصل بسهولة للشعور أو الوعي، فالشعور الذي نملكه عن جسدنا لا يعد إلا إرسانا ثانويا، بمعنى هو تعديل يحاول أن يظهر تجاربنا الجسدية على شكل سيناريوهات متناسقة ومفهومة، وعليه فالهوامات الأولى تنبثق عن النزوات الجسدية وتكون مدمجة بالإحساسات الفيزيولوجية والوجدانية. (Reinhardt, 1990, p62)

2-3. النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية:

بالإضافة إلى النموذج المعرفي لصورة الجسم الذي يركز في المقام الأول على عوامل الصيانة، فقد تم اقتراح نظريات تنموية واجتماعية وثقافية لشرح كيفية تطور صورة الجسم، وإن فهم هذه النظريات يساعد على فهم سبب ظهور صورة سلبية للجسم بشكل متكرر عند الأشخاص البناء وقد ركز منظور النمو على أهمية الطفولة والمراهقة باعتبارها فترة زمنية حرجة يحدث خلالها تطور صورة الجسم مثل "توقيت البلوغ" الذي يعتبر عامل مهم يساهم في نمو صورة الجسم، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والرسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم.

(Reas, 2002, p6)

2-4. النموذج السلوكي الإدراكي:

تم تطوير هذا النموذج من قبل كاش Cash بالإفتراض الذي ينص على أن التجارب السابقة مثل تأثيرات الأقران وصفات الآباء والعوامل الثقافية تؤثر على اتجاهات الرأي الخاصة بصورة الجسم ومخططاته والتي تتضمن تقييم هذه الصورة واستثمارها، والأفراد يقومون بتقييم مظهرهم الشخصي سواء بطريقة إيجابية أو سلبية من خلال إجراءات تقريبية، وتلعب العديد من العوامل دورا مهما في وضع التجارب الخاصة بالصورة الجسمية وتشكيل تأثير حالي، وهذه العوامل

تتضمن الحوارات الداخلية ومخطط المظاهر (الظهور)، وعواطف المرتبطة بالصورة الجسمية والفشل في تلبية مقاييس المجتمع مما يقود إلى التجنب الاجتماعي. (محمد إسماعيل، 2013، ص12)

ووفقا لـ كاشCash فإن مظهر الجسم يشكل مصدر قلق كبير لكثير من الناس، وهو ما يتجلى في الرؤية الداخلية التي تشير إلى التجارب الشخصية، المظهر أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، والرؤية الداخلية بالمعنى الواسع هي ما يسميه علماء النفس صورة الجسد، والتميز بين الرؤية الخارجية مهم جدا لأننا لا نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يراها الآخرون.

(Ali Zerrouki,2019,p540)

03-العوامل المؤثرة في تكوين الصورة الجسدية: هناك العديد من العوامل المؤثرة في صورة الجسم وهي كالتالي:
-العوامل الثقافية:

تلعب الثقافة دورا فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، حيث تشير الدراسات إلى وجود اختلاف في الصورة المفصلة للجسم بين بعض الثقافات، وكلما كانت صورة المفصلة للجسم بين بعض الثقافات، وكلما كانت صورة الجسم متطابقة مع المعايير التي تحددها الثقافة شعر الفرد بالرضا الجسدي، 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.

(محمد اسماعيل، 2013، ص15)

-الأصدقاء (الأقران):

الأقران ومنذ فترة الطفولة إلى فترة المراهقة يصبحون أكثر اهتماما بمقارنات تتعلق بتأثر الأقران، حيث هناك آليات تشير إلى الاهتمام بتأثير الأقران على سلوكيات تطبيق الحماية الغذائية، الأولى تتمثل في الألية المباشرة ويتم من خلالها التعبير عن التأثير بوضوح من خلال نموذج التعزيز الاجتماعي، وقد تم تعريفه بأنه العمل الذي يقوم به الآخرون بهدف دعم وإدامة صورة الجسم النحيف النموذجية عند النساء مثل القيام بعملية تشجيع تطبيق الحماية الغذائية .

والثانية تتمثل في الآلية الغير مباشرة والتي يمكن رؤيتها في ما يعرف بنمذجة الرفاق أو التقاليد الإجتماعية، ويمكن لذلك أن يحدث عندما يحاول الفرد تقليد سلوكيات الآخرين وذلك لأنهم يظهرون سلوكيات مثل إتباع بحمية غذائية والمظهر الجسدي المقبول في أماكنهم الإجتماعية.

(محمد اسماعيل، 2013، ص16)

- الأسرة (الوالدين):

تعتبر الأسرة المرابي الأول للأطفال، حيث يؤثر الآباء ومقدموا الرعاية الآخرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم، ويلعب الآباء دورا حيويا سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع.

الآباء أنفسهم قد يركزون بقوة على الحمية Dieting ويهتمون بجاذبيتهم الجسمية، وبذلك يضربون المثل لأبنائهم الصغار أن الصورة كل شيء، فالأطفال يمتصون المعلومات والرسائل المحيطة بهم، ويقلدون طوال الوقت ما قيل أو فعل، وبالرغم من أن الآباء فقط يحاولون المساعدة، هذا التركيز المتطرف على وزن أو حجم طفلهم قد يضر أكثر مما يفيد. (محمد الأشرم، 2008، ص32)

- أجهزة الإعلام:

الصورة التي يراها الناس في أجهزة الإعلام المختلفة لها غالبا تأثير قوي على صورة الجسم، فالعديد من الرسائل في أجهزة الإعلام حول صورة الجسم توحى بأن المظهر مهم جدا لتكون ناجحا في الحياة. وتشير لورل ويكمان L.Wickman إلى أن أجهزة الإعلام عامل هام في تقييم الفرد لصورة جسمه، حيث تتجمل نماذج الجاذبية عن المجالات والأفلام، والممثلات والممثلين، والتأكيد على المظهر يعرض على نحو واسع في كافة الأجهزة البصرية للإتصال.

(نفس المرجع السابق، ص34)

مما سبق يتضح أن هناك عددا من العوامل التي تؤثر على إدراك الأفراد لأجسامهم كالثقافة والأصدقاء والأسرة وأجهزة الإعلام، التي تؤثر كلها في إدراك الفرد لجسمه وتلعب دورا هاما في إرسال الرسائل الإجتماعية الثقافية من أجل الوصول إلى الجسم المثالي.

04-مكونات الصورة الجسدية:

يمكن تقسيم المظهر الجسدي بصفة عامة، إلى ثلاثة مكونات:

1.المكون الإدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسده.

2.المكون الذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب، مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسد

3.المكون السلوكي: يشير إلى تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة، أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسدي.(سجان ملحم، 2022، ص6)

نلاحظ أن صورة الجسم ترتبط بالآخرين وبالفرد، فصورة الفرد عن جسمه تتأثر بنظرة الآخرين، ونظرة الآخرين له تتأثر كذلك بالمظهر الجسمي للفرد.

05-مؤشرات المعرفة الجسدية :

إن تعبير معرفة الجسد الذي نستخدمه، يعني الطريقة التي يعرف بها الفرد جسده، ويقوم من خلالها بتجاربه الجسدية، هذه المعرفة لا تكون معرفية فحسب بل تقوم على سياقات تحقيق الهوية، وعليه يمكن تعريف المعرفة الجسدية على أنها العملية التي يختص بها الفرد جسده الخاص، حيث تكون معرفية، حركية ووجدانية في إطار علائقي وجداني.

(Rein Hardt,1990,p11)

ونذكر جونيفير كومو Comeau Genevieve أن المعرفة بالجسد تبدأ من خلال ما يراه وما يلمسه لذا فهو يجمع بين مظهرين كموضوع وكفرد، حيث يساعد الدماغ على إدراك الجسد ككيان مادي، إدراك الجسد في الفضاء والزمان، إدراك الجسد ككلية موحدة، إدراك حدود الجسد، وأي خلل على

مستوى وظيفة الدماغ سينعكس على إدراك الفرد لجسده. (زهية حمزاوي، 2017، ص38) وبالتالي يمكن القول أن المعرفة الجسدية هي طرق إدراكنا للجسد.

06- أبعاد صورة الجسدية:

يتفق الباحثون على أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد حيث وضع كل من علاء كفاقي ومايسة النيال أربعة أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي: بعد يتعلق بالوزن، وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتآزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم. ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول أربعة أبعاد هي: صورة أجزاء الجسم، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والصورة الاجتماعية للجسم. (محمد الأشرم، 2008، ص38، 39)

كما قام كاش Cach بوضع سبعة أبعاد لصورة الجسم في الاختبار الذي أعده حول العلاقات الذاتية الجسمية المتعدد الأبعاد هي: المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم. (مجدي الدسوقي، 2006، ص20)

وتضع زينب شقير 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. (محمد اسماعيل، 2013، ص9)

ومما سبق يمكننا تقسيم صورة الجسم إلى ثلاثة أبعاد هي: المظهر العام للجسم، والتناسق بين أجزاء الجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

تعتبر الصورة الجسدية جزء مهم لتكوين شخصية الطالبة الجامعية حيث تكتسب تقديراً كبيراً لذاتها وكل هذا راجع إلى الصورة الجسدية التي تشكلها في ذهنها فتبدأ تدريجياً من عوامل نفسية منها ما هو شعوري تدركه، وما هو لاشعوري يعود إلى خبرات ماضية قد تكون منذ الطفولة، إضافة إلى ذلك لا يمكن أن نهمل العوامل الاجتماعية التي قد تجعل الطالبة الجامعية غير راضية عن صورتها الجسدية مما يؤثر على صحتها النفسية.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

-تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية

2. مجالات الصحة النفسية

3. نظريات الصحة النفسية

4. معايير الصحة النفسية

5. مناهج الصحة النفسية

6. خصائص الصحة النفسية

7. مؤشرات الصحة النفسية

-خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الصحة النفسية أحد الفروع الأساسية في علم النفس الصحة ومن أبرز ميادين بحثه في العصر الحالي، فالصحة النفسية كمجال للدراسة تناولها كل عالم حسب إطاره النظري وتخصصه، لذلك تعددت المفاهيم والتعاريف من عالم إلى آخر في مجال علم النفس.

01- مفهوم الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد موافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا) أي مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، ويكون ذو شخصية متكاملة وسوية. (عبد الفتاح خوجة، 2010، ص12)

الصحة النفسية هي تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة حيث يكون مرتاح في عائلته ومجتمعه، وفي المقابل متوازن نفسيا وقادر على حل صراعاته الداخلية والخارجية بنفسه ويقاوم جميع أشكال الإحباطات التي تواجهه في حياته اليومية. (Jaques Pastel, 1998, p404) وتعتبر الصحة النفسية عن حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. (حامد عبد السلام، 2005، ص90)

قدمت منظمة الصحة العالمية تعريفا للصحة النفسية على أنها حالة من السعادة والرفاهية الجسمية والنفسية والاجتماعية، يدرك فيها الفرد إمكاناته وقدراته ويستطيع مواجهة الضغوط العادية في حياته ويقوم بما هو متطلب منه، وينتج في عمله ويساهم في بناء مجتمعه. وهي حالة من التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.

(مروان عبدالله، 2006، ص12)

ربط ريبير (1995)Reber مصطلح الصحة النفسية بمدى أداء الفرد وظائفه بمستوى عال في

التكيف والتوافق السلوكي والانفعالي وليس الإشارة إلى غياب المرض العقلي فحسب.

(ابتسام أحمد، 2008، ص14)

في حين ربط نازك عبد الحلیم (2009:14) الصحة النفسية بالجانب الأخلاقي، فهي الحالة

التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والإتزان والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها.

ومنه يمكن القول بأن الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية مع القدرة على

مواجهة صعوبات الحياة، وكيفية الحفاظ على التوافق النفسي الاجتماعي من خلال الالتزام بالمعايير الاجتماعية للسلوك القويم.

02-مجالات الصحة النفسية :

1.المجال البنائي:

يجب أولاً النظر إلى مجالات الصحة النفسية من منظور نظري لتحديد الرؤيا البنائية للتحديد

النفسي عند القيام بالدراسة لهذا الأخير من ناحية البنائية، إن مجال علم الصحة النفسية هو مجال

نظري بالدرجة الأولى يتناول دراسة بنية الشخصية وتطورها ومكوناتها وعوامل نشأتها ومحركات

السلوك البشري لبنائها عبر مراحل عمرية متتالية، كما يقوم بدراسة كيفية نشوء الصراع النفسي في

الشخصية وأساليب الدفاع النفسي المتخذة من طرف الإنسان الصحية منها والمرضية .

كما تهدف هذه الدراسة لبنية الشخصية في علم الصحة النفسية لتعرف وفهم أسس التي يبني عليها

السلوك الصحي البيولوجي وفيزيولوجي وذاتي والإجتماعي مع دراسة الاتجاهات الانفعالية.

(محمد الأمين، 2020، ص3)

2.المجال التشخيصي: يتكفل بدراسة خصائص كل من الأحوال النفسية وجزئياتها دراسة سريرية

تفصيلية بهدف تحديد العادات والصفات السلوكية التي تميز كل حالة. (حسن نور الدين، 2022، ص27)

3. **المجال الوقائي:** وهو مجال تطبيقي يتجه فيه الإهتمام إلى حماية الفرد من الوقوع في المشكلات التي تحول بينه وبين الصحة النفسية وذلك باتخاذ الاجراءات وتهيئة الظروف التي تضمن ذلك.

4. **المجال العلاجي:** يتكفل بدراسة أساليب العلاج النفسي بدرجاته المختلفة والقيم بالإجراءات العلاجية والإرشادية. (نفس المرجع السابق، ص28)

ومنه نستنتج أن مجالات الصحة النفسية تهتم بدراسة خصائص كل من الأحوال النفسية ومع التكفل بدراسة أساليب العلاج النفسي مع التدريب على مهارات العلاج وتقييم المرحلي.

03- نظريات الصحة النفسية:

1. **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد Freud مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص بمقدوره منح الحب والعمل المنتج عموماً، وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد Freud في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع بين محتويات الهو ومطالب الواقع.

(عبد الفتاح خوجة، 2010، ص13)

2. النظرية السلوكية:

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في طبيعته متعلم، وبالتالي يمكن تغييره وتعديله وعلى هذا فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة في محيطه الخارجي، إذا فالصحة النفسية مكتسبة، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

(حنان السيد، 2021، ص228)

-النظرية الإنسانية:

يعتمد هذا الإتجاه على الطبيعة الإنسانية التي تؤكد على احترام الإنسان بوصفه قيمة القيم، ويعد تحقيق الذات من المفاهيم الأساسية في تعليم النفس الإنسانية وهو القوة الدافعة التي يمتلكها كل إنسان وهو الأساس التي تقوم عليه الثقة بالنفس.

ويعد أبراهام ماسلوا Abraham Maslow من العلماء الإنسانيين المشهورين، الذي فسّر السلوك الإنساني من وجهة نظر متفائلة، إذ يرى الإنسان مخلوق طيب وجيد يسعى أساساً إلى تحقيق ذاته، حيث يرى أن الحاجات التي يسعى إليها الفرد شائعة لدى الجميع وأنها مرتبطة بصورة متسلسلة بشكل هرمي، ويقول بأنه على الرغم من أهمية الحاجات الفيزيولوجية التي تقع في قاعدة الهرم من حيث درجة إلحاحها على الإشباع قبل غيرها، قد تغطي حاجات أعلى الهرم على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية. (باسمة هلال، 2018، ص241)

04- معايير الصحة النفسية:

برزت إتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السواء ولا سواء في الصحة النفسية، وهي كالتالي:

-الإتجاه الذاتي: وفيه يتخذ الفرد في ذاته اطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السوك السوي أو غير السوي.

-الإتجاه المثالي: الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها وأن اللاسوية هي إنحراف عن المثل العليا وبهذا فإن الحكم عليها هو مدى اقتراب أو إبتعاد الفرد عن الكمال.

-الإتجاه الطبي: يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسواء يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وأن السواء هو الخلو من الإضطرابات. (كامل الزبيدي، 2007، ص12)

-الإتجاه الإجتماعي: إن العيش في جماعة أو مجتمع يتضمن وضع قواعد للسلوك والتصرفات التي تهدف إلى السماح بالتعايش بأقل صراع ممكن بين الأشخاص الأكثر اختلافاً، إذا شيد بحرية التفكير، الكلام، والفعل، فهو متفق أن كل هذا يجب أن يحترم عدد من الحدود، مثلاً ليس لنا الحق

بالإخلال بالنظام العام، وكل شخص في حالة ابتعاد عن الحدود الشرعية التي ينص عليها المجتمع يكشف عن أنه يمتلك السلوك انحرافي الذي لا يدخل ضمن الخط المستقيم الذي وضعه مجتمعه.

-**الإتجاه الإحصائي:** قام الإحصائي كيتولي بتطبيق منحى غوس الشهير لتوزيع مختلف المعطيات الملاحظة لدى الإنسان، لاسيما البيولوجية الإجتماعية فهو شكل جرس الذي يعطي كثافة احتمال متغير معين واسع دائماً في مركزه ذو حجم كبير في الوسطالذي يعبر عن السواء، لكن يوجد هناك خلط بين المعيار والمتوسط، إذ يعتبر ماهو غير سوي هو ما يقع بالقرب من النقطة المسماة الاعتدال لأنه يدل على انحراف المتوسط. (غاندي محمد، 2021، ص34)

-**الإتجاه المعرفي:** ينظر هذا المعيار إلى الصحة النفسية في أن تكون القدرات العقلية كالإستدلال والإنتباه والادراك والتذكر خالية من الإعاقة الشديدة، وسليمة في عناصرها.

-**الإتجاه التفاعلي:** إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاقالأحكام الشخصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفياالركون إلى معيار واحد من هذه المعايير وفي المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها البعض وإنما هي مرتبطة بطريقة تفاعلية وعليه يصف براند شنتر وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية (الإحصائية) والمعرفية، فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة تستطيع المعايير أيضا أن تحصل على المعلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغيير ما.

(شفق محمد، 2019، ص320)

ومنه نستنتج، أن معايير الصحة النفسية تساهم في الإدراك الصحيح للوقائع التي تجري من حوله وكذلك تفاعل الشخص بشكل جيد مع محيطه الداخلي والخارجي، وفي فهم دوافعه وقدراته وإتجاهاته المختلفة.

05- مناهج الصحة النفسية:

لعلم النفس الصحة ثلاثة مناهج رئيسية هي: النمائي والوقائي والعلاجي، يستطيع هذا العلم من خلال تطبيقهم بشكل فعال أن يحقق أهدافه ويصل إلى غاياته

-**المنهج النمائي:** هو منهج يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء، والعاديين للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية خلال مراحل نموهم من خلال دراسته إمكانيات وقدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا وتربويا ومهنيا ورعاية مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي مما يضمن إتاحة الفرص أمام الأفراد. (مها محمد، 2024، ص101)

-**المنهج الوقائي:** تعني الوقاية بشكل عام مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطراب أو المرض والسيطرة عليها أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي، الجنوح، الجريمة، الادمان، الحوادث،.... إلخ، ويتكون المنهج الوقائي من مراحل وهي :

-**الوقاية الأولية:** تهدف إلى إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية، وذلك بطرق عدة منها التشجيع، حرية الاكتشاف، حرية التجريب، حرية التعبير.

-**الوقاية الثانوية:** الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج مع هدف مهم ألا وهو وقف الإضطرابات النفسية.

(غاندي محمد، 2021، ص27)

-**الوقاية في المرحلة الثالثة:** تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي، ووجود العمل والتوافق معه ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة عن المرض العقلي واستخدام الوسائل التي تهدف إلى منع الإنتكاسة.

-**المنهج العلاجي:** ويتم اللجوء له في الحالات الصعبة التي تحتاج إلى تواجد المريض النفسي في العيادة أو المستشفى نفسي ليتلقى خدمات خاصة لعلاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية، حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض

النفسيوأسبابه وتشخيصه وطرق العلاج وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية وذلك بهدف العودة بالصحة النفسية إلى حالتها السوية ومن إجراءات هذا المنهج الفحص والتشخيص وبحث أسباب الإضطراب وطرق العلاج. (هشام أحمد، 2012، ص46)

ومنه نستخلص من مناهج أنه يستطيع هذا العلم من خلال تطبيقهم بشكل فعال أن يحقق أهدافه ويصل إلى غاياته فلكل منهج هدف فالنمائي يهدف إلى الإرشاد والتوجيه، والوقائي يهتم بالأفراد الأصحاء والعاديين معرضين للخطر، والعلاجي يهدف إلى علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية.

06- خصائص الصحة النفسية:

-**خصائص الشخصية المتمعة بالصحة النفسية:** تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية، وفي مايلي أهم هذه الخصائص :

-**التوافق:** أي الرضا عن النفس والتوافق الإجتماعي ويشمل التوافق المدرسي والتوافق المهني والزواجي والإنفعالي.

-**الشعور بالسعادة مع النفس:** أي الراحة النفسية من ماضٍ نظيف وحاضر بعيد ومستقبل مشرق والإستفادة من مسرات الحياة اليومية وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة.

-**الشعور بالسعادة مع الآخرين:** حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم، والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة ودائمة الانتماء للجماعة والاندماج في المجتمع.

-**تحقيق الذات واستغلال القدرات:** فهم النفس والتقييم الواقعي وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد وتقدير الذات حق قدرها وإستغلال القدرات والإمكانيات.

-القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها: من خلال النظرة السليمة للحياة ومشكلاتها اليومية وتقبل الواقع والمرونة والإيجابية والقدرة على تحسين المشاكل وإكتشاف القضايا ليجد لها حلا يرتاح إليه ويستفيد منه، لذا على كل فرد أن يأخذ زمام المبادرة بمجابهة المشكلات التي تعترضه ويقوم بتجديدها ويحاول اكتشاف الحلول.(كامل علوان، 2007، ص05)

-التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل والمتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا، عقليا، انفعاليا، إجتماعيا)و التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

-السلوك العادي: السلوك السوي المعتدل والمألوف على حياة غالبية الناس، العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، القدرة في التحكم بالذات وضبط النفس .

-حسن الخلق: الأدب والإلتزام وطلب الحلال وإجتئاب الحرام، والوقوف مع الناس في السراء والضراء ولين القول وغيرها في الصفات النبيلة.

-العيش في سلام: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الإجتماعية والأمن النفسي والسلام الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها.

(آمنة موسى أحمد، 2010، ص53)

07-مؤشرات الصحة النفسية:

وتعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الإجتماعية والمادية، وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي:

-الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بقيمته وتوفر ما لديه من إمكانات تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.

-القدرة على التفاعل الإجتماعي: ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

- النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس: ويعني القدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الإنفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة إجتماعيا.
 - القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة:وهي سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات، والإستفادة مما لديه في إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصطلح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.
 - التحرر من الأعراض العصابية: وهي خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للإضطرابات وأمراض النفسية والعقلية وتفاذي كل مايعوق مشاركته في الحياة الإجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين .
 - البعد الإنساني والقيمي: ويقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين ويحترم مصالحهم وحقوقهم.
 - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضا عنها لما تشتمل عليه وعدم النفور أو الخجل مما ينطوي عليها من معوقات جسمية .
- (علي عبد الحليم، 2017، ص25)

ومن خلال هذه المؤشرات، يمكن القول بأن الشخص الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية، فمن الضروري أن يكون قادراً على إشباع حاجاته الأساسية وإرضائها نظراً لأن ذلك من أهم مؤشرات الصحة النفسية والتوافق النفسي الذي بدوره يجعل الفرد مرتاحاً. للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان، فهي تساعد على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة وبالتالي إذا توافقت الفرد مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على حياته الشخصية والمهنية.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

1. الدراسة الإستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

1.2. منهج الدراسة

2.2. مجالات الدراسة

3.2. حجم العينة ومواصفاتها

4.2. أدوات الدراسة

5.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

-تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري الذي تضمن أدبيات الدراسة الحالية، حيث سنعرض فيالجانب الميداني الإجراءات المنهجية للدراسة التي تضمنت: منهج الدراسة، مجالات الدراسة، حجم العينة ومواصفاتها، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

01-الدراسة الإستطلاعية:تعتبر مرحلة إجرائية ممهدة للدراسة الأساسية، بحيث كان الهدف من إجرائها الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول متغيرات الدراسة وبالتالي صياغة الفرضيات المناسبة.

- البحث عن أدوات القياس المناسبة لكل من متغير الصورة الجسدية والصحة النفسية.

02-الدراسة الأساسية:

1-2-1- منهج الدراسة:تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطبيعة الموضوع.

2-2-2- مجالات الدراسة:

1-2-2- المجال الزمني:أجريت الدراسة الأساسية بين الفترة الممتدة ما بين 2024/02/06 إلى 2024/03/08.

2-2-2- المجال المكاني: أجريت الدراسة الأساسية على مستوى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن خلدون-تيارت بالتحديد في قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا.

3-2-3- حجم العينة ومواصفاتها: تكونت عينة الدراسة الأساسية من 97 طالبة جامعية يدرسن تخصص علم النفس العيادي سنة ثالثة ليسانس، من جامعة ابن خلدون تيارت - قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا- يتراوح سنهن ما بين 20 - 25 سنة، تم اختيارهن بطريقة مقصودة.

2-4-4- أدوات الدراسة:

2-4-4-1- إستبيان الصورة الجسدية: تم الإعتماد على مقياس الصورة الجسدية من إعداد حمزاوي زهية (2017) ويتم التأكد من خصائصه السيكمترية حيث قدر معامل الصدق التمييزي ب0,91، وقدر معامل الثبات ب0,87، حيث يتكون المقياس من (37) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

جدول رقم 01: يمثل توزيع البنود على أبعاد مقياس صورة الجسم وفقا للصورة النهائية

المجموع	البنود السالبة	البنود الموجبة	البعد
13	5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 3، 4	1، 2	صورة الجسد الجسمية
11	16، 18، 19، 20، 21، 23، 24، 14، 15	17، 22	صورة الجسد المدركة
13	31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 25، 26، 27، 29، 30	28	صورة الجسد الإجتماعية
37	المجموع		

2-4-4-2- إستبيان الصحة النفسية:

تم الإعتماد على مقياس الصحة النفسية SCL-90-R لأصحابه ليونارد ديروجيتش LeonardDerogati، س.رونالد S.Ronald، ليبمان ولينوكوفي (1977) Lipman and Linocovi. والذي تم تقنيه على البيئة الجزائرية من قبل الباحثة سعود فطيمة وآخرون (2016)، ويتكون المقياس من 90 فقرة مقسمة على 9 أبعاد هي: الأعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الإكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخواف (الفوبيا)، البارانونيا، الذهانية. يشتمل المقياس على تدرج خماسي "دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا"، حيث أخذت البدائل الدرجات (0-1-2-3-4). وتم تأكد من خصائصه السيكمترية حيث تراوحت درجات الإرتباط مابين 0,49 و0,77 أما عن معامل الثبات الكلي 0,89.

2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- النسب المئوية: لحساب التكرارات.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل بيرسون: لقياس العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

-تمهيد

01-عرض النتائج

02-مناقشة وتفسير النتائج

- الخاتمة

- الإقتراحات

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

-تمهيد:

بعد أن تم الحصول على نتائج الدراسة الأساسية، نتطرق في هذا الفصل إلى النتائج ومناقشتها، وفي الأخير عرض الخاتمة وتقديم مجموعة من الإقتراحات.

01- عرض نتائج الدراسة:

- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية.

الجدول رقم(02):يبين معامل إرتباط بين صورة الجسدية والصحة النفسية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	مستوى الدلالة
الصورة الجسدية	58.402	16.611	0.213	0.05
الصحة النفسية	204.402	51.045		

يظهر من خلال الجدول رقم(03) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية حيث قدر معامل ر ب 0.213 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم(03): يبين معامل إرتباط بين صورة الجسدية المدركة والصحة النفسية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	مستوى الدلالة
صورة الجسدية المدركة	17.154	2.923	0.256	0.01
الصحة النفسية	204.402	51.045		

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية حيث قدر معامل ر بـ 0.256 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01.

الجدول رقم(04) يبين معامل إرتباط بين الصورة الجسدية الاجتماعية والصحة النفسية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	مستوى الدلالة
صورة الجسدية الاجتماعية	17.443	3.394	0.153	غ دالة
الصحة النفسية	204.402	51.045		

يتضح من خلال الجدول رقم(05) أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسدية الاجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبة الجامعية حيث قدر معامل ر بـ 0.153 وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

2. مناقشة النتائج:

- مناقشة الفرضية الرئيسية: التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تبين من خلال النتائج، وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات. تلعب صورة الجسد دورا مهما في مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، فصورة الجسد السلبية تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والجسدية للفرد، وهي ترتبط ببعض أعراض القلق وتقدير الذات المنخفض والشعور بالاغتراب والمخاوف الاجتماعية. (برهان أحمد، 2018، ص05) بالمقابل إن تقبل الصورة الجسدية بمختلف الخصائص الفيزيولوجية مهما كان شكلها يعتبر مؤشرا مهما في الشعور بالراحة النفسية والتوافق مع النفس ومع الآخرين، ومن يتقبل ذاته، سينعكس على تقبل الآخرين له بالإيجاب. زد على ذلك أن الخبرات الماضية والتجارب الحسية الحركية التي عاشها الفرد في طفولته مع الأم، والتي تكون قد أعطت صورة إيجابية لجسد طفلها، وكان محبوبا بما فيه الكفاية، سيكون لها التأثير الإيجابي على المدى الطويل، والعكس صحيح إذا لم تتمكن الأم من استجاباتها إدماج جسد الطفل ولم تمنحه صورة ذهنية إيجابية سيكون الطفل صورة سالبة عن ذاته وعن الآخرين. لذلك نعتقد أن الخبرات الماضية التي عاشتها الطالبة الجامعية جعلتها تستدخل العديد من الانفعالات والعواطف اتجاه جسدها أثناء التنشئة الاجتماعية ستساعدنا بشكل أو بآخر على اختيار صورة جسدية إما سلبية أو إيجابية.

تبين من خلال دراسة ولاء أحمد عن وجود علاقة إرتباطية بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، عندما تكون لدى الطالبة الجامعية صورة جسدية متقبلة يجعلها تنفتح أكثر على العالم الخارجي، ولا تغوص كثيرا في عالمها الداخلي، والذي يجب أن يكون كلا العاملين في توافق على درجة معينة، بحيث تجعلها تفكر في المستقبل وكيف لها أن تحسن من صورتها الجسدية للأفضل، تريد أن يكون لها أكبر قدر من العلاقات الاجتماعية، كثرة التجول، التسوق، التفكير في ممارسة الرياضة، وغيرها من أساليب الحياة التي تشعرها بالصحة النفسية. بالمقابل إن كان للصورة الجسدية بعد يلبي بمعنى أن الطالبة الجامعية لا تسعر بالراحة النفسية في جسدها، فتجدها في كثير من الأحيان تغير من شكلها، شكل ملابسها للتوافق مع صورة جسدها المعاشة، تنعزل قدر الإمكان

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

عن المجتمع، تقادي التجمهر والمشاركة في النشاطات الاجتماعية، تتفق هاته الفكرة مع برهان حمدان (2018) فقد تبين له أن صورة الجسد تفسر %18 من التغيرات في المخاوف الاجتماعية، وهو ما يؤشر بقوة العلاقة بين تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية، بين تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لديهم. كما أن تباعد مفهوم الجسد المثالي السائد في المجتمع عن صورة الفرد عن جسده ينخفض تقديره لذاته وقد يسبب له مشاكل في توافقه مع ذاته ومع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه. أوضحت النتائج التي توصلت إليها سامية محمد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكنتاب.

ترى سالي محمد (2018) بأن الرضا عن الجسم هي من أكثر جوانب الصحة النفسية شمولاً وأهمية، فهو من ناحية يضيف معني للحياة الإنسانية من خلال شعور المراهق بالسعادة والقناعة وتقبل البيئة بمختلف جوانبها، ومن ناحية أخرى فالإحساس بعدم الرضا يؤدي إلى الإحباط والشعور بالتعاسة وعدم رضا عن نفسه، وذلك لعدم تقبل الفرد لذاته، وعدم ارتياحه لمن حوله. فقد توصلت ياراجمال (2023) إلى أن القلق الاجتماعي يرتبط بوجود صورة سلبية لصورة الجسم، فإن تقييم الفتاة لصورة جسمها بشكل سلبي، ينعكس على علاقاتها الاجتماعية مع الآخرين، من حيث انسحابها من المواقف الاجتماعية، وخوفها الدائم من التقييم السلبي وتجنبها لخوض علاقات جديدة كل هذه الأعراض تشير إلى الإصابة باضطراب القلق الاجتماعي.

-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الصورة الجسدية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصورة الجسمية المدركة والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، أكدت دراسة كل من هلمز وتورنبريان اتجاه الفرد وشعوره نحو جسده يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه وطريقة تعامله مع المجتمع المحيط به. (دحمان مصطفى، 2018، ص14) وبأن المعتقدات التي تحملها عن خصائصها

الفيزيولوجية من حيث الشكل والحجم، تؤثر على نظرتها لشكلها الخارجي، فمن خلال دراسة خطاب (2014) تبين أنه كلما زادت كتلة الجسم انخفض مستوى الرضا عن صورة الجسد.

فمن المحتمل أنه كلما شعرت الفتاة بأنه حدث تغيير في جسدها زيادة أو نقصان، تعيشه على أنه تهديد لكيانها الداخلي، وتسعى جاهدة ليجاد حل سريع. كما ترى الباحثة فائزة بلخير (2018) أن الأفراد يتأثرون بشكل أساسي بالكيفية التي يدركون بها أجسادهم، وهذا الإدراك يتأثر بالمستويات الاجتماعية والمفاهيم الثقافية، وعليه للعوامل الثقافية تلعب دور لا يستهان به في إدراك صورة الفرد لجسده والتي يتعداها إلى التأثير على جوانب أخرى من حياته.

توصلت الباحثة حمزاوي زهية (2017) إلى وجود علاقة إرتباطية بين صورة الجسم المدركة وتقدير الذات، لأن إدراك الطالبة الجامعية لجسدها بناء على معطيات قد استقتها من المحيط وطريقة تعامل الآخرين لها سيكون له أثر مباشر على صحتها النفسية، وتبدأ في البحث عن استراتيجيات مناسبة بالنسبة لها للتخلص من التوتر والقلق ناجمين من ذلك، فتجدها تبحث عن الأدوية، المكملات الغذائية أما المسمنة أو المنحفة.

-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الصورة الجسمية الاجتماعية والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات. إنه بالرغم من البعد الاجتماعي لمفهوم صورة الجسد، إلا أن هذه الصورة مرتبطة بعوامل ذاتية، بمعنى مهما كان الآخر معجب بالفرد، إلا أن هذا الأخير لا يعترف بذلك لأن لديه قناعة شخصية جازمة بأنه جسده لا يتوافق مع المعايير التي تحدد جمال الجسد، هاته القناعة ليست وليدة الساعة وإنما هي نتاج خبرات سابقة استدخلت، وشكلت صورة جسدية معينة، الفتاة مثلا من لديها عقدة الأنف، تجدها في كل مرة تتحسس أنفها محاولة منها لتعديل شكله، بالرغم من الآخرين يقولون أن حجم أنفها مناسب لشكلها، لكنها لا تصدق ذلك لأن والدتها مثلا كثيرا ما تنتقدها لشكل أنفها، ومادامت أمي لم تتقبل شكل أنفي فلن يتقبله الآخر، وتبقى مجرد مجاملة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

هاته النتيجة تؤكد أن إدراك الفرد لصورته الجسدية لا يتأثر بعوامل خارجية بقدر ما يتأثر بما هو داخلي وباطني، نتيجة تراكمات داخلية لم نستطع حلها.

الخاتمة

الخاتمة

تعتبر الصورة الجسدية محدد من محددات الشعور بالصحة النفسية والتوافق مع الآخرين، خاصة إذا كانت هاته الصورة على وفاق تام بين متطلبات الذات ومتطلبات المجتمع الحالية يجعل الفرد منفتحاً على الحياة، يصبح شخص إنبساطي لا إنطوائي، وما أصبحنا نراه على مواقع التواصل الاجتماعي التي غيرت بعض المفاهيم القديمة عن صورة الجسد، وأعطت مؤشرات جديدة عن النحافة والسمنة.

يمكن أن تلجأ الطالبات الجامعيات للعديد من الأساليب لتغيير صورتهم الجسدية مثلاً عمليات شفط الدهون، أو تناول أدوية معينة لفتح الشهية وزيادة الوزن، مع تجاهل مخاطرها وآثارها الجانبية الغير مرغوبة فيها، محاولة منها لإرضاء غورها أو رغبة منها في الوصول إلى صورة جسدية كانت ترغب فيها والدتها أو أي شخص مقرب، أو للحصول على الإعتراف الاجتماعي.

إن تقبل الصورة الجسدية المدركة خاصة له تأثير مباشر على تقبل الصورة الجسدية الاجتماعية، لأن نظرة الفرد عن صورته الجسدية والتي تتأثر بشكل كبير بذاتيته وبخبراته السابقة المستدخلة منها وغير المستدخلة هي من تعطي صورة وهوية للعالم الخارجي إما يتقبلونه أو يرفضونه، لذلك تعزيز الصورة المدركة سيكون له التأثير الإيجابي على أبعاد الصورة الجسدية الأخرى.

-الإقتراحات:

-بناء برامج إرشادية معرفية سلوكية لحسين الصورة الجسدية المدركة لدى الطالبات الجامعيات، خاصة ممن يعانون فقدان الشهية، أو اضطرابات الأكل مثلاً.

- كما يجب تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية من خلال ورش العمل ودورات تدريبية مخصصة.

- دراسة تأثير عواما أخرى مثل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والتربية الأسرية على الصورة الجسدية والصحة النفسية.

الذاتمة

- تنظيم فعاليات وأنشطة رياضية دورية داخل الجامعات لتشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة وتحسين صورتهن الجسدية وصحتهن النفسية.
- إدراج موضوعات تتعلق بالصحة النفسية والصورة الجسدية في المناهج الدراسية للجامعات لتعزيز الوعي بين الطالبات.

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية:

- أبو الحشيش إبراهيم محمد (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الإنفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين. مجلة كلية التربية. ص ص 624-680.
- أبو العمرين إبتسام أحمد (2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في مستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- أحمد ولاء (2018). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير لمتزوجات. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. العدد 02. ص ص 217-240.
- الأشرم إبراهيم محمد (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية. رسالة ماجستير في التربية. تخصص الصحة النفسية. جامعة الزقازيق. مصر.
- بلخير فايزة (2018). تصور الجسد إجتماعيا. مجلة دراسات إنسانية. العدد 04. ص ص 137-145.
- بوغالية فايزة (2015). تأثير القيم الاجتماعية على صورة الجسم وعلاقتها باتجاهات الطلبة. مجلة معارف. العدد 18. المجلد 10. ص ص 129-152.
- جمال عبد الناصر يارا (2023). اضطراب القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات. مجلة كلية الآداب. العدد 26. الجزء الثاني. ص ص 109-171.
- حسن نور الدين عبد الحميد وآخرون (2022). الصحة النفسية ودورها في العملية التعليمية. مجلة التكامل. العدد 13. ص ص 22-47.
- حمدان برهان (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين. رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.

قائمة المراجع:

- حمزاوي زهية (2017). صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات. أطروحة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي. جامعة وهران 02. الجزائر.
- الخواجة عبد الفتاح (2010). المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط1. دار البداية للنشر والتوزيع. عمان.
- الدسوقي مجدي محمد (2006). اضطرابات صورة الجسم. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- دياب مروان عبد الله (2006). دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين. رسالة ماجستير تخصص علم النفس. بكلية التربية. غزة.
- الزبيدي كامل علوان (2007). دراسات في الصحة النفسية. الوراق للنشر والتوزيع. عمان.
- زهران حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب للنشر والتوزيع. القاهرة.
- سجلماسي محمد الأمين (2020). ماهية الصحة النفسية. مخبر البحوث في القياس النفسي وتطبيقاته. سند التربوي للنشر الذاتي. تلمسان.
- السيد عبد القادر حنان (2021). دراسة مقارنة الصحة النفسية. مجلة الدراسات في التعليم الجامعي. العدد 51. المجلد 51. صص 217-265.
- شلال لطيفة. الصقية الجوهرة. الجبيلة الجوهرة (2017). إدراك دور الجندر وعلاقته بصورة الجسم لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية. العدد 58. ص 1 ص 156. الرياض.
- شفق صالح محمد (2019). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والمهارات الحياتية لدى طفل الروضة. مجلة كلية التربية الأساسية. جامعة المسانصرية. العدد. ص ص
- الشقران إبراهيم حنان (2009). صورة الجسم وعلاقتها باضطرابات الأكل وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات في لواء الرمثا. أطروحة دكتوراه في الفلسفة. تخصص الإرشاد النفسي. جامعة اليرموك. إربد. الأردن.
- علي صالح عبد الحليم (2017). الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية. شهادة البكالوريوس في علم النفس.

قائمة المراجع:

- عواد محمد هيثم (2015). صورة الجسد وعلاقتها بدافعية الإنجاز. مجلة المنظومة الرياضية. مجلد 02. العدد 03. ص ص 92-106.
- عياش محمد (2021). نوعية السير النفسي وطبيعة الصورة الجسدية لدى مرضى المقبلين وغير المقبلين على زرع الأعضاء. أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي. جامعة الجزائر 2.
- غاندي محمد الرياحنة وآخرون (2021). الصحة النفسية والسلوك الصحي بين النظرية والتطبيق. ط 1. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- غراب هشام أحمد (2012). الصحة النفسية للطفل. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع. بيروت. لبنان.
- قطيشات نازك عبد الحليم (2009). قضايا الصحة النفسية. دار الكنوز للمعرفة العلمية للنشر والتوزيع. عمان.
- محمد عبد الفتاح سالي (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. العدد 10. الجزء الثاني. ص ص 257-287.
- محمود إسماعيل محمد (2013). صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدراس محافظة نابلس. رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي والتربوي. القدس. فلسطين.
- المشهراوي مها محمد. محمود شيماء (2024). الكفاءة المهنية الإرشادية المدركة وعلاقتها بالصحة النفسية. المجلة العلمية للعلوم التربوية. العدد 1. المجلد 6. ص ص 89-126.
- الملحم سجان (2022). الرضا عن صورة الجسد وعلاقته بالصلاية النفسية لدى عينة من الطلبة الصف الثاني ثانوي. مجلة جامعة حماة. العدد 21. المجلد 5. ص ص 1-18.
- موسى آمنة أحمد (2010). الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين. رسالة ماجستير تخصص آداب في علم النفس. كلية الآداب. جامعة الخرطوم.

ب - المراجع بالاجنبية:

- Ali Zerrouki.Ahmed.Fethi(2019).l'image corporelle et son-rapport a l'stme de soi chez les adolescents pratiquant.the journal sports creativity.volume10.N°3.P538-P558.
- Deborah Lynn Reas(2002).Relationship between weight loss- and body image in obese individual seeking weight loss treatment.Ph.d of Philosophy.the Department of Psychology.Louisina state University.
- Jacques Pastel(1998).Dictionnaire de psychiatrie et de psychopatologie Clinique.larousse.Paris.
- Rein Hardt.J.C(1990).La genèse de la connaissance du corps -chez l'enfant.Paris.France.
- Sonia Beyelere(2006).L'image corporelle un concept de- soins.Hopitaux universitaires de Geneve.
- World Health Organization(W.H.O).-

قائمة الملاحق:

الملاحق

الملحق رقم 1: يمثل مقياس الصورة الجسدية للباحثة حمزوي زهية (2017)

رقم	العبارات	كثيرا	قليلًا	لا
1	يلائمني وزني الحالي			
2	أشعر أن طولي مناسب			
3	أنفي كبير			
4	فمي كبير			
5	حجم أذني غير مناسب مع وجهي			
6	حجم رأسي غير مناسب مع حجم جسدي			
7	حجم صدري غير مناسب			
8	من الأفضل أن يكون شكل شفاتي مختلفا عما هو عليه			
9	أنا غير راضي عن شكل شعري			
10	أفضل أن يكون لون بشرتي مختلفا عما هو عليه			
11	أتمنى لو كان شكل عيناي مختلفا			
12	أتمنى لو كان لون عيناي غير لونهما الحالي			
13	قدماي كبيرتان أكثر مما يجب			
14	يزعجني جسدي لأنه غير مثير			
15	يضايقتني النظر إلى نفسي في المرأة			
16	أنا انسان غير نشط لأن جسدي لا يساعدني على ذلك			
17	أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالإرتياح			
18	أشعر وكأنني روح بلا جسد			
19	لدي بنية جسدية ضعيفة وهشة			
20	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي			
21	أصبحت مقيد الحركة بسبب جسدي			
22	أعتقد أن شكلي جذاب للجنس الآخر			
23	أجد صعوبة في النظر إلى جسدي			
24	أتمنى لو كانت هيئتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين			
25	أقارن جسدي كثيرا بالآخرين			
26	يسبب لي مظهر جسدي الإحراج أمام الناس			
27	أنفادي حضور المناسبات الإجتماعية كالأفراح أو المناسبات الأخرى بسبب بنيتي الجسدية			
28	لا أعبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي			
29	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني بسبب بنياتهم الجسدية			
30	ينتقد بعض أفراد أسرتي شكل جسدي			
31	أخجل بسبب ملاحظات الآخرين عن جسدي			
32	أتجنب الإختلاط بالناس لشعوري بعدم قبولهم شكلي الجسدي			

قائمة الملاحق:

			لأستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسدي	33
			لا أحب ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر بسبب مظهري الجسدي	34
			أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسدي أمام الآخرين	35
			تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسدي	36
			أحکم على الناس تبعا لأشكال أجسادهم	37

قائمة الملاحق:

الملحق رقم (02): يمثل مقياس الصحة النفسية المعدل 90 - R SCL -

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
1	الصداع المستمر					
2	النفرة والارتعاش					
3	حدوث أفكار سيئة					
4	الدوخان مع الاصفرار					
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي					
6	الرغبة في انتقاد الآخرين					
7	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون علي أفكارني					
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي					
9	الصعوبة في تذكر الأشياء					
10	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة					
11	يسهل استنارتي بسهولة					
12	الألم في الصدر والقلب					
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع					
14	الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة					
15	تراودني أفكار للتخلص من الحياة					
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون					
17	أشعر بالارتجاف					
18	عدم الثقة بالآخرين					
19	فقدان الشهية					
20	البكاء بسهولة					
21	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين					
22	أشعر بانني مقبوض أو ممسوك أو مكبل					
23	الخوف فجأة وبدون سبب محدد					
24	عدم المقدرة علي التحكم في الغضب					
25	أخاف أن أخرج من البيت					
26	نقد الذات لعمل بعض الأشياء					
27	الألم في أسفل الظهر					
28	أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام					
29	أشعر بالوحدة					
30	أشعر بالحزن " الاكتئاب "					
31	الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير					
32	فقدان الأهمية بالأشياء					

قائمة الملاحق:

					الشعور بالخوف	33
					أشعر بأنه يسهل إيذائي	34
					اطلاع الآخرين علي أفكارني الخاصة بسهولة	35
					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	36
					الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
					أعمل الأشياء ببطيء شديد	38
					زيادة ضربات القلب	39
					ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
					مقارنة بالآخرين أشعر بانني أقل قيمة منهم	41
					عضلاتني تتشنج	42
					أشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين	43
					صعوبة النوم	44
					أفحص ما أقوم به عدة مرات	45
					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
					الخوف من السفر	47
					صعوبة التنفس	48
					السخونة والبرودة في جسمي	49
					أتجنب أشياء معينة	50
					الشعور بعدم القدرة علي التفكير	51
					الخدر والنمنمة في الجسم	52
					الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة علي البلع	53
					فقدان الأمل في المستقبل	54
					صعوبة التركيز	55
					ضعف عام في أعضاء جسمي	56
					أشعر بالتوتر	57
					الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
					الخوف من الموت	59
					الإفراط في النوم	60
					اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
					توجد عندي أفكار غريبة	62
					أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
					أستيقظ من النوم مبكرا"	64
					إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
					أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66
					الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	67
					توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	68
					حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	69
					الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	70

قائمة الملاحق:

					كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	71
					أشعر بحالات من الخوف والتعب	72
					أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	73
					كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد	74
					أشعر بالنزفة عندما أكون وحيدا	75
					الآخرون لا يقدرّون أعمالي	76
					أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	77
					الشعور بالضيق وكثرة الحركة	78
					اشعر بأنني غير مهم	79
					اشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	80
					الصراخ ورمي الأشياء	81
					أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	82
					أشعر بان الآخرين سيستغلونى	83
					يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	84
					تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	85
					توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	86
					أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	87
					أشعر بانني غير قريب وبعيد من الآخرين	88
					الشعور بالذنب	89
					عندي مشكلة في عقلي " نفسي "	90

قائمة الملاحق:

الملحق رقم 03: يبين نتائج الدراسة باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
صورة	103	44,00	86,00	53,7282	6,55474
الصحة	100	139,00	391,00	228,8400	48,71785
الجسدية	103	13,00	25,00	19,2136	2,34165
المدركة	103	13,00	27,00	17,1456	2,90506
الاجتماعية	103	13,00	35,00	17,3689	3,33429
N valide (liste)	100				

Corrélations

		الصحة	صورة
الصحة	Corrélation de Pearson	1	,213*
	Sig. (bilatérale)		,031
	N	103	103
صورة	Corrélation de Pearson	,213*	1
	Sig. (bilatérale)	,031	
	N	103	103

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		الصحة	المدركة
الصحة	Corrélation de Pearson	1	,254**
	Sig. (bilatérale)		,010
	N	103	103
المدركة	Corrélation de Pearson	,254**	1
	Sig. (bilatérale)	,010	
	N	103	103

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الصحة	الاجتماعية
الصحة	Corrélation de Pearson	1	,136
	Sig. (bilatérale)		,170
	N	103	103
الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,136	1
	Sig. (bilatérale)	,170	
	N	103	103

قائمة الملاحق:

Corrélations

		الصحة	الجنسية
الصحة	Corrélation de Pearson	1	-,105
	Sig. (bilatérale)		,292
	N	103	103
الجنسية	Corrélation de Pearson	-,105	1
	Sig. (bilatérale)	,292	
	N	103	103



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ابن خلدون - تيارت -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة والارطوفونيا
رقم القيد: 90.../ق ع ن.أ.ف/2024

إلى السيد المحترم: *عبد جليل بن جلال*... الأخصائي الاجتماعي

الموضوع: طلب ترخيص لإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار تتمين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا، يشرفني أن ألتمس من سيادتكم الترخيص لطلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي الآتية أسماؤهم:

...
...
...
...

بإجراء بحث ميداني تحت عنوان:

...
...
...

وفي الأخير تقبلو منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير.

تيارت في: 06 ففري 2024

رئيس القسم





جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (ة) حسيمة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 10200739 والصادرة بتاريخ: 24/03/2024

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس المعرفي

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

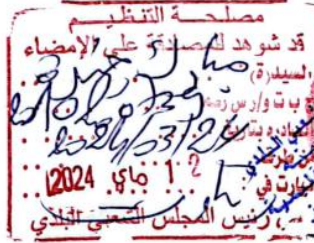
المهورة: حسيمة وعلاقتها بالهوية الشخصية ادوية

الطالبة ب: جامعة تيارت

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 1 ماي 2024

إمضاء المعني





جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (ة)
.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 2.15.2.33.117 والصادرة بتاريخ: 2024/03/28
المسجل(ة) بكلية:
والمكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

.....
.....

أصرح بشرفي أنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة
الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ 08 ماي 2024
08 ماي 2024

إمضاء المعني

mafi

نظر من أجل المصادقة على توقيع
السيد: محمد خ. بن
.....
الرجحوة في: 08 ماي 2024
رئيس المجلس الشعبي البلدي

عن مكتب إدارة وتسيير
شؤون الطلبة والدراسات
والتقنيات
التي هي من مهام
اصحابها: صفراوي يمينا

