وزارة التعليـم العـــالي والبحـــث العلـــمي

جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTEMENT OF PSYCHOLGY AND EDUCATION
SCIENCES AND ORTHOPHONIE

العـــنوان

صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص: علم النفس التربوي

من إعداد الطلبة /

– الطالب (ة): شالوم نوال

– الطالب (ة): فرطاس خليدة

لجنة المناقشة /

– الأستاذ (ة): دعاس حياة	رئيسا
– الأستاذ (ة): مسعودي لويزة	مشرفا
– الأستاذ (ة): صالحية كريمة	مناقشا

السنة الجامعية 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات أما بعد:

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من كان له الفضل الكبير في إتمام وإتقان هذا العمل المتواضع، ونخص كامل الشكر والاحترام للأستاذة المشرفة "مسعودي لويزة" لدعمها وتوجيهها لنا وسهرها طوال فترة إنجاز هذه المذكرة داعينا من الله أن يمدا العمر والصحة والعافية، وأن يجعل ما بذلته من جهود في ميزان حسناتها فلك يا أستاذتنا تحية وإجلال وإكبار..

كما يشرفنا أن نتقدم بالشكر للجنة المناقشة على قبولها مناقشة هذا البحث، فلكم منا خالص الشكر والعرفان.

نوال وخليدة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من صورة الجسد الجسمية، وصورة الجسد المدركة، وصورة الجسد الاجتماعية، وتقدير الذات عند المراهق في مرحلة التعليم المتوسط، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم الاعتماد على الأدوات التالية: مقياس "**كوبر سميث**" **Coopersmith** لقياس تقدير الذات واستبيان صورة الجسد من إعداد الطالبتين، وتم تطبيقه على عينة 120 طالبا وطالبة، وقد لخصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسد وتقدير الذات.

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسد الجسمية وتقدير الذات.

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات.

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، تقدير الذات، المراهقة.

Summary

This study was conducted with the aim of revealing the nature of the relationship between body image and self-esteem among adolescents in intermediate education, as well as the nature of the relationship between each of; Physical body image, perceived body image, social body image, and self-esteem among middle school adolescents. The descriptive approach was relied upon, using the following tools: the Cooper Queer self-esteem scale, and a questionnaire about body image, which were applied to a sample of 120 students. The results of the study were as follows;

- A statistically significant correlation between body image and self-esteem.

- A statistically significant correlation between body image and self-esteem.

- A statistically significant inverse relationship between perceived body image and self-esteem.

- A statistically significant inverse relationship between social body image and self-esteem.

key words: Body image, self-esteem, adolescents.

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
فهرس الملاحق	
مقدمة	أ-ج
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	**5**
2- فرضيات الدراسة	**7**
3- أهداف الدراسة	**7**
4- أهمية الدراسة	**7**
5- الدراسات السابقة	**8**
6- تحديد المصطلحات إجرائيا	**13**
الفصل الثاني: صورة الجسد	
تمهيد	**15**
1- تعريف صورة الجسد	**16**
2- أهمية صورة الجسد	**17**
3- نظريات صورة الجسد	**18**
4- أبعاد صورة الجسد	**22**
5- مكونات صورة الجسد	**23**
6- العوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسد	**25**
خلاصة الفصل	**29**
الفصل الثالث: تقدير الذات	
تمهيد	**31**
1- مفهوم تقدير الذات	**32**

2- المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات	**33**
3- أهمية تقدير الذات	**34**
4- مكونات تقدير الذات	**35**
5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات	**36**
6- أقسام تقدير الذات	**37**
7- نظريات تقدير الذات	**38**
8- بناء وتكوين تقدير الذات لدى المراهق	**41**
خلاصة الفصل	**43**
الفصل الرابع: المراهقة	
تمهيد	**45**
1- تعريف المراهق	**46**
2- مراحل المراهقة	**47**
3- الحاجات الأساسية للمراهق	**48**
4- أنماط نمو شخصية المراهق	**50**
5- نظريات المراهقة	**53**
6- مشكلات المراهقة	**54**
خلاصة الفصل	**57**
الجانب الميداني	
الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية	
1- منهج الدراسة	**65**
2- الدراسة الاستطلاعية	**65**
2-1 أهدافها	**65**
2-2 إجراءاتها	**65**
2-3 حدودها	**66**
2-4 نتائجها	**70**
3- الدراسة الأساسية	**72**
3-1 حدودها	**72**
3-2 عينة الدراسة	**72**

3-4 أدوات مستخدمة	**60**
4-4 طريقة تصحيح	**61**
5-4 الأساليب الإحصائية	**61**
الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
1- عرض النتائج	**71**
1-1 عرض نتائج الفرضية العامة	**71**
1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	**71**
1-3 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	**72**
1-4 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	**73**
2- تفسير النتائج	**74**
2-1 تفسير نتائج الفرضية العامة	**74**
2-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	**75**
2-3 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	**76**
2-4 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	**77**
3- المناقشة العامة	**78**
4- الاقتراحات	**79**
خاتمة	**81**
قائمة المراجع	

رقم الأشكال	اسم الأشكال	الصفحة
01	يمثل عينة البحث حسب الجنس	62
02	يمثل توزيع عينة البحث حسب السن	62
03	يمثل توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي	63
04	يبين توزيع عينة البحث حسب الجنس	68
05	يبين توزيع عينة البحث حسب السن	68
06	يبين توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي	69

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
01	أرقام واتجاهات العبارات في مقياس تقدير الذات	61
02	كيفية تصحيح استمارة تقدير الذات	61
03	عينة البحث حسبالجنس	61
04	توزيع عينة البحث حسب السن	62
05	توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي	63
06	معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة تقدير الذات الموجبة	63
07	معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة تقدير الذات سالبة	64
08	معامل الارتباط بيروسن بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان	65
09	معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في صورة الجسد الجسمية	65
10	معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لصورة الجسد المدرك	66
11	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لصورة الجسد الاجتماعي	67
12	عينة البحث حسب الجنس	67
13	عينة البحث حسب السن	68
14	عينة البحث حسب مستوى الدراسة	69
15	قيمة معامل الارتباط بين درجة الكلية لصورة الجسد وتقدير الذات	71
16	معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية	72
17	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات	63
18	معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات	73

مقـــدمة

تمثل صورة الجسد انعكاسا نفسيا، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم، وأن هذه الصورة تعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلا عن كونها ضابطا يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد فصورة الجسد من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر، أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، وهي التي تحدد تقدير المراهق لذاته وتناغمه مع أفراد المجتمع نفسيا واجتماعيا، فاحتلت صورة الجسم مكانة بارزة لدى علماء النفس.

ويلعب جسم الفرد وصفاته العضوية دورا هاما في تشكيل جانب أساسي من مفهوم الفرد عن ذاته يعرف بصورة الجسم أو الذات الجسمية، وذلك التصور الذي يكون الفرد عن جسمه ومظهره العضوي وعن كل ما هو محسوس فيه كشخص.

وتتأثر صورة الجسم بمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية فمفهوم الذات السلبي ينعكس على صورة الجسم بسمات الشخصية، ويعتبر تقدير الذات والثقة بالنفس من المتغيرات المهمة التي تؤثر على صورة الجسم، حيث يحتل الجسم مكانة مهمة بالنسبة للفرد في علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للمراهق عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما قد يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي.

– كما أن تقدير الذات والشعور بها من أهم الخبرات السيكولوجية للفرد، فالإنسان هو مركز عالمه يرى ذاته كموضوع مقيم من الآخرين، والإنسان يغير من أنماط سلوكه بصورة نموذجية كلما انتقل من مرحلة عمرية إلى أخرى وبالرغم من ذلك فإنه لا يفكر عادة أنه له ذات متعددة فهو عندما يتكلم عن ذاته فإنه عادة يتكلم عن شخصية كما يدركها هو.

وتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأصعبها وأكثرها تعرضا للاضطرابات النفسية بسبب انتقال المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد (الضغوط والعواطف) نتيجة لتغيرات وتحولات عقلية، وجسيمة، وسيكولوجية واجتماعية، وبيولوجية يمر بها المراهق، فتكيفه في هذه المرحلة يؤثر تأثيرا واضحا

على تكيفه في باقي المراحل التالية والتي تترك أثر عميقا على شخصية فيما بعد ومحاولته تفسير أزمة المراهقة وتستدعي البحث في الظروف الاجتماعية تفسير أزمة المراهقة تستدعي البحث في الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهق وتحمله المسؤولية والاستقلالية التي يحصل عليها وتوقعات المحيطين به.

وكون بيئة المراهق في المرحلة المتوسطة وهي مرحلة المراهقة التي يكون فيها التحول في كل ما هو فيزيولوجي لدى المراهق، يكون الاهتمام بصورة الجسم من أهم ما يسعى المراهق إلى تحقيقه، وهذا يرفع من مستوى تقديره لذاته أو يخفض حسب صورة الجسم لديه، وعليه يبني المراهق توافقه النفسي والاجتماعي مع الزملاء والمجتمع المحيط، وهذا ما سنحاول دراسته وتسليط الضوء عليه في هذه الدراسة تطبيقا على طلبة المرحلة المتوسطة ولهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة ومعرفة العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة، حيث تضمنت جانين جانب نظري وآخر ميداني.

الجانب النظري

جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة واشتمل على مقدمة وأربعة فصول.

الفصل الأول: المتبلور حول الإطار العام للدراسة حيث اشتمل على الإشكالية والتساؤلات والأهمية والأهداف وتحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة، ومناقشة الدراسات السابقة والتعليق عليها و أخيرا فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني: تناول متغير الدراسة الأول: صورة الجسد حيث تضمن تعريف صورة الجسد،وأهمية صورة الجسد وأبعاد ومكونات ونظريات والعوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسد.

الفصل الثالث: تناول متغير الدراسة الثاني: تقدير الذات، حيث اشتمل المفاهيم المتعلقة به وتعريفه وأهميته و مكوناته ونظريات المتعلقة به بالإضافة إلي أقسام ومستوياته وأخيرا بناء وتكوين تقدير الذات لدى المراهق

الفصل الرابع: تناول مرحلة المراهقة والحاجيات الأساسية للمراهق إضافة إلى أنماط نمو الشخصية لديه ونظريات المراهقة وأخيرا مشكلات التي تصادف المراهق.

الجانب الميداني:

الفصل الخامس: تضمن إجراءات الدراسة الميدانية والتي تناولت فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية، وأهدافها، وإجراءاتها حدودها، ونتائجها، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية وحدودها وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة، طريقة التصحيح والأساليب الإحصائية

الفصل السادس: يتضمن عرض وتفسير نتائج الدراسة الذي تناول فيه عرض نتائج الفرضيات الفرعية لدراسة، ثم يليها تفسير نتائج الدراسة الأساسية من الفرضية العامة والفرضيات الجزئية وأخيرا المناقشة العامة للدراسة والخروج باقتراحات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- الدراسات السابقة

5- تحديد المصطلحات إجرائيا

6- فرضيات الدراسة

1- الإشكالية:

يعتبر الجسد الكيان المادي والمعنوي الذي يمثل كل فرد ينتمي إلى هذا العالم، حيث أن الجسد كينونة أولية لبناء تصورات الأفراد، فهو الجزء الخاص بنا والمؤثر فينا ذهنيا وانفعاليا واجتماعيا نتيجة لتسلسل مفاهيم فطرية ومكتسبة والتصورات النفسية والاجتماعية التي تلعب دورا كبيرا في بناء صورة حول هذا الجسد.

لقد حظي موضوع صورة الجسد بالكثير من الاهتمامات من طرف الباحثين والدراسيين حيث اعتبر أما الشبراوي (2001) على أنها الصورة الذهنية التي يشكلها المراهق عن تكوينه الجسماني المرتبط بعوامل منها شكل أجزاء الجسد وتناسق هذه الأجزاء وشكلها العام (محمد الشبراوي أنور، 2001، ص134).

ويعد تركيز المراهق من الجنسين على شكله ومظهره الخارجي من الأمور التي تقع ضمن اهتماماته، فملامح الجسد تتغير في مرحلة المراهقة بحيث يشهد نمو سريع لجسده، فتتغير ملامح الفتاة لتصبح على هيئة امرأة وذكر على هيئة رجل، ويكون لهذا الاهتمام، دورا كبيرا على تشكيل الهوية الشخصية والدور الجنسي والاجتماعي الذي سيؤديه لاحقا.

وتشكل صورة الجسد عاملا هاما في تكوين الذات والثقة بالنفس وتقبل الذات، فالثقافة السائدة في المجتمع والصورة التي يحملها المراهق عن جسده قد يكون لها تأثير، لما يتعرض له المراهق من صورة معدلة على وسائل التواصل الاجتماعي، فقد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على تقديره لذاته كما أشارت ميدريني meedrony إلى أن رؤيتنا لأنفسنا تتأثر بما يعتقده الآخرين حولنا فإدراك الذات يتغير وفقا لتقويم الآخرين لنا.

أي كلما كانت صورة الجسد متقاربة أو متطابقة مع المعايير السائدة في المجتمع كلما أشعره ذلك بالجاذبية وشعوره بالرضا على ذاته الجسدية، على عكس ذلك كلما كانت صورة الفرد عن ذاته متباعدة عن الصورة المثالية السائدة في ثقافته ينخفض تقديره لها. (خوجة، 2011)، وهذا ما أكدته دراسة **Cook-Cottonephelps** (2003) أن الطالبات اللواتي لديهن مفهوم الذات الجسدي الكبير ودوافع أقل للنحافة وتقدير ذات اجتماعي كبير، عن أكثر استياء وعدم الرضا عن الجسد.

– ويعد تقدير الذات كظاهرة نفسية عبارة عن حكم شخصي يقيم به الفرد ذاته بنفسه، والتعبير عنها باستحسان أي تقييم إيجابي أو العكس، لأنها تعد من الحاجات الهامة لدى الفرد التي تدفع الإنسان إلى تكوين فكرة سليمة عن نفسه وإقناع الآخرين باستحقاقه لتقديرهم واحترامهم، وقد أشار وليام جمس (1890) **Williamjams** على أن تقدير الذات هي التعارض القائم بين الذات الحقيقية المدركة والذات المثالية، وقد أشار إليها ماسلو**Maslo** في تعريفه بأنها حاجة الفرد إلى المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور بالاحترام، وحاجة الفرد لأن يشعر بأنه محل تقدير والإحساس بالقوة والثقة بالنفس والمقدرة والكفاءة باعتبار مستوى الذات هو التقييم الذي يبين تقييم الفرد لشخصيته ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته وهذا ما أكدته دراسة قمر (2015).

– فتقدير الذات يتكون من وعي ورؤية إيجابية وموضوعية لجسده لأن المراهق قد يعطي تقييما خاطئا عن جسده وبالتالي يقدر ذاته تقديرا منخفضا وهو ما يؤثر عليه سلبيا، بحيث يرى نفسه ناقصا عن نفسه وعن الآخرين وبالتالي عاجزا عن تحقيق ما يريده وما يطمح إليه، وهذا ما أكدته دراسة فايد (2011) بوجود علاقة طردية بين الشره العصبي وكل من الكمالية وشكل الجسد والتقدير الجسمي للذات.

تعتبر مرحلة المراهق من بين أهم مراحل النمو الحساسة نظرا للجملة التغيرات الجسمية والنفسية التي تطرأ عليها في فترة المراهقة حيث تمر كيانه وحياته التي اتسمت في الفترة الماضية بالهدوء والاستقرار، فبتغيير الجسد والتفكير والميول والاتجاهات والحاجيات ويتفاجئ المراهق بجل هذه التغيرات ويشعر كأنه رجل والفتاة كأنها امرأة نتيجة للإفرازات الهرمونية التي تتزامن مع فترة البلوغ التي تصاحبها أحاسيس مغايرة تماما فيجد نفسه كأنه يكتشف جسده لأول مرة، ويعيش تقلبات متتالية قد تكون مزعجة، ومتناقضة لدهيا علاقة مكملة لمرحلة النمو السابقة فقد يجد بعض المراهقين صعوبة في التكيف مع تغيرات جسدهم فتحلق لديهم القلق والتوتر الدائم إذ يسعى المراهقين لإثبات وجودهم دائما كخلفية لتقدير الذات، وقد تؤثر هذه الصورة بشكل إيجابي أو سلبي على المتمدرسين في المجال التربوي ومن هنا نطرح تساؤل الآتي: **هل هناك علاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة؟**

الأسئلة الجزئية:

1- هل هناك علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق؟

2- هل هناك علاقة تقدير الذات صورة والجسد، المدركة عند المراهق؟

3- هل هناك علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسد الاجتماعية عند المراهق؟

2- فرضيات البحث:

1- توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة.

2- توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدر الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق.

3- توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسد المدركة عند المراهق.

4- توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسد الاجتماعية عند المراهق.

3- أهداف الدراسة:

- محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسد الاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة المتوسطة.

- محاولة الكشف عن العلاقة التي تربط بين تقدير الذات وصورة الجسد المدركة لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة.

- محاولة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسد الاجتماعية لدى تلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة.

4- أهمية الدراسة:

1- تكتسي هذه الدراسة أهمية كبيرة كونها تناولت قضية نفسية وفيزيولوجية التي شغلت بال الكثير من الباحثين والدارسين، فنحن هنا نحاول تسليط الضوء على صورة الجسد في المجتمع.

2- وتكمن أهمية هذه الأخيرة في أنها مهتمة جدا في الكشف عن القيمة الحقيقية للمراهق ومساهمتها في زيادة ثقته بنفسه، والتي اتسمت في الآونة الأخيرة بتقلبات تأثرت بالحداثة والعولمة.

3- تكمن أهميته في كونه يشمل مفهومين مهمين في التكوين السيكولوجي للمراهقين ألا وهما صورة الجسد وتقدير الذات.

5- الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية المتعلقة بتقدير الذات:

1-1- دراسة أبوجهل (2003): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن "**العلاقة بين القلق وتقدير الذات وبحض المتغيرات الأخرى**"

وتتكون عينة الدراسة من 120 طالبة وطالبا، واستخدم الباحث اختبار حالة وسمة القلق من تأليف سيلبر جرو وآخرون اختبار تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، واتبع المنهج الوصفي التحليلي ومن ثم توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقاييس القلق كحالة ومقياس تقدير الذات ومع الدرجة الكلية للقلق عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

1-2- دراسة الحميدي الصيدان (2003): "**العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني السعودية**"

تكونت من عينة 987 طالب من طلاب المرحلة المتوسطة الصف الثالث من مدينة الرياض، اعتمد الباحث على أداتين رئيسيتين هما: مقياس الذات لبرونس أرهي (1985) ومقياس السلوك العدواني لمتغير عبد الله والسيد أبو عبادة. (الحميدي الصيدان،2003، ص10).

1-3- دراسة مجلي 2013: هدفت الدراسة إلى الكشف بين "**تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلاب الصف الثاني في مرحلة التعليم الابتدائي**".

مدينة صعدة وذلك من خلال العلاقة بين تقدير الذات وأبعاد والسلوك العدواني ومعرفة أي أنواع أكثر تنبؤ بالسلوك العدواني تكونت عينة الدراسة من 240 طالبا استخدمت في الدراسة مقياس تقدير الذات ومقياس السلوك العدواني وبعد ذلك توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية

عند مستوى (0.01) بين مستويات تقدير الذات (العائلة، المدرسة، الرفاق) وسلوك العدواني أو تقدير الذات العائلي والمدرسي للسلوك العدواني، وتقدير الذات العائلي أكثر إسهاما في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي. (مجلي شايع،2013، ص17).

2- الدراسة الأجنبية المتعلقة بتقدير الذات:

2-1- دراسة كريستين وكلنج (1999):kristun and kling Etal وآخرون عنوانها "**الفروق بين الجنسين في تقدير الذات**"

اعتمدت على تحليل مضمون الدراسات السابقة في الكشف إلى أن هناك اتجاهين في الكشف عن الفروق بين الجنسين في تقدير الذات وأشارت النتائج إلى أن هناك اتجاهين للتحليل تحليل مضمون الأبحاث التي تناولت الذات، وبلغت 6 استجابات تدل على الفروق لصالح الذكور، وتفسير الدلائل إلى ارتفاع تقدير الذات لدى عينة الذكور وتفسر الدراسة أن الإناث أقل من تقدير الذات عند الذكور، حيث يرجع ذلك إلى الدور الذي يؤذيه الذكور، حيث يرجع ذلك إلى الدور الذي يؤديه الذكور في المجتمع والذكور تؤدي دورا بالغا في الفروق بين الجنسين.(حمزاوي زهية،2017، ص57).

2-2- دراسة (سليمان ووافيةWafika A. Sutinan 2006) بعنوان: "**التفكير النافد، وتقدير الذات، قلق الحالة لطلبة التمريض**"

هدفت إلى استكشاف التفكير النقدي السائد لتصرفات طلبة بكالوريا التمريض وعلاقته بتقدير الذات وقلق الحالة.

تكونت عينة الدراسة من 105 طالب من السنة الأولى و60 طالب من السنة الرابعة من فئة طلاب التمريض، حيث اعتمد صاحب الدراسة على مقياسروزنبرغ لتقدير الذات ومقياس سبيلبرجر للقلق، أظهرت النتائج أن التفكير النقدي يرتبط ارتباطا سلبيا مع قلق الحالة، ويرتبط بتقدير الذات ارتباطا سلبيا مع قلق الحالة ومع ذلك كانت جميع الارتباطات منخفضة في الواقع. (مجلي شايع،2003، ص20).

1- الدراسات العربية:

دراسة حسين إيمان السيد (2006): بعنوان "**صورة الجسد وعلاقتها بتقدي الذات لدى مبتوري الأطراف مصر**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأبعاد السيكوديناميةلمبتوري الأطراف والأصحاء في صورة الجسم وتقدير الذات واستخدم الباحث المنهج الإكلينيكي الانتقائي عينة الدراسة 30 شخص 15 منهم أصحاء و15 منهم مبتوري الأطراف وذلك بتطبيق أدوات سيكومترية تمثلت في اختبار تفهم الموضوع وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق سيكومتريةبين مبتوري الأطراف والاصحاء في صورة الجسد وتقدير الذات وأشارت النتائج إلى وجود لذات لدى مبتوري الأطراف. (حسين ايمان حسين السيد،2006،ص20).

دراسة الأشرم (2008) بعنوان: " صورة الجسد وعلاقتها بتقدير لدوي الإعاقة البصرية" هدفت إلى دراسة أبعاد صورة الجسد لدوي الإعاقة البصرية عن طريق الدراسة السيكومتريةوالإكلينكية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من المراهقين من دوي الإعاقة البصرية، تراوحت أعمارهم ما بين (13-20 سنة على عينة قوامها (207) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. (الاشرم رضا إبراهيم محمد،2008، ص18).

دراسة تناولت المتغيرين معا:

دراسة عربية:

وفي دراسة محمد (2009) صوت الجسد وعلاقتها وبتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية وأثر اختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات وصورة الجسد ولعاقتها بالاكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية واثر اختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وعدم الرضا عن صورة الجسد تألفت العينة (110) استخدم الباحث مقياس تقدير صورة الجسد ومقياس الاكتئاب وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين انخفاض تقدير صورة الجسد وأعراض الاكتئاب وللأوضاع الاقتصادية والاجتماعية دور هام في عدم الرضا عن صورة الجسد. (القاضي وفاء محمد احميدان،2009، ص30).

الدراسة الأجنبية:

دراسة واد (Wad 2007) التعرف إلى الفروق في صورة الجسد وتقدير الذات، على المعاقين بالحذف تقوس جانبي في العمود الفقري **(Scoliosis)** والمراهقين العاديين، على عينة تكونت من 74 طالب تراوحت أعمارهم ما بين (15-18) سنة في إحدى المدارس الثانوية الخاصة، أظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين الذين يعانون من انحراف جانبي للعمود الفقري كان لديهم صورة إيجابية للجسم وتقدير أعلى من المراهقين الذين يعانون من إنحراف جانبي للعمود الفقري. (حمزاوي زهية،2017، ص55).

دراسة الدخيل (2007) أجريت هذه الدراسة في المملكة سعودية بعنوان "**صورة الجسد وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود** ".

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين صورة الجسد وفقدان الشهية العصبين وعلاقة وصورة الجسد بالشره العصبي تكونت العينة (113) طالبة واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسد، مقياس ففقدان الشهية العصبية، ومقياس الشره العصبي والأساليب الإحصائية، توصلت إلى النتائج التالية توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات المصابات بالشره العصبي في صورة الجسد وفقدان الشهية العصبي. (الدخيل سليمان،2007، ص15)

دراسة المعراوي (2005): أجريت في العراق بعنوان: "**برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة**".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة تقبل الجسم وذلك من خلال تطبيق مقياس رضا عن صورة الجسم لفرانسووشلدر) ومقياس (كافي والنيال) وقد قامت الباحثة المعراوي برنامج لدى الطالبات المراهقين في الصف الثاني من المرحلة المتوسطة والتعرف على أثر هذا البرنامج في تقبل صورة الجسد لديهن واعتمدت الباحثة على المنهج الإنمائي والوقائي وبرنامج التوعية والتوجيه، وكانت نتائج الدراسة وكانت نتائج الدراسة كما يلي: بناء البرنامج الإرشادي وأن البرنامج الإرشادي المخصص لتعديل نظرة المراهقات نحو أجسادهن، نحو أجسادهن كان إيجابيا وذا فاعلية واثر كبير في تقبل صورة الجسد لديهن. (المعراوي سهير احمد سليمان،2005،ص12).

دراسة توراوز ملاؤه (2005) Tora et al: الكشف عن صورة الجسد والمتغيرات المرتبطة باضطرابات الطعام وتأثيراتها الثقافية والاجتماعية لدى المراهق، لاستبيان ومعرفة الفروق بين الجنسين وتكونت العينة من (240) من المراهقين الذكور و675 من المراهقات الإناث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين البنين والبنات في صورة الجسد من نتائج الدراسة أيضا كذلك نتائج البنات أعلى في التمرين والرجيم وكن مركزن أعلى أجسامهن، ويعتقدون أن النحافة أكثر تقبلا اجتماعيا لدى الآخرين، كذلك كانت البنات أكثر تعقيدا بالمتغيرات الاجتماعية من البنين.(حمزاوي زهية،2017، ص53).

أوجه الشبه:

يتضح من العرض السابق لتلك الدراسات السابقة على أنها تتناول المتغير الأول وتتشابه معه في الأدوات من حيث المنهج وتلاحظ أن أغلبها ركز على نوعين من العلاقة بين المتغير الأول والمتغير الآخر كدراسة(حسين إيمان،2006، والأشرم 2008).

أوجه الاختلاف:

يتضح من خلال الدراسات التي تم عرضها سواء كانت عربية أو أجنبية أن هناك عدت اختلافات فيما بينها نجد اختلاف من حيث العينة البلد من إجرائها، النتائج المتوصل إليها اختلاف المتغير، من دراسة لأخرى، اختلاف المراحل الدراسية (الجامعية، الابتدائية، المتوسطة، الثانوية) مثل دراسة (محمد، 2009 ودراسة واد 2007).

المتغير الثاني: تقدير الذات

أوجه الشبه:

يتضح من العرض لتلك الدراسات أنها تتناول المتغير الثاني لدراسة التي تقوم بها وتتشابه معه في المنهج محاولة الكشف عن العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

أوجه الاختلاف:

يتضح أن هناك بعض الاختلافات بين الدراسات السابقة التي تم عرضها ودراستنا من حيث العينة، والنتائج المتحصل عليها والفروق الإحصائية.

الدراسات التي تناولت المتغيرين معا:

أوجه الشبه:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نلاحظ أنها متشابهة مع دراسة التي قمنا بها، إذ تتناول لنفس المتغيرين معا وتبحث عن العلاقة بين المتغير الأول المتغير الثاني وتتشابه أيضا في الأداء المستخدمة.

أوجه الاختلاف:

يتضح من خلال الدراسات السابقة أن هناك بعض الاختلافات المتمثلة في المرحلة الدراسية، البلد، والزمان، والنتائج المتوصل إليها.

– موقع الدراسة الحالية في الدراسات السابقة:

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة سواء الأجنبية أو العربية كانت بمثابة قاعدة انطلاق لدراستنا الحالية إلا أن ذلك لم ينص وجود أهمية علمية فيكون بين صيغة العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات.

6– المفاهيم الإجرائية:

– **صورة الجسد** عبارة عن صورة ذهنية وعقلية يكونها المراهق عن جسده الخارجي، وهي عبارة عن الإدراك المعرفي والانفعالي (الشعوري واللاشعوري) بحيث يكتسب هذا الإدراك من خلال النمو عبر المراحل المختلفة، ويقدر بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في المرحلة المتوسطة في استبيان صورة الجسد.

– **تقدير الذات:** هو التقييم الذي يضعه المراهق المتمدرس من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات ل "كوبر سميث" بعد تقنينه على البيئة الجزائرية.

– **المراهقة:** هي عبارة عن مرحلة حساسة من مراحل نو الفرد وهذا نتيجة لتغيرات الفيزيولوجية والنفسية، والاجتماعية التي يعيشها المراهق مع بداية البلوغ وتنتهي هذه الفترة ببداية مرحلة الرشد، إذ تعتبر مرحلة وسيطة بين الطفولة والرشد.

الفصل الثاني: صورة الجسد

تمهيد

1- تعريف صورة الجسد

2- أهمية صورة الجسد

3- نظريات صورة الجسد

4- أبعاد صورة الجسد

5- مكونات صورة الجسد

6- العوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسد

خلاصة

تمهيد:

إن صورة الجسد من المفاهيم الرئيسية في مجال علم النفس حيث تعد متغير نفسي هام، لأنها تختص بالمؤثرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب والخبرات الشخصية، التي تختص بالمظهر أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه مختصين في علم النفس ما يسمى بصورة الجسد والتمييز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية، ويختبر ذو أهمية بالغة لأن الفرد لا يرى نفسه بالطريقة التي يرى بها الآخرين سنحاول في هذا الفصل الغوص في عمق هذا المفهوم السيكولوجي المهم جدا في حياة الإنسان.

1- تعريف صورة الجسد:

تعددت واختلفت تعاريف صورة الجسد وذلك بتعدد الباحثين واختلاف وجهات نظرهم حول هذا المفهوم ومن هذه التعريفات يمكن ذكر:

* **تعريف (طوسون Toson) 1990:** إن صورة الجسد تشير إلى مظهر الخارجي للجسد، من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي إذ يرتكز ذلك على مضمون الإدراكي وهو دقة الإدراك، لحجم الجسم ووزنه، ومظمونه السلوكي وهو يهتم بجانب الزماني الجسد الاهتمام به وتجنب المواقف التي تؤدي إلى شعور بعدم الارتياح والاتجاه مظهر الجسد(النوحي 2010، ص21).

ويرى جابر كفافي 1989 هي الصورة الذهنية التي تكونه عن أجسادنا بشكل متكامل، متضمنة الخصائص الفيزيقية، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (علاء الدين الكفافي، ونيال 1995، ص46-47).

* **وعرفها الشيراوي:** "صورة ذهنية للمراهق عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان وتتحدد هذه الصورة بالعوامل شكل أجزاء الجسد وتناسق هذه الأجزاء، والشكل العام للجسد والكفاءة الوظيفية للجسد، والجانب الاجتماعي لصورة الجسد (محمد الشيراوي، أنور، 2001. ص 134).

* **أما شقير** فعرفها على أنها « صورة ذهنية وعقلية بكونها المراهق عن جسده سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضاءه المختلفة وقدرته في توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر سالبة أو موجبة عن تلك صورة الذهنية. (زينب شقير، 2005، ص304).

ويرى أصحاب التحليل النفسي: أن الجسد ليس له وجود خارج الرغبة والاهتمام بالنسبة للأركان لا يكفي أن لنا تجارب وتدريب إحساسي، إدراكي حركي بل يجب استثماره من خلال علاقتنا مع الأفراد (بدر معتصم، ميموني مصطفى سيموني، 2010، ص 44).

من خلال الإطلاع على التعريفات السباقة بين أن صورة الجسد عبارة عن صورة ذهنية وعقلية بكونها المراهق عن جسده الخارجي وقد تحمل هذه الصورة اتجاهات سلبية أو إجابة بنسبة للشخص المراهق بحث تساهم هذه الصورة في تحديد سلوك المراهق وعواطفه اتجاه نفسه والآخرين.

2- أهمية صورة الجسد:

- يشير العديد من الباحثين في علم النفس إلى أهمية صورة الجسد في الحياة الفرد وتكمن في النقاط التالية:

- تعد صورة الجسد مهمة بالنسبة للمراهق فصورة الجسد السلبية تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل: القلق، الاشمئزاز، اليأس، الغضب، الحسد، الخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة، ولأن المظهر الجسمي للمراهق له أهمية كبيرة، فبدون شك يفترض وجود علاقة هامة ما بين تقييم الجسم والحالة النفسية، فالمراهقين ذوي التقييمات الإيجابية، حققوا توافقا نفسيا واجتماعيا عكس المراهقين ذو المشاعر السلبية (عبد الرحمن، 2018، ص55).

في حين أن صورة الجسد الإيجابية تساعد المراهقين في رؤيته أنفسهم جذابين وهذا ضروري لتقبل أنفسهم، ويفكرون بأنفسهم بشكل إيجابي، أما بالنسبة لصورة الجسد السلبية يمكن أن تؤثر على حياة المراهق ويصبح لديهم تقدير منخفض للذات، و يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة، فإذا كانت نظرتهم لها سلبية فهذا يؤدي إلى المشاعر السلبية، والاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لدى المراهقين، وهذا ما أثار إليه علاء الدين كفافي وماسية أحمد النيال 1996 (علاء الدين كفافي، مايسة النيال، 1996، ص 14).

- كما أعن عدم الرضا عن الجسم لدى المراهق يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفسية جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع، وهذا يؤكد أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود عاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسد والمفهوم السلبي للذات، فصورة الجسد جزء حيوي من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية (الأشرم، 2008، ص23)

مما سبق ذكره يتضح لنا أن صورة المراهق عن جسده لها أهميته كبيرة في انعكاسه حول تقديره لذاته وذلك من خلال المظهر الجسمي المتمثل في أعضاء الجسم بالنسبة للذكور أو الإناث ففي فترة المراهقة يعطوا اهتمام كبيرا لمظهرهم وذلك بمقارنة أعضاء جسمهم وتناسق أعضاء الوجه مثلا مع أقرانهم أو مقارنة وزنهم مع وزن أقرانهم فتولد لديهم فكرة إما إيجابية أو سلبية وتأثر على تقديرهم لذاتهم ومستوى

قبولهم أو رفضهم لمظهرهم كما أن لنظرة الآخر انعكاس كبير في تفكير المراهق وانطباعه حول جسده لأن الأقران في تلك الفترة يصبحون ينتقدون الآخر حول شكله إما بالإيجاب أو السلب هذا ما يولد لدى المراهق فكرة قبوله أو رفضه لذاته.

3- نظريات صورة الجسد:

1- الاتجاه الظاهرياتي (Phenoménologie):

إن الاتجاه الظاهرياتي قد اقترح التمييز بين الجسد الإنساني (في الفلسفة الكلاسيكية فرقوبين الروح والنفس)، والجد الموضوعي الذي يتميز بأجزائه وبين المواضيع الأخرى في العلاقات الخارجية، بمعنى أن الجسد في الدراسات الفيزيولوجية والطبية هو الجسد الموضوعي ويعتبر كشيء، أما جسد الفرد الذي يعني جسدنا نحن الذي يمثل تواجدنا كقوة التصرف والإدراك بمعنى آخر هو وسيلة وأداة إدراج الفرد في العالم، لا يوجد فرد بدون جسد وعلاقتنا بالعالم تتم من خلال الجسد، فالجسد هو الموقع وتظهر أهمية هذا الموقع عند المماة، حيث تتعدد هويتنا من خلال الجسد.

حيث أكد **مارلوبونتي ponty Merleau** "الجسد الظاهري" هو " الجسد الحقيقي" فالتحليل المقترح من طرف مارلوبونتي يمنع من رؤية الجسد كموضوع من المواضيع، حيث نجد الشعور موحد، يظهر أن الفرد ينظم من أجل استكشاف جسده،فالهوية الجنسية تتمثل في الجسد بالنسبة للذات والجسد بالنسبة للآخر والجسد في الذات: (Geneviévre Comeau,2001,P13-15)

أ- الجسد بالنسبة للذات: الجسد وفقا لذلك هو الشيء الذي لا يفارق الفرد أبدا، يتمثل في التفرد والوحدة الزمانية والمكانية للشخص.

ب- الجسد بالنسبة للآخر: إن الجسد بالنسبة للأخر هو طريقة الوجود وهذا من خلال الدخول في علاقة مع الآخر عن طريق الجسد لأن الرغبة تتشكل في الجد كميا وكيفيا وتظهر لآخر عن طريق.

ج- الجسد في الذات: يوضح هنا جنيفير كومو أن الجسد في الذات كشيء فيزيائي من خلال القوانين الكونية والبيولوجية، حيث تحدد حالة الجسد في الذات، فالجسد يسجل ديمومتنا في الوقت و المكان من خلال الخبرات اليومية (جينيفر كومو، 2001، ص26).

2- النظرية التحليلية الفرويدية:

- يحتل الجسد مكانة مركزية في سيرورة المراهقة والتحولات في البلوغ بتغيير الذات والتعديلات الحساسة لصورة الذات، كلها تؤثر على نفسية الطفل الذي أصبح مراهق، لذا يستوجب مصاحبة سيكولوجية هذه التحولات بطريقة تحافظ على الإحساس بالاستمرارية والوجود وهذا بتقبل كل التغيرات التي تتبعها من أجل تفادي أي صراع في النمو.

- ومن أجل تفادي هذا الانهيار يتصرف بعض المراهقين برفض وجهات النظر المرتبطة بالدخول في البلوغ، تسمى هذه المرحلة بالتفاعلات النرجسية للمراهقة، تعبر عن الصراع المعارض بين اللبيدو والنرجسي وليبيدو الموضوع، تظهر على شكل مقاومة استثمار لمواضيع جديدة في البلوغ (Françoismarty, 2011,202) ويحدد " **فرويد**" من خلال ذلك مراحل التطور الليبيدي لصورة الجسد:

- حيث أن يبدو هو الطاقة النفسية التي يمتلكها الإنسان لبناء جسمه، وبالموازاة مع هذا التطور والقيام بتكوين شخصيته وأنه يتدفق إلى الآنا من أعضاء وأجزاء مختلفة من الجسم (سيجموند فرويد،2000، 33)

1- المرحلة الفمية Stade Oeal:

يصف فرويد هذه المرحلة كأولى مراحل لتطور الليبي (الجنسية)، حيث يسود فيها ارتباط اللذة الجنسية بالإثارة الفم والشفتين مع تلازم تنازل الغذاء، حيث يبني بعض الخصائص علاقة الموضوع الفمية، اتخاذ الليبيدو والعدوانية واجتياف الموضوع وصفاته والاحتفاظ به داخل الذات، كما يبين أيضا تلازم عملية الاجتياف الفني تلازما وثيقا مع علاقة النماذج الأولى للتماهي في البدايات الأولى من حياة الفرد (مريم سليم، وعلي زيعور، 2004، ص183).

2- المرحلة الشرجية: Stade Anal:

خلال العامين الثاني والثالث من حياة الطفل تصبح المنطقة الشرجية مركز اهتمامات الطفل الجنسية، حيث يتزايد وعي الأطفال بإحساسات المتعة الناتجة عن حركة الأمعاء على الأغنية المخاطية للمنطقة الشرجية (مريم سليم وعلي زيعور، 2004، ص184).

تتحصل اللذة عن طريق طرد الفضلات وما يعقبه من راحة، ويجب على الطفل أن يتعلم النظافة، وتتوقف نتائج هذا التعلم على أسلوب الأم على الطفل ومشاعرها أثناء تدريبه (فيصل عباس، 1996، ص40).

3- المرحلة الأوديبية أو القضيبية Stade Phaliqu:

تتم هذه المرحلة من سن الثالثة حتى سن الخامسة أو السادسة تقريبا، فيها يتحول التركيز إلى الأعضاء التناسلية، يصل الطفل إلى هذه المرحلة بسبب ازدياد نضجه الجنسي وإحساسه المتنافي بهويته الجنسية (على إسماعيل، 1995،36).

وفي عقدة أوديب تنشا لدى الصبي رغبة جنسية تتجه نحو أمه مباشرة تخترق الرغبة الجنسية لدى البنت نحو أبيها، وفي نفس الوقت، يكشف الصبي الصغير عن اتجاه متجاذب وجدانيا **Ambivalent** اتجاه أبيه.

4- مرحلة الكمون: Période De Latence:

تمتد من عمر 6 سنوات حتى عمر 11 أو 12 سنة، حيث تتوقف التطورات الجنسية خلال هذه المرحلة حتى بلوغ بداية المراهقة (موريس شربل، 1995، ص24).

- كون الجنسية في مرحلة الكمون كامنة، مع أن هذا الكمون قد تتخلله دفعات جنسية فجائية قصيرة المدى، وتصبح هذه ادفعات قريبة من بعضها البعض كلما اقترب الطفل من المراهقة التي تشير أساسا إلى الابتقال من الجنسية الطفلية إلى الجنسية البالغة وذلك على المستوى الوظيفي (البيولوجي)، وعلى المستوى النفسي معا.

- ففي سن الثانية عشر تقريبا، يبدأ النضج للأعضاء التناسلية و تنشط من جديد الاهتمامات الجنسية، أي يتم الانتقال من الجنسية التناسلية وفي نهاية مرحلة الكمون تستأنف الحياة الجنسية نشاطها من جديد عند البلوغ بمعنى أخر تبدأ الحياة الجنسية تزدهر مرة ثانية (مريم سليم وعلي زيعور، 2004، ص 187).

5- المراهقة المرحلة التناسلية البلوغ L'adolescence :

يؤدي التغير الجسماني ونشاط الغدد التناسلية في سن المراهقة بالمراهق إلى البحث عن هدف يشبع حاجته الجنسية، حيث أشار فرويد إلى أن التعلق بالوالدين واتجاه الدافع الجنسي نحوهما يظهر في بداية هذه المرحلة، إلا أن هذا لا يستمر طويلا بحكم التقاليد التي تحول إشباع هذا الدافع مع المحارم، فيستمر المراهق في سعيه حتى يجد من يشبع هذه الحاجة معه (سعد جلال، 1998، ص31).

- عند البلوغ الذي يبدأ في عمر 11 عند البنات و 13 عند الذكور، تنطلق الطاقة الجنسية بكل قواتها الكاملة مهددة بتحطيم كل الدفعات القائمة، وتحدد المشاعر الأوديبية بالظهور مرة أخرى في الوعي، حيث أصبح الطفل الصغير الآن كبيرا بحيث يمكن تنفيذها في الواقع.

ويؤكد "**فرويد**" أنه ابتداءا من البلوغ فصاعدا تصبح المهمة الكبرى للفرد هو أن يحرر نفسه من سيطرة أبوية عليه، ويرى "فرويد" أن التغيرات التي تحدث في فترة البلوغ (المراهقة) لا تتم في الجنسين بالطريقة ذاتها، فالحياة الجنسية الطفلية للصبي و البنت تكون متشابهة تماما. لكن تطور المنطقة التناسلية مختلف (مريم سليم، وعلي زيعور،2004، ص 189).

- ومما سبق ذكره حول نظريات صورة الجسد عند المراهق وضحت لنا دور وأهمية وهدف كل نظرية بالنسبة للمراهق فالاتجاه الظاهرياتي بين ووضح لنا الهوية الجنسية المتكونة من 3 عناصر أساسية وهي الجسد بالنسبة لفرويد فقد بينت وفسرت من حل التطور الليبيدي لصورة الجسد بالنسبة للمراهق وأبرز دور المراهق في تكوين صورة جسمه وتقديره لها إما إيجابيا أو سليبا فكل نظرية ركزت على فكرة تبنتها وفسرتها حول صورة الجسد أنا بالمقابل يمكن اعتبار صورة الجسد قد تجمع بين الحاجتين ومع المحيط الاجتماعي فالاتجاه الظاهرياتي ركز على الهوية الجنسية بالنسب للذكور والإناث أي نظرة كالآخر للمراهق وأن مواصفات الجسد تتناسب مع المؤشرات الفعلية وسط الأقران فالمراهق تجده دائما يقارن نفسه مع الآخر لتكون لديه فكرة عن جسده أما نظرية التحليل النفسي فقد ركز على موضوع اللذة بمعنى كيف للمراهق أن يتقبل صورة جسده فعل لديه مشاعر السرور والفرح أو العكس وتحديد ملامح سلوكه فكلا النظريتين قد أهملوا الظروف الأسرية التي لها دور كبير على تفكير المراهق كذلك تقدم وسائل الإعلام دور كبير في بروز شخصية المراهق حيث أصبحت مواقع التواصل تؤثر على لباس و تفكير

وهيئة وشكل المراهق في محيطه الاجتماعي أصبح مقلد للآخر بشكل وملامح الأنوثة مما قد يؤدي المراهق حديث إلى محاولة إبراز نفسه حسب الصيغ المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي.

4- أبعاد صورة الجسد:

- يشير ليولي وأسبورن **Osborne Et Liewely** (1990) أن صورة الجسد تدخل كعامل مؤثر في سلوك الفرد منذ أن يعي بأبعاد جسمه، وقد ينظر الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة إلى جسمه بشكل عام ولكنه لا يدرك التفاصيل الدقيقة التي تميز أبعاد جسمه، ولكن إدراك الطفل متطور بحيث يأخذ في مرحلة المدرسة شكل المقارنة بين جسمه وأجسام أقرانه، خاصة ما يتعلق بالطول والوزن والقوة البدنية (علاء الدين كفافي، 2006، ص 236).

- وضع كل من **كفافي والنيال** (1995) أربعة أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي: بعد يتعلق بالوزن وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتآزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسد.

- كل هذه الأبعاد لها انعكاس على تقدير المراهق لذاته فمثلا: البعد الذي يتعلق بالوزن يكون له تأثير كبير عند المراهق من خلال مقارنة جسمه ووزنه بأقرانه مما يتسبب في تقدير منخفض أو مرتفع لذاته فالجاذبية الجسمية ترتبط بالتآزر العضلي فمثلا: مراهق لديه جاذبية جسمية تكون حركاته متناسقة خصوصا في الحركات الرياضية كالجري، القفز....الخ وكذلك مع باقي أعضاء الجسم يكون الجسد متناسق ومثالي وتتشكل لدى المراهق صورة جسد موجبة ويكون لديه تقديرات مرتفع نحو جسده(Danielgaonach,Gardine Colder,1995, P204)

- يعد كل من البعد المتعلق بالواقع البيولوجي والضغوطات الاجتماعية مهم جدا عند المراهق لأنه يؤثر على تقديره لذاته وذلك من خلال الحقائق البيولوجية كتاريخ البلوغ وكذلك الضغوطات الاجتماعية من طرف الأقران حول هذا البعد المتعلق بجسم وشخصية المراهق هذا ما يدفعه إلى تقدير ذاته إما إيجابيا أو سلبيا فالملاحظات المقدمة له من طرف أقرانه إما بسبب البلوغ المبكر أو المتأخر تؤثر على تفكيره وعلى نظرته لجسده فالمراهق الذين يلقون مدح حول جسدهم خصوصا الذين كان البلوغ عندهم مبكر يأخذون صورة مثالية حول جسدهم أما الذين يلقون نقد حول بلوغهم تنتج لديهم فكرة سيئة عن نفسهم وتولد لديهم تفكير سلبي عن أجسادهم وهذا من طرف ملاحظات الأقران.

للمراهق من خلال المظهر الشخصي وكذلك التناسق بين مكونات الوجه وباقي أعضاء الجسم في تقديره لذاته إما إيجابيا أو سلبيا من خلال مقارنة أعضائه وملامحه بأقرانه فالمراهق في هذه الفترة يعطي أهمية كبيرة لهذه التغيرات مما تساهم في ارتفاع أو انخفاض مستوى تقديره لذاته حول صورة جسده كما أن مستوى التفكير انعكاس على جوانب شخصية المراهق لأن مستوى تفكيره بعد سبب في ارتفاع تقديره لذاته وذلك من خلال تقبله لمظهره الجسمي وأعضاء جسده و خاصة التناسق بين مكونتا الوجه الظاهرية هذا بالنسبة للإناث فهم قد يعطون أهمية كبيرة لمظهر الوجه ومقارنته مع باقي أقرانهم أما الذكور هم قد يعطون أهمية كبيرة لحجم الجسم وتناسق أعضائه ولياقته البدنية كما أنهم يقومون بمقارنته مع باقي أعضاء الأقران فتقبلهم لمظهرهم يعطي لهم تفكير إيجابي عن ذاتهم مما يؤدي إلى تقدير ذات إيجابي أما إذا حدث العكس وأصبح التفكير سلبي يؤدي إلى تقدير ذات سلبي ومنخفض جدا مما يتسبب في وجود مستوى تفكير سلبي ينعكس على مظهره الجسدي وعلى تقديره لذاته.

5- مكونات صورة الجسد:

- إن صورة الجسد هي الصورة التي يرسمها المراهق لهيئته الجسدية في عقله وعادة ما يحدد الإدراك الحسي للمراهق بجسده مستوى تقديره وثقته بنفسه وتتكون هذه الصورة من مشاعر المراهق الداخلية والمتغيرات التي تحدث لمظهره الجسدي وخبراته وتجاربه الوجدانية وأحلامه وأمنياته الخيالية وما يقوله الآخرون عنه، وقد يؤدي التصور الخاطئ لصورة الجسد الذاتية إلى التوقع وتجنب الأنشطة الجسدية والاضطرابات في عادات الأكل.

- وبناء على ذلك تحدث العلماء على مكونات الصورة الجسدية أو الجسمية التي يمتلكها المراهق تشتمل صورة الجسد، فقد تحدث شونتر عن مكونين أساسيين ومهمين لصورة الجسد هما:

أ- **المكون الإدراكي:** ويشتمل على المعلومات الخاصة بوضع الجسم، والتناسق بين أجزائه، ويسمى هذا المكون بالمخطط الجسدي.

ب- المكون المعرفي- الوجداني: ويشتمل على العمليات المعرفية والمشاعر الوجدانية المترتبة على المكون الإدراكي للجسم، وسمي ذلك بصورة الجسد.

- وذلك أشار كفافي ونيال (1995) إلى أن صورة الجسد مكونة من مكونين هما:

أ- **المثال الجسدي Body Ideal:** يعرف مثال الجسد على أنه النمط الجسدي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر ومن جهة نظر ثقافة المراهق، فمفهوم ثقافة المراهق في المثال الجسدي له دور لا يستهان به بما يكونه من صورة نحو جسده وتقدير ذاته، أشار جوتسمان إلى أن صورة الجسد خبرة نفسية تخضع للتعديل والتطوير، وعلى المراهق أن يتقبل كل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعتريه، وأن يتأكد أن صورة الجسد التي تبدو جذابة في العشرين لابد وأن تتغير في الأربعين، وإن اقتنع المراهق بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه كان المثال الجسدي ليه في نطاق السواء.

ب- مفهوم الجسد: يشمل مفهوم الجسد على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسد فضلا عن الصورة الإدراكية التي كونها الفرد عن جسده، وعلى هذه فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون المراهق مفهوما سليما حول جسده من طرق صحية للتغذية، ومتطلبات الصحة قد تشعر المراهق بالاغتراب عن جسده، فالمراهق المغترب لا يستجيب إلى تلبية متطلبات الجسد وحاجاته وغالبا ما يعانون من اضطرابات سيكولوجية. (النوبي، 2010، ص20).

- ويبدو مما سبق أن مكونات صورة الجسد تتضمن تنوع واسع وتشمل المكون الإدراكي والمعرفي الوجداني والمثال الجسدي ... وأن لكل مكون عناصر تحدد وفق هدف الدراسة التي يسعى أي باحث للتأكد من هذه المكونات، الرضا عن صورة الجسد من حيث المظهر، والتناسق، أو الشكل أو الحدود أو القلق أوالتشوه الخ.

6- العوامل المؤثرة في نمو وتكوين صورة الجسد:

1- العوامل البيولوجية: تحديد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دورا هاما في نمو صورة الجسم، كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة، إدراك الأفراد لأجسامهم مثل الطول والصفات الجلدية وحجم الصدر، تقاطع الوجه والبشرة وفي مرحلة المراهقة، تحدث العديد من التغيرات الجسمية السريعة تجعل من المراهقين يشعرون بالقلق بشأن أجسادهم.

فالبلوغ والسمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد من مشاعر الارتباك، والرهبة، وهذه التغيرات البيولوجية يجعل الأمر صعبا على نمو الأنثى بالذات لتواجه كيف نتعامل مع جسمها في

مجتمع جسم الأنثى فيه يخضع لمعايير يحددها المجمع للجسم المقبول، لا فالمحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم ويمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسه، كما يؤثر على العوامل الأخرى التي يمكن أن يؤدي إلى تشكيل صورة الجسم السلبية،فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة فالطريقة التي يبدو بها، الجسم، تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد.

2- العوامل الاجتماعية:

في الواقع أن الرضا عن الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة والاطمئنان، و الشخص الذي يشعر بالجاذبية هو شخص، راض عن صورة الجسمية فشخص سعيد بتمتع بقبول اجتماعي منق بول الآخرين وإذا كان رضا ن الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات فإن النمط الجسمي الذي يجتر جذابا ومناسبا من حيث العمر ومن وجهة نظر الفرد له فاعلية تكون أعم وأشمل في التأثير على مدى رضا الفرد وعدم الرضا عن جاذبية الجسمية، وهذا يشير إلى أن لكل مجتمع معايير خاصة به تسهم في تبني صورة الجسم المتتالية تتطبق مع معايير المجتمع الذي ينتمي إليه.

3- العوامل الأسرية:

تعتبر الأسرة المربى الأول لأطفال الصغار والمراهقين حيث يؤثر الآباء ومقدموا الرعاية الآخرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم كما يلعب الآباء دورا حيويا، سواء بشكل علني، أو سري في إرسال الرسائل إلى أطفالهم للتوفيق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع الآباء لأنفسهم قد يركزون بقوة على الحمية ويهتمون بجاذبتهم وبذلك يضربون المثل لأبنائهم الصغار، فالأطفال مثل الإسفنج يستطيعون المعلومات والرسائل المحيطة بهم ويقلدون طوال الوقت أفعال.

وبالرغم من أن الآباء يحاولون المساعدة هذا التركيز المتطرف على وزن أو حجم ملفهم قد يضر أكثر مما يقيد (باسوحة 2015، ص43-44).

4- البيئة المدرسية: يلعب المعلمون المربى الأول للأطفال الصغار والمراهقين لصورة جسمهم وتبين الدراسات أن إدراك الطالب لتقييم معلميهم عامل مهم في إنجازهم الأكاديمي لذا، فمن المعقول أيضا المعلمون على كيفية إدراك الأطفال المراهقين لأجسامهم.

كما وجد أن معلمي المراهقين يمتلكون لتقدير طلابهم كما التفوق العالي في التحصيل الأكاديمي والرياضي ويكونون جاذبية ومؤهلين اجتماعيا، من أولئك الطلاب الغير جدا بين جسديا، وفي العديد من الأحيان ما نجد الطلاب فدوة، وأن أسلوب تقديم المعلمين لأنفسهم وتعليقاتهم يؤثر بشكل كبير على الأطفال والمراهقين.

5- ثقافة المجتمع:

تلعب العوامل الثقافية دورا لا يستهان به في إدراك الفرد لصورته فهناك بعض الثقافات التي نشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم، إذا فهي نعبر عن المكانة والفوة والهيبة في حين تعتبرها ثقافات أحرى دلالة على السلوك المضاد للمجتمع، بينما تشير إلى الصحة الجسمية في مجتمع أحر، وتسهم الثقافة بما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه وكلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة مع المعايير التي تحددها الثقافة حول الجاذبية الجسمية شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية (خطاب، 2014، ص21).

العوامل النفسية

2- التوافق و الجسد:

يرى "**روجرز**" (1951) أن سوء التوافق النفسي يوجد عندما ينكر الكائن الحي أو يرفض أن بعي الخبرات الحسية والحيوية ذات أهمية بالنسبة إليه، ولجأ الفرد لمثل هذا المسلك الدفاعي عندما تصبح الخبرات تهدد الذات، لهذا فإن خبرات كل من الذات والكائن الحي نميل إلى مواصلة الاحتفاظ بالتوافق والتناسق فيما بينها، ونختبر الذات بمثابة مستجيب لما يمكن أن يشعر به الفرد من حاجات عضوية وغير ذلك من الحاجات، عضوية وغير ذلك من الحاجات، تتصل عن قريب أو بعيد، بالجانب الوراثي في حياته(إبراهيم قشقوس 1989،ص61)

3- الإدراك والجسد:

ويقول " **كارل يونغ**" أن النفس كالجسد وسلوكها لها خصائصها الفيزيولوجية، وتركيبها التشريحي، فتطور الجسمي يسير جنبا إلى جنب مع التطور العقلي، ووجود علاقة مع الإدراك الحسي، الذي يعتبر الخطوة الأولى لبقية العمليات العقلية الإدراكية، ففي الإدراك الحسي، تتأثر الأطراف العصبية والحاسة بمثير خارجي، ثم ينتقل هذا التأثير. قام " سن" و" جونر" 1957 بدراسة عن سمات الشخصية لدى

مبكري النضج ومتأخري النضج، وتشير نتائج الدراسة أن أفراد المجموعة الأولى يبدون واثقين بأنفسهم مستقلين وقادريين اجتماعيا، بينما أفراد المجموعة الأخرى يحملون مفاهيم سالبة عن الذات والإحساس بالنقص وعدم الكفاية، إحساس بالنبذ والرفض والميل نحو المشاكل والتمرد والعصيان اتجاه والديهم ولما تابع جونر دراسته مع نفس الأفراد إلى مرحلة الرشد وجد أن الأفراد ميكري النضج قد احتفظوا بنفس تفوقهم السابق وساروا في نفس الاتجاه بينما كان الأفراد متأخرو النضج ففي مرحلة الرشد من دون بصيرة، مستقلين مندفعين من تم يمكن القول أن كل شيء شكل من شكلي النضج له مميزات معينة في محله الرشد (نفس المرجع، ص 170).

1- النضج الجسدي والشخصية:

يتضح مما سبق أن للنمو الجسدي تأثير كبير على الشخصية ولهذا، ارتأينا التعرف على مد تأثير النضج المبكر والمتأخر على الشخصية.

يمكن القول أن العلاقة بين النضج الجسمي ونمو الشخصية كان المحور الذي دارت حوله دراسات متعددة فقد قام " جونر" 1950 بدراسة قارن فيها بين مبكري النضج ومتأخري النضج من حيث سلوكهم واتجاهاتهم ونشر هذه الدراسة أن الأولاد المراهقين لديهم أجسام يلقون تقبلا عاما ممن حولهم وهم يعاملون على أساس أنهم كبار ناضجين.

أما المراهقين المجموعة المقابلة أي متأخرة النضج فقد كانوا يعاملون من المحيطين على أنهم أطفال صغار أكثر من أنهم ناضجين وجرى تقييمهم على أنهم أقل جاذبية من زملائهم مبكري النضج، وكانت الفروق بين المجموعتين في هذه الناحية فروقا دالة ولكنهم تفوقوا على المجموعة الأولى، من حيث الحماس والمبادرة الاجتماعية، بسبب صغر أحجامهم الجسمية ومحاولين بذلك السعي في سبيل الحصول على الإهتمام والمركز والمكانة بواسطة الألياف العصبية إلى مركز من مراكز المخ وهنا تنتهي مجموعة عمليات ميكانيكية، وفسيولوجية ضرورية لعملية الإدراك الحسي لذا لا بد من تعاون بعضالظواهر الجسمية والظواهر العقلية.

ووجود العلاقات بين الجسد والعقل ويبدو جليا كذلك في الحالات الانفعالية، فكل حالة من هذه الحالات كالخوف، الغضب، تصاحبها تغيرات جسمية تشعر بها، كجفاف اللعاب وسرعة دقات القلب وسرعة التنفس...الخ (فيصل محمد خير الزراد، 2009، ص32).

عموما يمكن القول أن هناك العديد من العوامل التي تساهم، في تشكيل الصورة الذهنية للمراهق عن جسده منها عوامل بيولوجية منذ بداية التشكل، تدخل فيها خصائص وراثية تنتقل عبر الجينات، مرورا لعوامل اجتماعية تتدرج داخلها المعاملة الأسرية وجماعة الرفاق أي الطريقة التي يتحدث بها الآخرون عن أجسامنا والثقافة السائدة في المجتمع، دون أن ننسى العوامل النفسية التي تحد الركيزة الأساسية التي يبني عليها المراهق صورته عن جسده، دون التغافل عن ذكر أن المراهق يتعرض بكثافة للصور المعدلة لمشاهير وشعور، بالمنافسة ومحاولة تقليدها، فهذه العوالم المتداخلة والمترابطة مع بعضها البعض تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على صورة الجسد لدى المراهق.

خلاصة الفصل:

يمثل موضوع صورة الجسد متغيرا هاما في هذا الأخير له بناء ورسم ملامح تحذير الذات لدى المراهقين بحيث تعتبر فترة المراهقة فترة حساسة وتصاحبها تغيرات فيزيولوجية كبيرة تسير مع فترة البلوغ التي تحدث خلالها جملة من التغيرات نفسية والجسدية ونمو سريع لأعضاء الجسم فيروز ملامح الأنوثة عن الإناث وملامح الذكورة عند الذكور مما يعيش المراهق أحاسيس ومشاعر بين تقبل أو رفض هذا التغير سريع والتي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على تقدير الذات عند المراهق.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

1- مفهوم تقدير الذات

2- المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات

3- أهمية تقدير الذات

4- مكونات تقدير الذات

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

6- نظريات تقدير الذات

7- أقسام ومستويات تقدير الذات

8- بناء وتكوين تقدير الذات لدى المراهق

خلاصة

تمهيد

يعتبر مفهوم الذات هو النواة لتي تقوم عليه الشخصية، والتي توفر المعنى لإدراك الفرد نفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، فشعور الفرد بالتقدير نحو نفسه غالبا ما يكون عنده فرص النجاح في الحياة، ويعد تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية للذات، إذ يشكل جانبا مهما منها ويتصل اتصلا وثيقا بمختلف جوانبها، وعليه فإن التوصل إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات يدفعنا إلى تسليط الضوء أولا وبصورة مختصرة على الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها، ليتم التطرق فيما بعد إلى مفهوم تقدير الذات بالتفصيل.

1- تعريف تقدير الذات:

- إن تقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة المراهق من الناحية النفسية، إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية، فبانعدام تقدير الذات تصبح الحياة الشاقة ومؤلمة مع انعدام إشباع العديد من الحاجات الأساسية (مكاي وفانينخ،2005،ص 45).

فقد بدأت الدراسات حوله سنة 1980 مما يجعله عن أقدم مواضيع علم النفس، كما يرجع انخفاض تقدير الذات إلى مجموعة من الاحتمالات السلبية المهمة كزيادة القلق والاكتئاب ولقد تعددت تعريفات تقدير الذات كل حسب رأيه نذكر البعض منها:

- يرى عبد الله نقلا عن معايطة 2007 أن تقدير الذات هو التقييم العام لدى المراهق لذاته في خصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها و توقعاته منها كما يبدوا في مختلف مواقف الحياة (عبد الله محمد،2010، ص 77).

- هو شعور المراهق بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة (بن يوسف المغزت،1429هـ، ص5)

- أشار كوبر سميت (1967) **Cooper Smith** إلى أن تقدير الذات يعكس مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها المراهق عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط به فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، فتقدير الذات وفق سميت يتشكل من خلال الحكم الذي يصدره المراهق عن نفسه (نيكية،2017، ص221).

- عرفه عسكر بأنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس ويكتسب المراهق التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، وهو يستند في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي (أبو مرق، 2015، ص 7).

- يرى كاتل، أنه حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بنهايتين أحدهما موجبة، والأخرى سالبة، مما يبين أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد (عبد ربه، 2010، ص35).

– وعرفه روزنبرغ بأنه التقييم الذي يعلمه المراهق ويبقى عليه، لهذا يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر إلى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه توفير للذات، أو احترام الذات (عبد ربه، 2010، ص35).

– ومنه يمكن القول أن تقدير الذات هو التقييم العام الذي يضعه المراهق لذاته في مختلف النواحي الجسدية والعقلية و الانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، حيث يعكس مجموعة من الاعتقادات والاتجاهات التي بكونها المراهق عن نفسه، حيث يقع بنهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة، فإما أن يتقبل المراهق جسده بتقدير موجب أي يصبح راض عن جسده مما يستدعي تقدير ذات عال أو العكس لا يتقبل، جسده ويكون لديه تقدير ذات منخفض.

2– بعض المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات:

أ– مفهوم الذات: من المفاهيم التي تعددت التعاريف حوله وذلك لاختلاف النظريات التي فسرته وتعددها وهو يرتبط بمفهوم الشخصية ارتباط الجزء بالكل.

– حيث يعرفه عبد الحليم منسي: " أنه درجة فهم الفرد لنفسه من خلال إطاره المرجعي ويستدل عليه بإدراك الفرد لذاته كما يعبر عنه من خلال الاستجابة لبعض المواقف (عامر، 2003، ص177).

– **كما تعرف الذات على أنها:** تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة واقعية متكاملة (الداهري، 2008،ص68).

ب– قبول الذات: هو بالضرورة يعني أن تحترم أو تقبل نفسك وأنت تعرف تماما عيوبك أو محدداتك، وقد عرف العالم " ماكسوبلمالتز": " قبول الذات بأنه القبول والوصول النقاط تفاهم مع أنفسنا الآن كما نحن وبجميع الأخطاء التي قمنا بارتكابها ونقاط الضعف والعيوب والأخطاء كما هي الآن" (زيادة، 2012، ص120).

ج– تعريف توكيد الذات: هو قدرة الفرد على التعبير الملائم (لفظا و سلوكا) عن مشاعره وأفكاره وبرائه اتجاه الأشخاص والمواقف من حوله، والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان (خيري، 2014، ص50–51).

د- مفهوم إدارة الذات: هي معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها (خيري، 2014، ص55)، وبالتالي فإدارة الذات مهارة يمكن للفرد اكتسابها وإتقانها يبدل جهد في السيطرة على اهتماماته الخاصة مما يساعد في تحقيق الذات والحصول على درجة عالية من تقدير الذات تدريجيا.

هـ- مفهوم اعتبار الذات: وهو شعور الفرد بقيمته وضعف اعتبار الذات هو شعور يشعر به الأطفال بأنه لا قيمة لهم وينظرون إلى أنفسهم نظرة والإنجاز الجيد، لذلك فالأطفال الذين لديهم تقدير سالب عن أنفسهم يفتقرون إلى مشاعر الثقة بأنفسهم إن هؤلاء الأطفال يستسلمون بسرعة ويشعرون بأنهم يسؤون ولديهم إحساس بالعجز، وإذا غضب هؤلاء الأطفال فإنهم ينتقمون من أنفسهم ومن الآخرين أحيانا (عبد الهادي،2004، ص173).

ومما سبق ذكره حول المفاهيم المتعلقة والمرتبطة بتقدير الذات يتضح لنا أن كل من مفهوم الذات وقبول الذات وتوكيد الذات وإدارة الذات واعتبار الذات مفاهيم مرتبطة ارتباطا كبيرا بتقدير الذات لأن كل عنصر من هذه العناصر يوضح درجة فهم و قبول و اعتبار وتقدير وإدارة الذات عند المراهق وكيفية التعامل مع مشاعره وأفكاره وآرائه اتجاه الأقران من حوله واتجاه نفسه.

3- أهمية تقدير الذات:

يشير العديد من الباحثين في علم النفس إلى أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، فقد أشار " ابستاين" أن هدف الفرد هو تحقيق التوازن في الحياة يحتفظ لنفسه بتقديره لها ورضاه عنها.

ويرى " أريك فورم" إلى أنه يوجد ارتباط وثيق بين تقدير الذات لدى الشخص ومشاعره نحو الآخرين، فقد أشار إلى أن الإحساس ينقص الذات لا ينفصل عن الإحساس بنقص عن الآخرين ويشير العديد من الأخصائيين النفسانيين إلى أن الإنسان حينما يعتقد أن شيئا ما صحيحا فإنه يسلك بطريقة تتفق مع اعتماده هذا فمثلا أن اعتقادنا وأفكارنا في أنفسنا على أننا ناجحين، فإننا سنحاول بشدة أن نكون ناجحين أما إذا اعتقدنا أننا فاعلين، فمن خلال سلوكنا الذي يوجه هذه الاعتقادات تكون النتيجة بالطبع الفشل فتقدير الذات يلعب الدور الرئيسي في طريقة تفكير الأشخاص ومشاعرهم وسلوكهم (حسين قطناني، 2011، 95-96).

عموما يمكننا القول أن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره وعملية ومشاعره نحو الآخرين ويؤثر فيما يقدمه من إنجازات ونجاح ومدى تحقيقه لأهدافها أي أن اعتقادات الشخص تؤدي دورا هاما في رسم وتحديد سلوك الفرد وأسلوب حياته.

4- مكونات تقدير الذات:

إن تقدير الذات هو ناتج عن تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات يجملها أندري وليلورد في ثلاثة عناصر أساسية وهي: الثقة في الذات، النظرة إلى الذات، وحب الذات حيث أن التوافق والانسجام يبين هذه العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات.

1- حب الذات: هو أهم عنصر في تقدير الذات، فحب الذات يستلزم تقييمها دون وضع شروط لهذا الحب، يجب أن يحب المراهق ذاته رغم الأخطاء التي يرتكبها ورغم الحدود التي تتميز بها ورغم فشله وهزيمته.

2- النظرة إلى الذات: تعتبر النظرة التي نحملها حول ذاتنا بمثابة الركيزة الثانية في تقدير الذات، فالنظرة الإيجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالمراهق إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات وهي نابعة من محيطنا العائلي.

3- الثقة في الذات: وهي ثالث مكون لتقدير الذات وتهتم أساسا بأفعالنا وتصرفاتنا، فإن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، فهي ناتج عن حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات ولتحسينه وتعديله (فتيحة ذيب، 2014، ص19).

مما سبق ذكره يمكن القول أن مكونات تقدير الذات يتضح أنه ناتج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات جمعها أندري وليلورد في ثلاثة عناصر وهي: الثقة في الذات، النظرة إلى الذات، وحب الذات، فالأول يعتبر أهم عنصر في تقدير الذات لأن المراهق يجب أن يحب نفسه ويثق في قراراته وذاته وذلك من أجل تحقيق هدفه وصورة مثالية لجسده أما العنصر الثاني فيعتبر النظرة إلى الذات وهي النظرة الإيجابية للمراهق حول جسده وإنتاج قوة داخلية تدفعه إلى تحقيق السعادة وتقدير عال عن صورة جسده أما آخر عنصر فيرتبط بثقة المراهق في قدراته وحسن تصرفه و إنتاج ثقة عالية حول صورته الجسمية وتقديرها تقدير عال وإيجابي فكل هذه العناصر تساهم بشكل كبير في تقدير المراهق لذاته.

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أشار "**أحمد عكاشة**" إلى وجود مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات وتؤدي إلى تقدير الذات مرتفعة أو منخفضة لدى الأفراد وهي:

الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ وستقر، وأيضا للتقبل من طرف أفراد أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعور بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره له (عكاشة، 1991، ص68).

العمر والجنس: ويعتقد **جون سوليفان** " أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهق وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه لذاته وتقديره واحترامه لها (سلامة، 1991، ص68).

المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم والمتعلم يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم المتعلم عن نفسه (عكاشة،1991، ص38) وتوجد عوامل أخرى لم يتطرق لها أحمد عكاشة.

جماعة الرفاق: حيث يحاج الطفل بشكل عام والمراهق بشكل خاص إلى إيجاد صداقات نشعره باهيته ونساعده على أن يكتشف نفسه من خلال ممارسة الأدوار الجيدة (خبرى،2014، ص129).

الخصائص الجسمية: تلعب دورا كبيرا في رسم صورة الذات لدى المراهق عن نفسه فحجم الجسم والعظلات القوية والقدرة على التحمل، وتناسق الجسم وخاصة عند الأنثى ونظرة الآخرين لها، تساعد في تكوين مفهوم إيجابي للذات والنقص في شدة الجوانب يحدث تكوين مفهوم سلبي عند الشخص (محادين السويسة، 2013، ص123).

من خلال ما سبق يمكن القول بأنه هناك العديد من العوامل التي تساهم في بناء أو هذه تقدير المراهق لذاته سواء المرتبطة بظروفه العائلية أو ما يقدمه جماعة رفاق م نماذج سلوكية، وحتى البيئة المدرسية والمحيط الخارجي ككل فكل مكان محيطه الاجتماعي إيجابي كلما أشهره بوجوده وارتفع مستوى تقديره لذاته وثقته بنفسه بالإضافة إلى هذه العوامل يمكن أن نجد عوامل أخرى وسائل الإعلام ومواقع

التواصل الاجتماعي التي أحدث حيرا كبيرا من اهتمام المراهقين والصورة الافتراضية التي تساهم في تشكيلها لتصبح لديهم معاير أخرى في تلعب دورا في تقدرهم لذاتهم.

6- أقسام ومستويات تقدير الذات:

أقسام تقدير الذات: وقد قسمها علماء النفس إلى قسمين:

أ- التقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات فليس، مبني أساسا على مهارات محددة، أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم، العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن غلق في وجوههم باب الاكتساب.

ب- التقدير الذات المكتسب: وهو التقدير الذاتي الذي من يكتسبه الشخص خلال إنجازاته فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهد ما يسمى بناء تقدير الذات على ما يقوم به من إنجازات.

والاختلاف الأساسي بين تقدير الذات الشامل والمكتسب، يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الإنجاز يأتي أولا ثم يتيحه التقدير الذاتي، بينما فكرة، التقدير الشامل والتي هي أعم من حيث الدراسة تقول إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم تتيحه التحصيل والإنجاز (عبد اللطيف، 2007، ص 2016).

مستويات تقدير الذات

تقدر الذات المنخفض: يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية لصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم نقائصهم وصفاتهم الغير جيدة، وتم أكثر سبل للتأثير بضغوط الجماعة لأرائهما وأحكامها، كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدرته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشاكله، واعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة، وتوقعه أن مستوى أدائه سيكون منخفضا، كما يشعر بالإذلال إذا قام بنشاط فاشل، فيفترض أنه لا يمكن أن يحقق النجاح وبالتالي يشعر بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا، لأنه بنسب هذا الفشل لأسباب داخلية، مما يؤدي إلى لوم ذاته كما يعمم فشله على المواقف الموالية.

تقدير الذات المرتفع: لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص، ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة

في أنفسهم ويبادرون إلى التجارب الجيدة موتو فهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة، واثقين من معلوماتهم (هناء،2002، ص90).

من خلال ما سبق يمكن القول أن تقدير الذات تقدير الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة وتختلف مستويات تقدير الذات من شخص لآخر حسب تجارب والخبرات التي مر بها الفرد، فتقدير الذات المرتفع يتضمن رؤية الفرد لذاته على أنه ذو قيمة وأهمية وتكون ثقته بنفسه عالية بينهما تقدير الذات المنخفض يعني عدم الرضا عن ذاته أو رفضها أو احتقارها هذا قد يؤثر على أداء الفرد وإنجازاته الفردية أو الجماعية إذ أن دوي التقدير المرتفع يقدمون أداء أفضل.

7- نظريات تقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته و نموه، وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات باختلافات صاحبها ومنهجه في إثبات المتغير الذي يقوم بدراسته، ومن هذه النظريات نظرية روزنبرغ، نظريته زيلر، نظرية كوبر سميت، وفيما يلي عرض مفصل لكل نظرية.

1- نظرية روزنبرغ: تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نموه وارتقاء سلوك تقييم المراهق لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالمراهق، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي الأحق للفرد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر، والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية ترتبط بين السابق واللاحق من الأحداث السلوكية.

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه المراهق نحو نفسه، وطرح فكرة اتجاه المراهق نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات غلا احد هذه الموضوعات ويكون المراهق نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى (عايدة ديب عبد الله محمد، 2010، ص81).

نظرية كوبرسميت:

أما عن أعمال كوبر سميت فقد تمثلت في دراسة لتقدير الذات عند المراهقين ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرغ.

– لم يحاول كوبر سميت أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولا ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، لذا فإنه يجب علينا أن لا نغلق داخل منهج واحد لدراسته، بل أنه علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميت كلا من عملية تقييم وردود الفعل والاستجابة الاندفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقيمية نحو الذات بقدر كبير من الطاقة فتقدير الذات عند كوبر سميت هو الحكم الذي يصدره المراهق على نفسه هما: التعبير الذاتي وه إدراك المراهق لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي يشير إلى الأساليب التي تفصح عن تقدير المراهق لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية ويميز كوبر بين نوعين من تقدير الذات.

– **تقدير الذات الحقيقي:** والذي يوجد عند المراهقين اللذين يشعرون بالفعل أنه ذوي قيمة.

– تقدير الذات الدفاعي: والذي يوجد عند المراهقين اللذين يشعرون أنه ليس لهم قيمة ولكنهم يستطيعون الاعتراف بهذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

– ولقد ركز كوبر سميت على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات، حيث افترض أربع مجموعات من المتغيرات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات وفي دراسته التي أجراها على 1700 تلميذ من المرحلة الابتدائية استطاع أن يميز بين ثلاث مستويات لتقدير الذات على النحو التالي:

المستوى الأول: يضم الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع، وفي هذا المستوى يعتبر الأطفال أنفسهم على درجة كبيرة من الأهمية ويستحقون قدرا عاليا من الاحترام والتقدير الإيجابي من قبل الآخرين، كما يمتلكون الثقة في مدركاتهم (خليل عبد الرحمن المعايطة،2007، ص84).

المستوى الثاني: يضم الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض، وفي هذا المستوى يعتبر الأطفال أنفسهم غير مقبولين من طرف الآخرين، ولا يحضون بالحب ولا يرغبون في القيام بأعمال كثيرة، بينما لا يستطيعون تحقيق ذواتهم لأنهم يرون أنفسهم في صورة أقل مقارنة بالآخرين.

المستوى الثالث: يضم الأطفال ذوي تقدير الذات المتوسط، ويقع هذا المستوى بين المستويين السابقين، حيث أن الأطفال في هذا المستوى يتصفون بصفات تقع وسطا بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض (خليل عبد الرحمن المعايطة، 2007، ص84).

نظرية زيلر (1973):

لقد نالت أعمال "**زيلر**" شهرة أقل منا سابقاتها وحظيت بدرجة أقل من الانتشار وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية، فزيلر يرى أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات، وينظر 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 المراهق لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط وأنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن قدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم المراهق لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات طبقا لزيلر هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحض بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (عايدة ديب عبد الله محمد،2010، ص83).

يتضح لنا مما سبق ذكره حول النظريات المفسرة لتقدير الذات أن كل من نظرية روزنبرغوزيلر وكوبر سميت كلها دعت إلى دراسة نمو وارتقاء وتقييم المراهق لذاته وذلك خلال فترة المراهقة وما ينتج عنها من تغيرات على مستوى الجسد و الذات ومستوى قبوله لها إما مرتفع أو منخفض الناتج بالتقبل الإيجابي أو السالب.

فنظرية "**روزنبرغ**" ركزت على الجانب الأسري وأهملت الجوانب الأخرى فقد أعطت اهتماما كبيرا للأسرة على حساب المؤتمرات الأخرى على شخصية وصورة المراهق حول جسده أما كوبر سميت فقد ركز على تقدير ذات حقيقي مراهقون الذين قد أعطوا قيمة لأنفسهم يرون أنفسهم متتاليين وتقدير ذات دفاعي وهم الذين يرون أنفسهم ليست لهم قيمة لكن يستطيعون الاعتراف بطلك كما أعطى قيمة لرأي الآخر هنا وأخيرا زيلر اهتم بالجانب الاجتماعي فقط.

وهذا ما دفعه إلى إهمال بعض الجوانب الأساسية في بناء شخصية المراهق ويمكن القول أن كل هذه النظريات ركزت وأهمت جوانب مهمة في تكوين تقدير ذات مثالي حول صورة الجسد وكل نظرية من

هذه النظريات يجمعها مع بعضها البعض تحقق صورة جسد متتالية وتقدير ذات مرتفع حول صورة الجسد.

8- بناء وتكوين تقدير الذات لدى المراهق:

يبدأ الأطفال بتكوين مشاعرهم الأولية لتقدير الذات منذ الأسبوع السادس من حياتهم وذلك استنادا إلى تقييمهم الكيفية التي يستجيب بها العالم من حولهم لاحتياجاتهم الانفعالية والجسمية، وأثناء مرور الأطفال بمراحل النمو المختلفة، فإن تقديرهم لذواتهم يتغير تبعا لكيفية التي يستجيب بها العالم من حولهم لاحتياجاتهم الانفعالية والجسمية، وأثناء مرور الأطفال بمراحل نموهم المختلفة فإن تقديرهم لذواتهم يتغير تبعا للكيفية التي يستجيب بها الأشخاص المهمون في حياتهم لاحتياجاتهم وتبعا لدرجة النجاح التي يحققونها في اجتياز كل مرحلة من مراحل النمو هذا و " قد حدد ستانلي" ثلاثة ظروف أساسي تسهم في تكوين تقدير عال للذات في البيئة المنزلية وهي:

- الحب والعاطفة الغير مشروطين.

- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها باتساق.

- إظهار قدر واضح من الاحترام الأطفال

- ومما لا شك فيه أنه قد استخدمت طرق متعددة ومختلفة لتنمية تقدير الذات في البيئة المدرسية ويبدو أن ك منحى من هذه المناحي ينطوي على فاعليته على الرغم من أن بعضها قد يكون أكثر ملائمة في مواقف معينة من المراهقين، وربما يكون المنحى الأكثر فاعلية هو الذي يستخدم مزيجا من هذه المناحي، إلا أنه يبدو أنها تقع جميعا في خمس فئات رئيسية، وذلك استنادا إلى الجوانب التي تركز عليها.

- **المنحى المعرفي:** يركز هذا المنحى بصفة أساسية على اتجاهات المراهق وعلى الكيفية التي ينظر بها المراهق إلى عالمهم وخبراتهم ويتم تشجيع المراهقين في هذا المنحى على أن يصبحوا أكثر وعيا بتفكيرهم وبكيفية نظرتهم إلى خبراتهم، وبعد ذلك يقررون كيف يريدون أن يتعاملوا معا.

المنحى السلوكي: يعلم هذا المنحى المراهقين أشكالا جديدة من السلوك تجعلهم يحصلون على استجابات إيجابية من الآخرين وتتضمن مثل هذه السلوكات عادة كيفية المصافحة والترحيب بالآخرين والتعبير عن

الذات من خلال لغة الجسم واللباس وغيرها من الطرق ونتيجة لتغيير سلوكهم، فإن المراهقين سيلقون عادة معاملة تنطوي على احترام وقبول أكثر، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة تقدير الذات لديهم.

المنحى التجريبي: يساعد هذا المنحى المراهقين في بناء خبرات إيجابية وقد تتضمن هذه الخبرات ترحيب المراهقين ببعضهم بعضا والتحدث عن نقاط قوتهم والمشاركة في أنشطة جماعية تولد لدى المراهقين مشاعر إيجابية.

منحى تنمية المهارات: تقدم المواد التي تركز على منحى تنمية المهارات أنشطة متسلسلة ثم تصميمها لبناء مهارات تطبيقية معينة، وتتضمن هذه المهارات عادة مهارات التواصل، مهارات وضع الأهداف مهارات اتخاذ القرار ومهارات الدراسة، والأساس المنطقي لهذا المنحى هو أنه من خلال تنمية مهارات معينة، سوف يكون باستطاعة المراهقين أن يعملوا على نحو أكثر فاعلية، نتيجة لذلك فإنهم يرفعون من مستوى تقدير لذواتهم.

المنحى البيئي: يقر هذا المنحى بان هناك عدة عوامل تؤثر على شعور المراهقين اتجاه أنفسهم في البيئة المدرسية بما في ذلك شعورهم نحو كيفية تصنيفهم وتربيتهم وانضباطهم ومشاركتهم وكذلك شعورهم نحو كيفية بناء علاقة المعلمين والزملاء معهم، ويعتبر هذا المنحنى أكثر شمولية وتنظيما لدرجة أنه لا يهيء بيئة إيجابية فحسب، بل أنه يبني أيضا فهما ذاتيا ومهارات واتجاهات تمكن المراهقين من تمثل مصدر تقدير الذات ومن أن يصبحوا أقل اعتمادا على العوامل الفارجية(أبو رياش وعبد الحق،2007، ص 176-177).

من خلال ما تقدم يمكن القول أن تقدير الذات تمثل سمة مكتسبة يسعى المراهق إلى التمتع بها و إدراكها بما في ذلك التلاميذ المتأخرين دراسيا في مرحلة المراهقة، حيث يعتبر تصورهم لذواتهم من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقومون بها من العوامل الهامة التي تساهم في الرفع من مستوى تقدير الذات لديهم وهذا ما تم توضيحه في النقاط المذكورة أعلاه، حول إبراز عدة منحنيات ساهمت في تنمية المهارات لدى المراهق هذا بالنسبة لمنحى المهارات أما المنحى البيئي ركز على العوامل التي تؤثر على شعور المراهقين اتجاه أنفسهم واهم منحى هو المنحى المعرفي الذي هدف إلى تشجيع المراهقين على أن يصبحوا أكثر وعيا بتفكيرهم ونظرتهم حول نفسهم وكيفية التعامل معها.

الخلاصة:

في ضوء ما تم عرضه يظهر أن تقدير الذات لدى المراهقين هو التقييم العام الذي يضعه اتجاه نفسه، قد يتضمن خصائص جسدية و عقلية وانفعالية وأخلاقية واجتماعية، وهذا ما قد يضعه أمام حقيقة أن تقدير الذات ليس شيء مادي يمكن منحه للفرد ليصبح ذات تقدير مرتفع أو منخفض للذات حول صورة جسده، وإنما هو محصلة بمجموعة من العوامل تتفاعل وتتكامل فيما بينها لينتج عنها شعور المراهق بالإيجابية وأنه مؤهل لمواجهة تحديات الحياة وأنه جدير بالاحترام والتقدير، أو ينتج عناه الشعور بالسلبية مع عدم القدرة على مواجهة صعوبات الحياة فكلما كان تقدير الذات للمراهق على صورته الجسدية إيجابيا كلما كان مستواه مرتفع والعكس ولهذا يجب على المراهق أن يكون شعوره بالتقدير صادر من ذاته وليس من الآخر.

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

1- تعريف المراهق

2- مراحل المراهقة

3- الحاجات الأساسية للمراهق

4- أنماط نمو شخصية المراهق

5- نظريات المراهقة

6- مشكلات المراهقة

خلاصة

تمهيد

تعد المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، تمتد هذه المرحلة العمرية ما بين 13 إلى 20 سنة وتختلف باختلاف الجنس والثقافة وباختلاف المجتمعات، وعادة ما تحدث التغيرات الجسدية لدى المراهقة قبل بعامين وفيها يتغير النمو وكافة المظاهر، وتستحق منا الانتباه والاهتمام ففيها تتبلور الشخصية وتبنى.

1- تعريف المراهقة:

لغة:

يعرفه "**الرزي**" في كتابه مختار الصحاح في اللغة العربية مصدر لفعل " راق" وراق الغلام فهو " مراهق" أي قارب الاحترام وفي كتاب مجمع اللغة العربية المعجم الوجيز (1996)، يقال أيضا راق الغلام العلم أي قارب العلم (علاء الدين كفافي، 2006، 214).

اصطلاحا:

المصطلح في اللغات اللاتينية **Adolescence** الأصل يعني النمو حتى بلوغ الرشد، والمصطلح في اللغة الإنجليزية مشتق من الفعل اللاتيني **Adolescene** ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد، فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد (علاء الدين كفافي، 2006، ص214).

❖ **تعريف المراهقة من وجهة بعض علماء النفس والاجتماع:**

عرفها عبد الحميد محمد الهاشمي: بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد (محمد الهاشمي، 1976، ص186).

كما عرفها "**فؤاد البهي السيد**": بأنها مرحلة تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد، ب س، ص272).

- في حين يعرفها قولي: بأن المراهقة في مرحلة نمائية سريعة الانطلاق نحو تحقيق الذات الشابة وتفجير طاقتها المدخورة لكنها خطيرة حين تتعرف عن السلوك السوي وتبعد عن الهدف المنشود حين تفقد النهج التربوي الصحيح (قولي، 206، ص301).

يعرفها "**ستانلي مول**": هي الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف الانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر بكلمتي **Store Strees** كما يرى **Sillamy** أن المراهقة في مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد تتميز بالتحولات الجسمة والنفسية تبدأ عند حوالي

(12-13) سنة وتنتهي عند (18-20) سنة هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية و الاجتماعية .(وادية هلال،2006،ص31).

من خلال التعريفات المعروضة أعلاه يمكن القول بان المراهقة في مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة المراهق، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات جسمية وفيزيولوجية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة المراهق في المراحل التالية من عمره وهي مرحلة الرشد فإذا كانت فترة المراهقة التي مر بها تتزن بالهدوء والاستقرار وكانت مرحلة جيدة كلما كانت مرحلة الرشد جيدة ومستقرة وإذا كان المعاش النفسي له مر بتشققات في تلك المرحلة يؤدي بوجود خلل في فترة الرشد ويعيش فترة المراهقة التي لم يعشها في وقتها في مرحلة رشده.

2- مراحل المراهقة:

أ- **مرحلة المراهقة المبكرة:** تبدأ هذه المرحلة من سن 12 إلى سن 14 من العمر، وفيها حسب العلماء النفس الطفل والمراهق بتضاءل السلوك الطفلي ذلك لخرج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول إلى مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسيمة والفيزيولوجية والعقلية، والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور وفي البروز ومن المؤكد في المرحلة الأولى، أن أهم وأبرز مظاهر النمو فيها البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

ب- مرحلة المراهقة المتوسطة: وتعرف أيضا بالمراهقة الوسطى، وهي تبدأ من سن 14 إلى سن 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي، والاستقلال الذاتي نسبيا، كما نتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة لذلك نراه يهتم اهتمام كبيرا بنموه الجسمي (الوافي، 2008، ص 162).

ت- مرحلة المراهقة المتأخرة: تقع ما بين سن 17 و21 سنة ، حيث يتجه الفرد إلى التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويواءم المشاعر الجديدة، وظروف البيئية موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء، تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته الفردية في هذه المرحلة تتبلور مشكلة المراهق في تحديد موقفه من عالم الكبار وتتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية الاجتماعية (معوض، 2000، ص 131).

تتوسط مرحلة المراهقة المراحل العملية التي يمر بها الفرد حيث يقع بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، فتحدث فيها الكثير من التغيرات الأساسية في كافة الوظائف للجوانب النهائية الجسمية والاجتماعية والنفسية والانفعالية للمراهق التي تترافق مع مرحلة البلوغ، وتختلف خصائص هذه المرحلة باختلاف الأفراد وحتى الجنس بحث تظهر أعراض هذه المرحلة عند الإناث قبل الذكور نتيجة التغيرات الفزيولوجية التي تحدث في جسم الأنثى بشكل مبكر مقارنة بذكور.

3- الحاجات الأساسية للمراهق:

1- الحاجات العقلية:

أ-**الحاجة إلى المعرفة:** وتمثل الحاجة إلى المعرفة في الرغبة إلى الفهم والعلم والمعرفة والاستزادة من كل شيء بتعلمه، وجب في اتقاني كل ما يقوم به من عمل، كما تتمثل أيضا في إتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها، وترتبط زيادة العلم بالاعتدال والتوسط في الأمور عند المراهق وهي ترتبط زيادة العلم بالاعتدال والتوسط في الأمور عند المراهق وهي ترتبط أيضا بحسن التصرف في وحل المشكلات كما أنها تعني بالنسبة إلى المراهق الثقة بالنفس وحلو القدر بين الناس وتعني أيضا الاعتماد على النفس وأخذ القرارات (إيمان محمد أبو غريبة 2007، 222-224).

ب-**الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى السعي وراء الإدارة الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات (الزعبلاوي، د س، ص402).

ج-**الحاجة إلى النجاح والتوفيق:** عندما يشعر المراهق في أنه موقف وأنه نجح فإنه يشعر بالرغبة في الاستزادة ويشعر بالثقة في النفس والجرأة في تناول مشكلات جديدة، والإنسان لا يسعى إلى النجاح فحسب بل أنه بفعل ما بوسعه ليكون أداءه أفضل من أداء الآخرين حتى يحصل على رضا الآخرين وحبهم وكذا الرغبة في التفوق على أقرانه حتى يحصل على التقدير المناسب (الريماوي، 209، ص 1-4).

2- الحاجات النفسية:

أ- **الحاجة إلى اكتشاف الذات:** المراهقة جديرة بالعناية فيما تكتشف الذات وينمو الوعي الذاتي، أو الشعور بالذات التي يعتبر من أهم خصائص المراهقة من وجهة نظر النفسية، فالأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبالناس من حوله وبآرائهم نحوه.

ب- **الحاجة إلى تأكيد الذات:** والمقصود بها حاجة المراهق إلى إثبات حقيقة وجوده وإبراز هويته وهي من أهم خصائص النمو عند المراهق في هذا الصدد يقول إريكسون (1960) إن تحديد الهوية الذاتية وتحقيقها بالنسبة للمراهق يكون أشبه بالمرساة نحو أهدافه بطريقة مثمرة، إذن فالمراهق بحاجة إلى تأكيد ذاته التي يشعر بتضحيتها ونرجسيتها وكبرياءها فعدم تأكيده لها قد يؤدي به إلى التمرد والانصياع والهامشية (محرز عبلة،2008، ص46).

ت- **الحاجة إلى التعبير عن الذات وتوكيدها:** وتدفع هذه الحاجة الفرد إلى التحير عن ذاته والإفصاح عن خصيته، وتوكيدها بأن يحقق ما لديه من إمكانيات وأن يبدي ما لديه من آراء أو أن يقوم بأعمال نافعة ذات قيمة للآخرين وأن يكونا منتجا وبعبارة أخرى فهي الحاجة التي تدفع الفرد إلى التعبير عن نفسه، بالقول أو الفعل أو الإنتاج والابتكار، وخدمة الآخرين مما يساهم في توكيد ذاته وتحقيق شعوره بالأمن والسعادة.

ج- **الحاجة إلى الاستقلالية:** من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، حيث نجده يكره زيارة والديه له في المدرسة لأنها دليل على الوصاية عليه، فالأسرة تريد أن نمارس رقابتها وإشرافها عليه بهدف توفير الحماية، ولكنه لا يقر سياسية الأوامر والنواحي، ولذلك ينبغي أن يشجع على الاستقلال التدريجي والاعتماد على نفسه مع ضرورة الاستفساء من خبرات الأسرة وما نلفته من مبادئ وقيم (الزعبلاوي، د س، ص40).

الحاجات الاجتماعية:

أ- **الحاجة إلى الحب والتفهم:** إن الحاجة إلى الحب والحنان خاصة من قبل الولدين رمز العطاء والرعاية، حاجة حيوية هامة وقد أظهرت الأبحاث أن المراهقين، إذا لم يظهر لهم الآباء حبهم بوضوح وقوة قد لا يكتسبون تقدير الذات، ولا يتمكنون من إقامة العلاقات البناءة والفعالة مع الآخرين، ولا

يخضعون بالشعور الواثق المطمئن بهويتهم وذواتهم مما يؤدي إلى بروز عدة مشاكل سواء كانت علائقية اجتماعية واضطرابات نفسية (محرز عبلة، 2008، ص51).

ب- الحاجة إلى الانتماء: إن شعور المراهق بتقبل الوالدين له في الأسرة وتقبله في المدرسة وبين الأصدقاء من أهم عوامل نجاحه فالشخص يشعر بالقوة والأمن من حين ينتمي إلى جماعة خاصة به.

4- أنماط نمو شخصية المراهق:

يمكن التمييز في رأي الباحثين بين ثلاث أنماط لنمو أو بناء شخصية المراهق.

1- النمط الأول: النمو الجسمي والفيزيولوجي

إن التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي تؤدي إلى تكامل الجهاز التناسلي وظهور الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل على شكل المرأة، فيصاحب هذه التبادلات انفعالات عديدة عند المراهقين مثل: القلق، التوتر، الخجل... كما تظهر تغيرات أخرى على مستوى الغدد الصماء التي تثير النمو الجسمي بشكل عام وعلى مستوى الأجهزة الداخلية للجسم فينمو القلب ويتبع الشرايين ويزداد ضغط الدم لكن ليس بنفس الدرجة عند الجنسين وهذا طبعا له أثر في انفعال المراهق وشعوره (ميخائيل معوض، 2003، 332).

أما النمو الجسمي المتسارع للمراهق يؤدي به إلى مقارنة أبعاد جسمه بأجسام الآخرين وهذا ما يسمى عند عملاء النفس بالنرجسية وهي تعتبر في حد ذاتها سلوكا طبيعيا لأنها تعزز وعي البالغ بذاته وإن تمادي المراهق في مثل هذا السلوك يصبح سلبيا أو مرضيا.

فانطلاق من هذا الوعي بالذات كفرد متميز عن الآخرين، فهو يسير نحو الاهتمام بالقضايا الشخصية الذاتية وهي مرحلة أولى من التميز والانفراد في اتخاذ المواقف إزاء مواضع شخصية (الوافي،2006، ص159).

وهكذا تمثل هذه المرحلة أمر هام في عملية التنشئة وبناء شخصية المراهق والتي تأخذ شكلا آخر غير الذي ذكر آنفا وهو الانحراف هذا خاصة إذا انعدم الدور التربوي للوالدين ولم يساهم الإعلام في التربية الجنسية إلى حد الآن، لأن مناقشة المواضيع الجنسية في الأسرة غير مسموح به، هذا ما ولد الخجل والحياء لدى المراهق وجعله يبحث على ما يريد معرفته من الآخرين.

2- النمط الثاني: النمو العقلي والانفعالي:

أ- **النمو العقلي:** النمو العقلي أو الذهني بالنسبة لبياجية هو التدرج نحو التوازن وكل مرحلة من النمو الفكري هي محطة متطورة من نمو الوظائف الذهنية وحالة أحسن من حيث التكيف مع الواقع فبمجرد دخول الفرد فترة المراهقة يصبح قادرا على تفسير التفاعل مع البيئة وذاته" إن قابلية المراهق للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات العائلية والاجتماعية وحل المشكلات هي عملية ذهنية تتوقف على الذكاء المجرد الذي هو النمط من التفكير (الوافي،2006،ص155).

ب- النمو الانفعالي: يشكل النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة، فعنف واندفاع وانفعال المراهق لا ترجع لأسباب نفسية فقط بل يدخل ضمنها تغييرات جسمية تترك آثار انفعالية كبيرة في الشدة والعمق، وما يصاحبها من استثارة الدوافع والميول والرغبات التي تؤثر في سلوكه وشخصيته وهذه التغيرات هي تغيرات طبيعية عادة تتميز بها مرحلة المراهقة وتدخل من صميم خصائصها وجب الوالدين وعطفهما هو القيد الذي يريد أن يتخلص منه لأن ذلك يذكر بمرحلة الطفولة بما فيها عن خضع واستسلام وتبعية و يبدوا أن المراهقات أكبر عرضة في سن مبكرة للتأثر بالمنبهات التي تبعث الانفعالات الشديدة، فهل الأمر يرجع العادات والتقاليد أو لأنماط التفكير التي ينشأ عليها الأبناء باختلاف جنسهم؟ أو يرجع إلى أن الإناث أكثر استعداد لإظهار الخوف أو الحب أمام الوالدين؟ أو إلى أن الذكور تحيط بهم قيم لا تسمح بالتسرع في الانفعال؟ إلا أنها تشير إلى أن إخفاء الانفعال لكلا الجنسين يؤدي إلى إضعاف أوامر بالذات وبظروف معاناتها تزداد ثقة بين الوعي وبين ظواهر الذات الانفعالية عندما يحصل المراهق ماهية رده الانفعالي في موقف ما أو غصب أو خوف أو تعاطف؟ (الوافي،2006، ص156).

خصائص النمو الانفعالي:

- استجابة سلوكية سريعة للمثيرات الانفعالية.

- صعوبة إدراك الرغبة وانعدام التحكم في الشعور والمظهر الجسمي.

- الهروب إلى أحلام اليقظة، يرى فيها المراهق المتنفس الوحيد لإشباع رغباته وتحقيق لآماله وحيه للمغامرة والخاطرة (محرز عبلة، 2008، ص 26).

– وكما أسلفنا الذكر فإن لانفعال المراهق جوانب متعددة يمكن وصفه على أنه استجابة جسمية فيزيولوجية شعورية اتجاه مواقف معينة فإما أن يتميز سلوكه بالغضب والخوف من الأشياء المادية أو العلاقات الأسرية وقد تظهر هذه المخاوف في صورة الارتباك والخجل.

– كذلك يظهر الانفعال في شكل الغيرة وتحدث للمراهق خاصة عندما يبدأ الاهتمام بالجنس الآخر، كما يكون ردة فعله الانفعالي في صورة الحب الذي يتميز في هذه المرحلة (المرهقة) بالقوة، وإن فقدت معاني الحب عنده اتجاه الآخرين شعر بالوحدة وعدم الأمن.

3– النمط الثالث: النمو الاجتماعي

– يقصد بالنمو الاجتماعي التكيف التدريجي للوصول إلى حالة التوازن الطبيعي وربط المراهق بالوسط الاجتماعي وهنا يظهر مفهومان أساسيان هما:

الترويض: الذي يقابل مفهوم الموائمة الذي يشير إلى صراع الفرد مع الآخرين الذين يعملون على تكييفه لهم ولبيئتهم ومجتمعهم.

التأنيس: الذي يقابل عملية التكيف والذي يعمل صفة تصارع الأفراد وبالتالي نستنتج أن عملية التكيف لا تكون سهلة أو سريعة بل تعتريها صراعات والمعاناة لأنها تتطلب نبذ أو ترك ما هو موجود من عادات وتقاليد و أنماط وسلوك ونظم اجتماعية (وادية هلال، 2006، ص 41–42).

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن المراهق يمر من خلال من أجل تمييز بتغيرات وتطورات على مستوى مظاهر النمو لديه، ومع بروز هذه المظاهر يبدأ المراهق في التفكير في عدم الإشكالية ويسعى إلى تحقيق الاستقلالية، مع النضج الجسمي كل هذا ينتهي به الأمر في اتخاذ القرارات سواء بالنسبة للحياة المهنية أو الحياة المدرسية وقد يعيش المراهق في بعض الأحيان صعوبات التكيف مع تلك التغيرات التي تحدث في حياته سواء من الجانب الفزيولوجي أو النفسي تنعكس على توازنه وعلى مسار حاته خاصة الجانب النفسي يؤثر بشكل كبير على مسار حياة المراهق لأنه في تلك الفترة يصبح يعطي اهتمام لمشاعره وانفعالاته مما يؤدي إلى حدوث خلل وإتزان في مستر حياته.

5- نظريات المراهقة:

1- الاتجاه البيولوجي: اهتم هذا الاتجاه بالمحددات الداخلية لسلوك ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن المراهقة مرحلة تغير شديدة مصحوب بالضرورة بتوترات وصعوبات التكيف فهي فترة مليئة بالتوتر العاطفي والأزمات النفسية، ويغلب عليها المعاناة والإحباط والصراع ويعتبر العالم (شانلي) زعيما لهذا الاتجاه فهو يرى أن التغيرات الفسيولوجية في العالم الأساسي في ظهور التوترات والصعوبات وليس هناك تأثير كبير للبيئة الخارجية، اي أن التغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع كلية لسلسة من العوامل الفسيولولجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد، وهو يشير إلى أن صورة المراهقة خاضعة لطبيعة النمو وبالتالي وجود تشابه في سلوك المراهقين جميعا وقد ذهب هوك في وصفه للمراهقة بأنها فترة ميلاد جديد ذلك أن ولادة الخصائص الإنسانية الكاملة تكون في هذه المرحلة بمعنى أن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق وسلوك الطفل في المرحلة السابقة يتحول فيها شخصية الطفل إلى شخصية جديدة كل الجدة ومختلفة كل الاختلاف ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق فإن حياة المراهق الانفعالية تكمن في حالات متناقضة بين الحيوية، والنشاط والخمول والكسل وبين المرح، الحزن، الرقة، والفظاظة (حاتم،2005، ص55).

2- الاتجاه الانثروبولوجي: اهتم أصحاب هذا الاتجاه وعلى رأسهم روت بنكذت و ميد المحددات الخارجية للسلوك (المحددات الاجتماعية) الثقافية والقيم المكتسبة وقد قامت ميد بدراسات عديدة على بعض المجتمعات البدائية استخدمت في دراستها أسلوب الملاحظة المباشرة مستهدفا فئة المراهقين ولفترة طويلة وقد كشفت نتائج الدراسة التي طبقتها على بعض القبائل أن المراهقة تتكون وتشكل بالبيئة الاجتماعية فقد لاحظت أن شخصية المراهق في قبيلة (الأرابيش) تتم بالهدوء والتعاون والتكيف في مقابل ما يلقاه المراهق من عطف ورعاية وشعور بالأمان من قبل أفراد قبيلته في حين لاحظت أن شخصية المراهق في قبيلته (مند جمور) من النوع العدواني في مقابل ما يلاقيه المراهق من القسوة في التعامل والإهمال إن الاتجاه الأنثربولوجي يؤكد على أهمية التنشئة الاجتماعية (حاتم، 2005، ص60-75).

3- الاتجاه المجالي: اهتم أصحاب هذا الاتجاه وعلى رأسهم ليفين في تفسيره لمرحلة المراهقة على التفاعل بين المحددات الداخلية و الخارجية للسلوك ويركز أصحاب هذا الاتجاه على عامل الصراع أثناء الانتقال من الطفولة وهي المجال المعروف لدى المراهق إلى مرحلة الرشد التي تمثل المجال المجهول

ويتمثل صراع المراهقة في انتقاله إلى مجال مجهول المعالم فهو لا يعرف اهتمامات عالم الكبار او قيمهم وما هو المقبول وما هو المرفوض ونتيجة لهذا النقص في المجال المعرفي يكون المراهق قد وضع التردد وعدم الثبات وعدم الشعور بالأمن كما أن التغيرات الفسيولوجية والجسمية وظهور حاجات ورغبات تعتبر انتقال من مجال معروف إلى مجال مجهول يجعل المراهق كما يشبهه " ليفين" بالرجل الهامشي الذي يقف بين حدود الجماعتين (الأطفال والكبار) غير متأكد من انتمائه لإحداهما فهو لا يستطيع أن ينتسب إلى جماعة الصغار لأنه أصبح كبيرا، وفي نفس الوقت هو غير متأكد من قبوله في مجتمع الكبار، ومما يزيد في تردده وحيرته أنه يعامل معاملة الأطفال في الوقت الذي هو مطالب أن يسلك مسلك الرجال (حاتم،2005، ص75).

مما سبق ذكره حول النظريات المفسرة للمراهقة يتضح لنا أن كل من نظرية الاتجاه البيولوجي والانثروبولوجي والاتجاه المجالي ساهمت في تفسير سلوك المراهق في هذه الفترة والتغييرات البيولوجية التي تحدث فيها وكيفية التعامل معها كما ساهمت في تفسير شخصية الفرد في المجتمعات وكيفية التكيف مع الأوضاع الاجتماعية والتفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدى المراهق، فالمراهق في هذه الفترة يعيش أزمة راشد بمعنى أنه يحاول إبراز نفسه كشخص رائد وليس كمراهق لأنه في تلك الفترة تنمو لديه أفكار وتصرفات عكس مرحلة الطفولة يصبح يحس بأنه شخص بالغ له الحرية في تسيير أموره وإبراز دوره سواء داخل أسرته أو محيطه الاجتماعي.

6- مشكلات المراهقة:

تعد فترة المراهقة من المراحل العمرية الحرجة التي يمر بها الجميع، والتي تجيش بها العواطف وتكثر بها أيضا المعاناة النفسية، وعدم القدرة على التمييز بين ما هو خاطئ فيلجأ البعض منهم، إلى لفت أنظار كل من هم حوله باللجوء إلى استخدام أساليب مؤدية يحقهم وحق أسرهم ومجتمعهم، وتختلف الضغوط الداخلية التي يتعرض لها المراهق والتي تسبب له مشاكل في هذه المرحلة تتجاوز أسرته، مدرسه، ومحيطه بصفة عامة من مراهق لآخر حسب تكوين شخصية ودرجة وعيه بالمشكلة التي تواجهه.

مشكلات الصحة والنمو: للجانب الصحي دور مهم في تركيز المراهق واستيعابه وتقبل ذاته، فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادا على بدل جهد وتحمل المشقة وأداء ما بطلب منه عكس المراهق الذي يعاني من عاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس، وكلها مشكلات

جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا وعقليا، وهناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول وحجم الجسم فهذه التغيرات، نسب للمراهق صعوبة التوافق الحركي الجسمي، قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة ولا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي (عبد الفتاح، دويدار، 2004، ص 169).

مشكلات أسرية: للمناخ الأسري أثر على سلوك المراهق، فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة فالمظهر العام للمراهق يتأثر بالحالة الاقتصادية للأسرة بحيث أن التفوق الدراسي لهذا الأخير مرتبط أو مرهون بمبدأ تشجيع الأسرة، على الدراسة وتهيئة المناخ الملائم فالأسرة هي التي تقوم بمساعدة المراهق على الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته كيفية العلاقات مع الآخرين كما تثير المشكلات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم ويمكن تلخيص المشكلات فيما يلي:

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.

- عدم توفير البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم المراهق بواجباته الدراسية.

- اختلاف الآراء بين المراهق وأسرته في حل المشكلات والحد من حرية المراهق في كثير من الأمور (ملحم، ص385-386).

فنجد المراهق في صراع داخلي حيث يعاني وجود عدة صراعات منها صراع بين الاستقلال عن الأسرة والابتعاد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة، وبين ..... الواضح في لدراساته.

مشكلات نفسية: لا يخلو حياة الإنسان من يحض المشكلات التي تسبب له الضيق والإضرابات والقلق ومن المعلوم، أن لكل مرحلة من العمر التي يمر بها الفرد، حاجات ومتطلبات تتناسب المرحلة الزمنية ومستوى النضج التي يصل إليها وتتفاوت هذه المتطلبات والجانبيات من فرد إلى آخر وتعد هذه المشكلات التي تحدث خلال فترة المراهقة طبيعية عادية، ونتيجة جنسية للديناميكية والديني المجتمع وعناصر التفاعل بين هذه الأطراف متوافر بطبيعة الحال (إمام هبة ضياء، 2003، ص37).

يمكننا القول من خلال ما سبق أن الحياة لا تحلو جميع مراحلها من المشاكل، حتى فترة المراهق تصاحبها عدة مشاكل نتيجة لجملة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية سريعة والمفاجئة التي تشكل توتر

كبير على اتزان المراهق واستقراره نفسي والانفعالي مما يحزمه للكثير من الاضطرابات، والموافق الحرجة التي تؤثر عليه وعلى شخصية مستقبلا، فقد يواجه المراهق مشاكل صحية جسدية ومشاكل أسرية وانفعالية إضافة إلى أن هذه التغيرات تولد لديه الكثير من الاحتياجات من حب واهتمام واحتواء وجب على الأسرة محاولة تعامل معها ومعالجتها.

خلاصة:

تتميز مرحلة المراهقة عن باقي المراحل كونها العامل المشترك لكل ما سبقها وما تبعها، حيث اكتشفنا أن المراهقون يناضلون من أجل الاستقلال النفسي الكامل عن الآخرين والحرية في تكوين لهم فرديتهم الخاصة لهم، وتحديد قيمهم الخاصة، وتخطيط لمستقبلهم بحرية واختيار ما يناسبهم دون الاهتمام بما يريده الآخرون.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الإرتباطي بهدف معرفة العلاقة بين على من صورة الجسد وتقدير الذات لدى المتمدرسين في مرحلة التعلم المتوسط سواء ما تعلق بصورة الجسد الجسمية، وصورة الجسد المدركة، وصورة الجسد الاجتماعية وذلك من خلال الوصف والمقارنة وتفسير النتائج المتوصل إليها.

2- الدراسة الاستطلاعية:

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

حيث جاءت أهداف الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

- تعتبر تمهيد للدراسة الأساسية حيث يتم فيها استطلاع و اكتشاف الميدان وصعوباته.
- الإحاطة بالموضوع والمتمثل في كل من صورة الجسد وتقدير الذات وأخذ صورة عامة عنه.
- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس كوبر سميث.
- بناء استبيان صورة الجسد وحساب خصائصه السيكومترية.

2-2- إجراءاتها:

أ- وصف الأداة:

- **استبيان صورة الجسد:** تم الإطلاع على استبيان صورة الجسد لحمزاوي (2007) حيث يتكون هذا الاستبيان من 37 عبارة و3 أبعاد وكل عبارة يقابلها 3 اختيارات قليلا، كثيرا، لا، يحتوي البعد الأول صورة الجسد الجسمية على 12 عبارة من [1 إلى 13] والبعد الثاني صورة الجسد المدركة من 12 عبارة [من 14 إلى 25] والبعد الثالث 12 عبارة صورة الجسد الإجتماعية من [26 إلى 27] طبق على تلاميذ المرحلة الثانوية.

➢ **الوصف بتعديل:**

نظرا لاختلاف عينة الدراسة حيث أن الدراسة الحالية تم تطبيقها على تلاميذ المرحلة المتوسطة من هنا تم إجراء بعض التعديلات إذ تم تغير صياغة لبعض العبارات والتخلي وحذف 3 عبارات والتي تبدو أنها مكررة وقد جاء الاستبيان في صورته النهائية كما يلي:

يتكون الاستبيان من 34 بند، تتوزع على ثلاث أبعاد أساسية.

البعد الأول: ويمثل صورة الجسد الجسمية يتكون من 12 بند (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12) تصف تصورات المراهق ومعرفته حول كل من جسمه وشكله وحجمه ووزنه ومظهره الخارجي.

البعد الثاني: يمثل صورة الجسد المدركة يتكون من 10 بنود (13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23) تتعلق بمختلف المشاعر والأحاسيس التي يكونها المراهق نحو صورة جسده أي رضاه أو عدم رضاه عن جسده.

البعد الثالث: ويمثل صورة الجسد الاجتماعية يتكون من 12 بند (24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34) وهو كل ما يتعلق بـ درجة قبول المراهق في بيئته الإجتماعية لمختلف خصائصه الجسدية من جانب الشكل، كذلك حجم ووزن جسمه أو مظهره الخارجي ككل بحيث تتبلور ووجهات نظر الآخرين نحوه وتقاس درجة تقبلهم له.

3-1 حدود الدراسة: تعرف الدراسة بحدودها والمتمثلة فيما يلي:

-**الحدود الزمانية:** تمت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 3 ماي إلى 4 ماي 2023.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الحالية في متوسطات تاسوست بلدية الأمير عبد القادر.

- **الحدود البشرية:** شملت الدراسة تلاميذ المتوسطات ذكور وإناث للمستويات الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط

➢ **وصف المقياس:**

يتكون المقياس من 25 عبارة ويقابلهم اختيارين " تنطبق" و "لا تنطبق" ويحتوي على العبارات السالبة وعددها 17 عبارة وهي كالتالي (2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22،

23، 24، 25) ومن 8 عبارات إيجابية تحمل الأرقام التالية (1، 4، 5، 8، 14، 19، 20) والجدول التالي يوضح أرقام العبارات واتجاهاتها.

الجدول رقم (01): يوضح أرقام واتجاهات العبارات في مقياس تقدير الذات

المقياس	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	المجموع
تقدير الذات	2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25	1، 4، 5، 8، 14، 19، 20	25
المجموع	17	8	25

- **كيفية تطبيق وتصحيح المقياس:** يطلب من التلاميذ القراءة الجيدة لعبارات المقياس مع الإجابة عليها بوضع (×) أمام الإجابة التي يراها مناسبة له قد تم تطبيق المقياس على الشكل التالي.

تجدر الإشارة إلى التنقيط ينعكس عندما تكون العبارة مصاغة بطريقة سالبة والجدول التالي يوضح ذلك

الجدول رقم (02): يوضح كيفية تصحيح استمارة تقدير الذات

العبارات	تنطبق	لا تنطبق
العبارات السالبة	1	2
العبارات الموجبة	2	1

وتتراوح درجات الاختبار ما بين (1-2)

الخصائص السيكومترية لمقاس تقدير الذات:

أ- ثبات الاختبار بحساب معامل ألفا كرونباخ

قامت الطالبتين بحساب معامل ألفا كرونباخ وكانت قيمة (0.60) وهي قيمة مطمئنة لتطبيق المقياس.

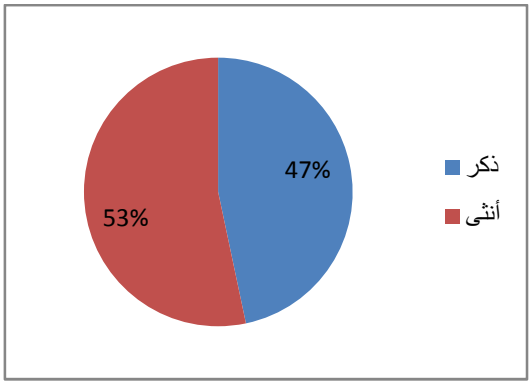
جدول رقم (03): يوضح عينة البحث حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية %	نسبة الاسترجاع
ذكر	14	%46.7	%100
أنثى	16	%53.3	%100
المجموع	30	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجيspss(وExcel)

يتضح من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة بين ذكور والإناث في هذه الدراسة الاستطلاعية متقاربة، حيث نسبة ذكور قدرت بـ 46.7%، أما نسبة الإناث قدرت بـ 53.3%.

الشكل رقم (01): يوضح عينة البحث حسب الجنس.

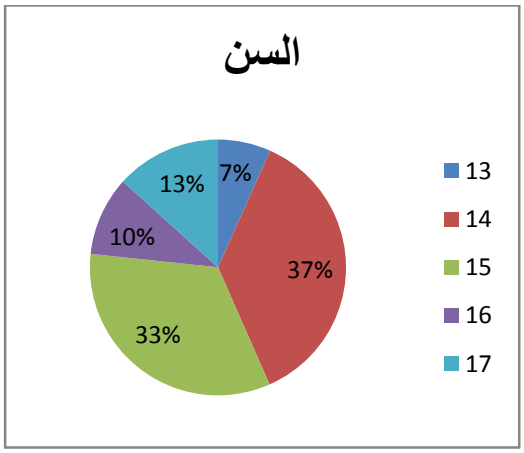


جدول رقم (04): يوضح توسع عينة البحث حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية %	نسبة الاسترجاع
13	2	%6.7	%100
14	11	%36.7	%100
15	10	%33.3	%100
16	3	%10	%100
17	4	%13.3	%100
المجموع	30	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجيspss(وExcel)

شكل رقم (02): يوضح توسع عينة البحث حسب السن



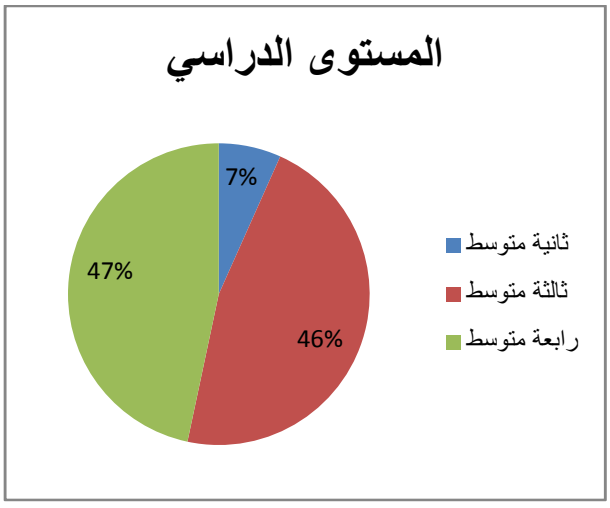
جدول رقم(05): يوضح توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية%	نسبة الاسترجاع
سنة الثانية	2	%6.7	%100
سنة الثالثة	14	%46.7	%100
سنة الرابعة	14	%46.7	%100
المجموع	30	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(وExcel)

يتضح لنا من خلال الجدول والشكل البياني أن نسبة التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة والرابعة كانت نسبتها متساوية حيث قدرت بـ 46.7% أكثر من تلاميذ سنة الثانية، حيث قدرت نسبتهم بـ 6.7%

شكل رقم(03): يوضح توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي



الجدول رقم (06) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة تقدير الذات الموجبة

عبارات تقدير الذات الإجابية							
البنود	1	4	5	8	14	19	20
معامل الارتباط	0.167	0.188	0.190	0.248	-0.041	0.224	0.033
الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05-0.01							

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(وExcel)

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن جميع العبارات (1، 4، 5، 8، 14، 19، 20) عند مستوى الدلالة 0.05، 0.01 لم تكن لها دلالة وبالتالي تم حذفها.

الجدول رقم (07) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة تقدير الذات سالبة

عبارات تقدير الذات السالبة																	
البنود	2	3	6	7	10	11	12	13	15	16	17	18	21	22	23	24	25
معامل الارتباط	-0.036	0.547**	0.374*	0.604**	0.138	0.075	0.355	0.728**	0.158	0.539**	0.263	0.339	0.398*	0.473**	0.37**	0.435*	0.094
الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05، 0.01																	

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(و)Excel

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن 9 عبارات كانت ذات دلالة عند مستوى 0.05، 0.01 التي تضم 3، 6، 7، 13، 16، 21، 22، 23، 24.

أما البنود 2، 10، 11، 12، 15، 17، 18، 25 لم تكن لها دلالة وبتالي تم حدفها.

2-4-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد أن قمنا بالدراسة الاستطلاعية تم حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأداة على النحو التالي:

1- الثبات: هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (مودع، 2015، ص96).

– وقد تم حساب الثبات للاستبيان صورة الجسد بطريقة ألفا كرونباخ.

أ– **حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ:** وذلك من خلال البرنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية و الاجتماعية $spss_{20}$، وقد بلغت قيمته 0.738، وتم تصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان براون) وكانت النتيجة:

0.85= $\sqrt{0.73}$ وهي قيمة مرتفعة وتدل على ثبات الاختبار

عدد الأفراد	ألفا كرونباخ
30	0.738

2– الصدق: هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه (مودع، 2015، ص96).

وقد تم حساب الصدق الاستبيان على الشكل التالي:

أ–**صدق الاتساق الداخلي:** وتم حسابه من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة الكلية ودرجة البعد كما يلي:

جدول رقم (08): يوضح معاملات الارتباط بيروسن بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان

الدرجة الكلية			
الأبعاد	**صورة الجسد الجسمية**	**صورة الجسد المدركة**	**صورة الجسد الاجتماعية**
معامل الارتباط	0.519	0.860	0.877
دالة عند مستوى الدلالة 0.05–0.01			

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن كل معاملات الارتباط دالة عند سمتوى الدلالة 0.01 و 0.05 للأبعاد الثلاثة وقد تراوحت قيمتها بين 0.519، 0.860، 0.877 وهذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بمعامل صدق مرتفع.

2– ارتباط البنود مع البعد الأول: صورة الجسد الجسمية

الجدول رقم (09): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة صورة الجسد الجسمية

صورة الجسد الجسمية											
البنود	**البند1**	**البند2**	**البند3**	**البند4**	**البند5**	**البند6**	**البند7**	**البند8**	**البند9**	**البند 10**	**البند11**	**البند 12**
معامل الارتباط	*0.428	0.204	0.249	**0.546	0.239	0.146	*0.420	0.118	*0.364	0.591	**0.614	0.101
دالة عند مستوى الدلالة 0.05-0.01												

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن 6 عبارات كانت ذات دلالة عند مستوى 0.05 و 0.01 التي تضم كل من البنود: 1، 4، 7، 9، 10، 11، أما البنود : 2، 3، 5، 6، 8،12 لم تكن لها دلالة وبالتالي تم حذفها.

3- ارتباط البنود مع البعد الثاني: صورة الجسد المدركة:

الجدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة صورة الجسد المدركة

صورة الجسد المدركة										
البنود	**البند13**	**البند14**	**البند15**	**البند16**	**البند17**	**البند18**	**البند 19**	**البند20**	**البند21**	**البند22**
معامل الارتباط	**0.619	**0.759	0.196	0.116	**0.623	**0.598	0.92	**0.632	**0.493	**0.551
دالة عند مستوى الدلالة 0.05-0.01										

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن 7 عبارات كانت ذات دلالة عند مستوى 0.01 و 0.05 التي تضم كل من البنود: 13، 14، 17، 18، 20، 21، 22 ، أما البنود 15، 16، 19 لم تكن لها دلالة وبالتالي تم حذفها.

من خلال ما يبق تبين لنا أن استبيان صورة الجسد لدى المراهقين يمتاز بالصدق والثبات وهذا ما يسمح بتعميمه وتطبيقه على العينة ككل في الدراسة الأساسية.

3- الدراسة الأساسية:

3-1**حدود الدراسة:** تعرف الدراسة بحدودها والمتمثلة فيما يلي:

-**الحدود الزمانية:** تمت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 7 ماي إلى 11 ماي 2023.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الحالية في متوسطات تاسوست بلدية الأمير عبد القادر.

- الحدود **البشرية:** شملت الدراسة تلاميذ المتوسطات ذكور وإناث للمستويات الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط

3-2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذ وتلميذة بواقع 44تلميذ و76 تلميذة، تم اختيارهم بطريقة عرضية وفيما يلي توصيف خصائص العينة:

4- **ارتباط البنود مع البعد الثالث:** صورة الجسد الاجتماعية

الجدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة صورة الجسد الاجتماعية

صورة الجسد الاجتماعية											
البنود	البند23	البند24	البند25	البند26	البند27	البند28	البند29	البند30	البند31	البند32	البند33	البند34
معامل الارتباط	*0.395	0.334	**0.486	*0.371	**0.712	**0.613	**0.512	**0.618	**0.688	**0.632	*0.457	0.015
دلالة عند مستوى الدلالة 0.05-0.01												

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (11) أن معظم العبارات كانت ذات دلالة عند مستوى 0.05 و 0.01 باستثناء البند 24 و 34 فلم تكن لهما دلالة وبالتالي تم حذفهما.

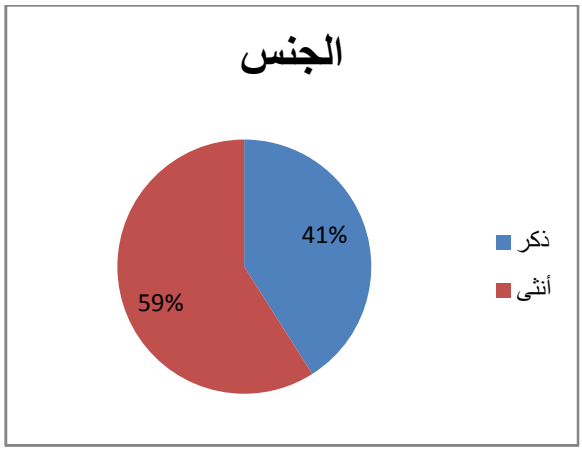
جدول رقم (12): يوضح عينة البحث حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية%	نسبة الاسترجاع
ذكر	44	%44	%100
أنثى	76	%63.3	%100
المجموع	120	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(وExcel)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة ذكور قدرت بـ 44% ، بينما نسبة الإناث قدرت بـ 63.3%.

شكل رقم (04): يوضح عينة البحث حسب الجنس

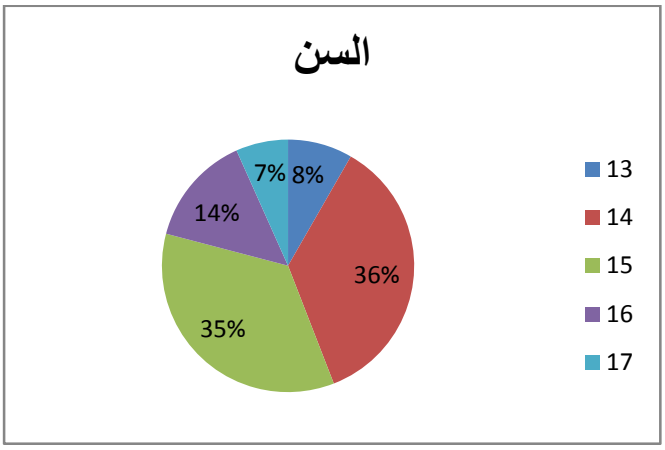


جدول رقم (13) توزيع عينة البحث حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية%	نسبة الاسترجاع
13	10	%8.3	%100
14	43	%35.8	%100
15	42	%35	%100
16	17	%14.2	%100
17	8	%6.7	%100
المجموع	120	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(وExcel)

شكل(05) توزيع عينة البحث حسب السن



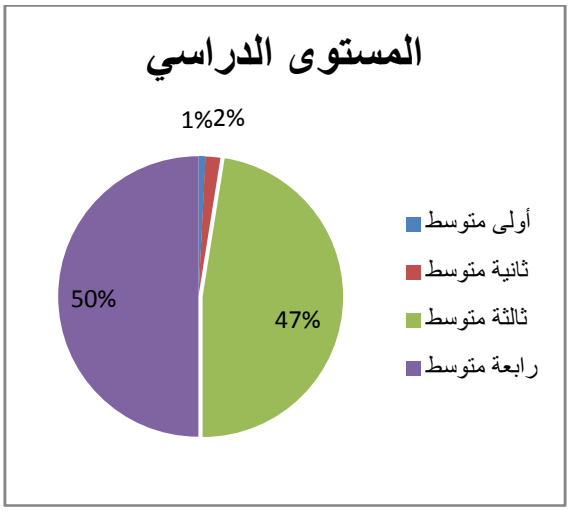
جدول رقم (14): يوضح عينة البحث حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية%	نسبة الاسترجاع
سنة الأولى	1	%0.8	%100
سنة الثانية	2	%1.7	%100
سنة الثالثة	57	%47.5	%100
سنة الرابعة	60	%50	%100
المجموع	120	%100	%100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامجي spss(وExcel)

يتضح لنا من خلال الجدول والشكل البياني أن نسبة التلاميذ المتمدرسين في السنة الأولى متوسط قدرت بـ 0.8%، أما نسبة التلاميذ المتمدرسين في السنة الثانية فقدرت بـ 1.7% وتليها سنة الثالثة بنسبة قدرت 57% ، أما سنة الرابعة فقدرت بـ 60%.

شكل رقم (06): يوضح عينة البحث حسب المستوى الدراسي



الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض النتائج

2- مناقشة وتفسير النتائج

3- المناقشة العامة

4- الاقتراحات

- عرض نتائج الدراسة:

سنبدأ أولا بعرض نتائج الدراسة وهي كالآتي:

1-1- الفرضية العامة: ونصها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق" وللتأكيد من صحة هذا الفرض استخدم معامل الارتباط برسون لحساب العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات ودلالتها كما هو موضح في الجدول

الجدول رقم (15): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لصورة الجسد وتقدير الذات

المقياس	صورة الجسد	تقدير الذات
معامل الارتباط بيرسون لصورة الجسد	0.350	1
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	
معامل الارتباط بيرسون لتقدير الذات	1	0.350
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	

من خلال الجدول نلاحظ قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت بـ 0.350 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق وبالتالي تحققت الفرضية العامة.

- ويندرج ضمن هذه الفرضية مجموعة من الفرضيات الجزئية وهي كالتالي:

1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- تنص الفرضية الفرعية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق.

- لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدم معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق ودلالتها كما هو موضح في الجدول.

الجدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية

المقياس	تقدير الذات	صورة الجسد الجسمية
معامل الارتباط بيرسون لتقدير الذات	1	0.830
مستوى الدلالة	0.01	
عدد الأفراد	120	
معامل الارتباط بيرسون لصورة الجسد الجسمية	0.830	1
مستوى الدلالة	0.01	
عدد الأفراد	120	

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.830 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الفرعية الثانية على أنه توجد علاقة بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات.

لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدم معامل بيرسون لحساب العلاقة بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات ودلالتها كما هو موضح في الجدول.

الجدول رقم (17): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات

صورة الجسد المدركة		
المقياس	**صورة الجسد المدركة**	**تقدير الذات**
معامل الارتباط بيرسون لصورة الجسد المدركة	−0.30	1
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	
معامل الارتباط بيرسون لتقدير الجسد	1	−0.30
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المعامل بيرسون 0.30− وهو دالة عند مستوى 0.05، وهذا يعني أنه توجد علاقة عكسية بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الفرعية الثالثة أنه توجد علاقة بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات

لاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل بيرسون لحساب العلاقة بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات ودلالتها كما هو موضح في الجدول

الجدول رقم (18): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات

صورة الجسد الاجتماعية		
المقياس	**صورة الجسد الاجتماعية**	**تقدير الذات**
معامل الارتباط بيرسون لصورة الجسد الاجتماعية	−0.29	1
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	
معامل الارتباط بيرسون لتقدير الذات	1	−0.29
مستوى الدلالة	0.05	
عدد الأفراد	120	

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المعامل بيرسون 0.29- وهي دالة عند مستوى 0.05 وهذا يعني أنه توجد علاقة عكسية بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

2- تفسير النتائج ومناقشتها:

2-1- تفسير نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة "بوجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة"، دلت نتائج الدراسة المتوصل إليها إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بـ 0.350 وهي قيمة دالة وهذا يشير إلى تحقق الفرضية العامة، وتتفق هذه النتيجة مع مجموعة من الدراسات منها: دراسة إبراهيم محمد الأشرم (2008) بحيث توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المعاقين بصريا مرتفعي ومنخفضي الرضا عن صورة الجسد في تقدير الذات درجة الكلية لصالح مرتفعي الرضا عن صورة الجسد، وأيضا دراسة محمد (2009) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين انخفاض تقدير الذات وصورة الجسد، وقد توصلت أيضا دراسة عادل خوجة (2011) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائيا بين صورة الجسد ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

وترى الطالبتين أن وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسد وتقدير الذات راجع إلى تفكير التلميذ الموجب عن صورة جسده، فكلما كان الرضا عن صورة الجسد منخفض كلما انخفض تقدير الذات عند المراهق، كما أن المراهق الذي ينظر إلى جسده نظرة إيجابية فهذا يعزز ثقته بنفسه ويحسن في أفكاره وأحاسيسه اتجاه ذاته.

وبالتالي صورة الجسد ليس لها وجود في الذات إنها جزء من العالم لكن لا يوجد فقط العالم الخارجي الموهوب بالبنية المختلفة عن صورة الجسد فهنالك الشخصية أيضا: كل مكونات الحياة النفسية، تعبيرات الأنا، الموضوع، رغم ذلك يبقى حقيقة صورة الجسد تبقى موجودة في كل التجارب وهذا يتناسب مع تعريف شيلدر (1935) و ما جاءت به نظرية الاتجاه الظاهرياتي.

كما يمكن تفسير ذلك مرحلة النمائية المتعلقة بالمراهقة أو مرحلة البلوغ وحسب ما قدمته نظرية التحليل النفسي هذه المرحلة لها علاقة بالتغير الجسماني، ونشاط الغدد عند المراهق ففي هذه الفترة يتغير جسم المراهق ويتغير مفهومه عن صورة جسده بحيث يصبح يهتم بملامحه ونظرة الآخرين إليه مما يجعل تقديره لذاته يتأثر مما يستدعي به تقليد الآخر ومحاولة وإبراز ملامحه أمام أقرانه مما قد يؤدي بالمراهق إلى محاولة إبراز نفسه حسب الصيغ المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي.

– وتعد الأسرة من أهم العوامل الأساسية في تنمية التربية الجنسية فبعض الأسر لا يتحدثون في هذه المواضيع مع الأبناء مما يدفع بالأبناء إلى البحث عن بديل لمعرفة مرحلة البلوغ مثلا ومكونات الجسد ويلجؤون إلى مواقع التواصل الاجتماعي وتقليد هؤلاء المؤثرين بشكل كبير من أجل تحقيق ذات مثالية إضافة إلى جماعة الرفاق الذين يساهمون بشكل كبير في ارتفاع تقدير الذات عند المراهق وهذا ما أكدته نظرية روزنبرغ.

– إن تقدير الذات ما هو الا بناء اجتماعي للذات وينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية فالتنشئة الاجتماعية تعطي اهتماما كبيرا لصورة الجسد وتساهم بشكل كبير في تحقيق تقدير ذات مرتفع اتجاه الجسد بالنسبة للمراهق فهو يتأثر بالعوامل الخارجية كالأسرة والمجتمع وجماعة الرفاق والمدرسة بحيث تهتم هذه الأخيرة بالجانب المعرفي للمراهق بإدراج مواد تفيده في اكتساب ومعرفة أعضاء جسده و أقسامها ومعرفة مرحلة البلوغ بجميع تغيراتها كتدريس مادة العلوم في المرحلة المتوسطة.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية عند المراهق، دلت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسد الجسمية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.830 وهي قيمته دالة وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الأولى، ويرتبط ذلك بما يمتلكه المراهق من تقييم لذاته في خصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها، وقدرته على التعامل مع تحديات الحياة وشعوره بأنه يستحق السعادة فتقدير الذات يعكس مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها المراهق عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط به فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، ونظرته لصورة جسده الجسمية فتقديره لها في فترة المراهق أمر متوقع لان اهتمامه يميل إلى

الجانب الجسدي والجسمي بجميع أقسامه ونظرته الإيجابية حوله وإنتاج قوة داخلية تدفعه إلى تحقيق السعادة وتقدير عال عن صورة جسده، فثقة المراهق في قدراته وحسن تصرفه وإنتاج ثقة عالية حول صورته الجسمية وتقديرها تقدير عالي وإيجابي.

وأيضا نظرة المراهق وتقيمه لذاته وما ينتج من تغيرات على مستوى جسده ومستوى قبوله لها راجع إلى آراء وتقييمات أقرانه وأسرته والمجتمع حول صورة جسده الجسمية، فكلما كانت النظرة إيجابية حول جسمه كلما كان تقديره لذاته مرتفع وتحقق تقدير ذات مرتفع حول صورة جسده الجسمية المتعلقة في الوزن والشكل (شكل الوجه، العينين، الأدنين، الأنف) وتناسبها مع باقي أعضائه الجسمية الأخرى ومدى تقبل الآخر لجسده في تلك الفترة الحساسة وهي فترة البلوغ التي تؤثر على تقديره لذاته بشكل كبير.

كما أكد كل من الكفافي والنيال (2006) أن صورة الجسد دخل كعامل مؤثر في سلوك الفرد مند أن يعي بأبعاد جسمه، بحيث يأخذ في مرحلة المدرسة شكل المقارنة بين جسمه وأجسام أقرانه خاصة ما يتعلق بالطول والوزن والقوة البدنية، فالبعد المتعلق بالوزن يكون تأثير كبير عند المراهق وذلك بمقارنة جسمه ووزنه بأقرانه مما يتسبب في تقدير ذات منخفض أو مرتفع، فكلما زادت ثقته بنفسه وبجسمه وتقبله لها وتقبل أقرانه لصورة جسده الجسمية كلما زاد تقديره لذاته وارتفع.

كما أن لمستوى التفكير علاقة كبيرة في ارتفاع تقديره لذاته وذلك من خلال تقله لمظهره الجسمي وأعضاء جسده وخاصة بتناسق أعضاء الوجه الظاهرية بالنسبة لإناث ومقارنته مع الأقران، أما الذكور فيعطون اهتمام كبير لحجم الجسم وتناسق أعضائه ولياقته البدنية فالتفكير الإيجابي يعطي تقدير الذات مرتفع والعكس وهذا ما أكدت وفاء محمد أحميدان (2009).

2-3-الفرضية الجزئية الثانية:

"نصت الفرضية الثانية على وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة ".

دلت النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة عكسية بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة حيث بلغت فيها معامل الارتباط بيرسون (30-) وهي قيمة دالة عند 0,05 وهذا يشير إلى تحقيق الفرضية وهذا راجع إلى عدة أسباب، إذ تعتبر صورة الجسد المدركة في

الاتجاهات والانفعالات والمشاعر التي يحملها المراهق حول صورته الجسمية أي رضاه أو عدم رضاه عنها، حيث أن في مرحلة المراهقة يعيش الفرد العديد من التغيرات الفيزيولوجية التي تشمل جميع أطراف الجسم وتغيير في ملامح الوجه مما يجعل المراهق يتعرف على صورة جديدة لجسمه، ويقابل بها مجتمعه وجماعة من الرفاق، أي البيئة الاجتماعية فتتشكل في ذهنه العديد من صور والأفكار والاعتقادات والأحاسيس حول هذا الجسد ربما تكون إيجابية أو سلبية حسب ما يتلقاه من محيطه الخارجي ومن صورة المعيارية التي رسمها بداخل دهنه من مواقع التواصل وهذا ينعكس على تقديره لذاته إذا كان المراهق يحمل صورة مدركة إيجابية عن جسده فهذا يرفع تقديره لذاته وإذا كانت سليمة فهذا يؤدي إلى انخفاض تقدره لذاته لديه.

2-4-الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على " وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة ".

دلت النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة عكسية بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة، حيث بلغت فيه معامل الارتباط بيرسون (29-) وهي قيمة دالة عند (0,05) وهذا يشير إلى تحقق الفرضية التالية وهذا راجع لعدت عوامل.

إذ تعتبر صورة الجسد الاجتماعية هي تعبير عن درجة تقبل البيئة الاجتماعية من أسرة وجماعة الرفاق ومدرسة لشكل وحجم وأجزاء الجسد بالنسبة للمراهق.

فخلال فترة المراهقة تحدث العديد من التغيرات الفيزيولوجية التي تصاحب فترة البلوغ مما يخلق بعض القلق وتوتر بالنسبة للمراهق، فيولي اهتمام كبير بشكل جسده ويقارنه مع أقرانه من نفس عمره ويلاحظ في نفس الوقت درجة تطابق وتقبل أصدقائه لصورته الجسمية فهذا يلعب دورا كبير في تقدير المراهق لذاته فكلما لقيت قبول من جماعة رفاقه كلما ازدادت ثقته في نفسه واحترامه لذاته، وأيضا تلعب دورا هاما في رسم صورة الجسد الاجتماعية فالكلمات وطريقة كلام الأولياء عن جسد ولدهم تلعب دورا هام في تقبله لصورة جسده مما يجعله يتقبل ذاته أو يرفضها.

ولا ننسى الدور التي أصبحت وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي فهي أصبحت تقدم للمراهق نماذج معدلة وفي معظم الأحيان غير حقيقية للمراهق، فتحدث مقارنة ذهنية لصورة جسده وصور المنشور على الانترنيت، وتلك المواقع وهذا قد يخلق له عدم رضا عن صورته الجسمية، وهذا بدوره ينعكس على تقبل المراهق وتقديره لذاته مما يجعله غير واثق من نفسه وقدراته.

في الأخير يمكن القول أن صورة الجسد تلعب دورا هاما في تقدير المراهق لجسده، فكلما كانت نظرة المجتمع لصورة جسد إيجابية كلما ازداد تقدره لذاته والعكس صحيح.

3- المناقشة العامة:

حاولت هده الدراسة الاجابة على بعض التساؤلات المتعلقة بصورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة، وبعدما توصلت هده الدراسة الى صدق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية.

كما توصلت الدراسة التي اجريناها الى ان صورة الجسد لها علاقة ارتباطية مع تقدير الذاتعند المراهقين ودلك يعود الى التغير الفيزيولوجي السريع الدي يصاحب فترة المراهقة، وأيضا للاهتمام الكبير الدي يوليه المراهق لجسده حيث انه كلما تقبل المراهق صورة جسده كلما ازدادت ثقته، وقيمته وكفاءته وإيمانه بقدراته وتقديره لداته، ويتأثر تقدير المراهق لداته بتقبل الاخرين لصورته الجسدية، فكلما ارتفعت درجت تقبله كلما ازداد رضاه عن هده الصورة مما يرفع من تقديره لداته.

ومما سبق دكره نستطيع القول ان الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين صورة الجسد وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة المتوسطة انها تحققت بشكل متوسط .

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين صورة الجسد الجسمية وتقدير الذات عند المراهق.

توجد علاقة عكسية دالة احصائية بين صورة الجسد المدركة وتقدير الذات عند المراهق.

توجد علاقة عكسية دالة احصائية بين صورة الجسد الاجتماعية وتقدير الذات عند المراهق.

خاتمة

تتميز هذه الدراسة بكونها تحمل مفهومين مهمين بالنسبة للمراهق هما صورة الجسد وتقدير الذات، فالمراهقة تعتبر مرحلة مهمة بنسبة لنمو النفسي والاجتماعي للفرد، فصورة الجسد هي تلك صورة الذهنية التي يشكلها المراهق عن شكل وأعضاء جسد وتناسق أجزاءه فهي لها تأثير على مفهوم المراهق لذاته فإذا كانت صورة المراهق إيجابية عن جسده هذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة تقديره لذاته مما يجعله يثق بنفسه وقدراته ويحترم لذاته وتكون له مكانة بارزة بين أقرانه ومجتمعه.

أما إذا كانت صورة الجسد سالبة فهذا يؤدي إلى انخفاض تقدير المراهق لذاته فالمراهق الذي لديه تقدير منخفض لا يثق بنفس ولا يؤمن بقدراته مما يجعله في توتر وخوف دائم.

الاقتراحات:

- وجب تسليط الضوء أكثر على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى لأن صورة الجسد من العوامل التي تؤثر على الشخصية.

- البحث عن برامج توعوية لمساعدة المراهق على تعامل وتقبل صورته الجديدة.

- البحث عن برامج نمائية لتحسين تقدير الذات لدى المراهق.

- البحث عن طرق وأساليب توعية المراهق وإرشاد الآباء بتغيرات الجسمية والنفسية التي تصاحب مرحلة المراهقة من أجل نشر الوعي والثقافة الأسرية في هذا الموضوع.

- توجيه الباحثين إلى الاهتمام بدراسة صورة الجسد لدوي الاحتياجات الخاصة وتقدمهم لذاتهم.

- تسليط ضوء على المراهقين الذين يتعرضون لتنمر على صورتهم الجسمية ودرجة تأثير في نفسية المراهق وتقدره لذاته.

- تقديم إرشادات ودورات تهتم بكل ما يخص صورة الجسد لدى المراهق لتكوين معاش نفسي سلم للمراهق.

قائمة المراجع

أولا: الكتب

1- الكتب العربية:

1. إبراهيم قشوش (1989): سيكولوجية المراهق، ط3، دار مكتبة الأنجلو المصرية للنشر، مصر.
2. أبو مرق جمال(2005): تقدير الذات وعلاقته بالتفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة الخليل، فلسطين
3. أسامة خيري (2014): تطوير الذات، ط1، دار الراية، عمان.
4. الأشرم، رضا إبراهيم (2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقات البصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر
5. بدر معتصم، ميمون مصطفى (2010): سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
6. برهان حمدان أسمر دراغمة (2018): تقدير الذات وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجيستر، كلية التربية، جامعة القدس، فلسطين.
7. بن يوسف المقرن عبد اللطيف (1429): تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات.
8. حاتم أدم محمد (2005): الصحة النفسية للمراهقين،ط1، مؤسسة اقرأ، مصر.
9. حسين إيمان حسين السيد (2006): صورة الجسد وعلاقتها بمنتوري الأطراف، رسالة ماجيستر، كلية التربية جامعة سوهاج، مصر.
10. حمراوي زهية (2017): صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العبادي،جامعة وهران2
11. الحميد محمد الصيدان (2003): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الرياض.
12. خطاب هبة محمد (2014): صورة الجسد وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة، رسالة ماجيستر، كلية التربية، جامعة الإسلامية، فلسطين.

13. خليل عبد الرجمان المعايطة (2007): علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
14. خليل ميخائيل معوض (2003): سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط1، مركز الإسكندرية، الإسكندرية.
15. الداهري صالح حسين أحمد (2008): علم النفس العام، ط1، كتب مكتبة الإسكندرية، مصر.
16. الدخيل سليمان (2007): صورة الجسد وعلاقتها بفقدان شهية العصبي وشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
17. الريماوي، محمد عودة (2003): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، دار السيرة، الأردن.
18. الزعبلاوي محمد سيد (د س): تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، ط4، مؤسسة الكتب الثقافية ومكتبة التوبة، لبنان.
19. زيادة أحمد رشيد عبد الرحيم (2012): تحقيق الذات بين النظرية و التطبيق، ط1، مؤسسة الوارق، عمان.
20. زينب شقير (2005): مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
21. سعد جلال (1998): الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة
22. سيجموند فرويد (2000): الموجز في التحليل النفسي، تقديم محمد عثمان نجاتي، ترجمة سامي محمود علي ، مهرجان القراءة للجميع، مصر.
23. الشبراوي محمد أنور (2001): علاقة صورة الجسم بصف متغيرات الشخصية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع38، 127،153، مصر.
24. شريفي هناء (2002): إستراتيجية المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعادات عن المراهق، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
25. عامر مصباح (2003): التنشئة الاجتماعية والسلوك الانحرافي لتلميذ المدرسة الثانوية، ط1، الأمة، الجزائر
26. عايدة ذيب عبد الله محمد (2010): الإنشاء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط1، عمان
27. عبد الحميد محمد الهاشمي (1976): علم النفس التكوين وأسسه، ط1، مكتبة الماليجي، القاهرة

28. عبد الرحمان، ولاء أحمد عبد الفتاح (2018): صورة الجسم وعلاقتها بالتوجيه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع4، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.
29. عبد اللطيف حسين فرج (2007): علم النفس العام، ط4، دار الحامد، عمان.
30. عبد الله محمد، عايدة ذيب (2010): الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط1، دار الفكر، عمان.
31. عبد الهادي جودت عزت(2004): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، العلم وثقافة، عمان.
32. عبد ربه، علي شعبان (2010): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة استكمال شهادة الماجستير، قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.
33. عبروس حكيمة (2016): دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة المحترف، ع11.
34. العزوي، سهير أحمد حسين (2005): برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسد لدى طالبات في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
35. عكاشة فتحي (1990): تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والشخصية من أطفال صنعاء، مذكرة ماجستير، سوريا.
36. علاء الدين كفافي (2009): علم النفس الأسري، ط1، دار الفكر، عمان.
37. علاء الدين كفاني (2006): الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
38. على إسماعيل علي (1995): نظرية التحليل النفسي واتجاهاته الحديثة في خدمة الفرد ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
39. فاطمة عبد الرحمن النوايسية (د س): أساسيات علم النفس، ط1، دار المناهج، الأردن.
40. فيصل عباس (1996): التحليل النفسي والاتجاهات الفرويدية، ط1، دار الفكر العربي ، بيروت.
41. فيصل محمد الزراد (2009): الأمراض النفسية والجسدية أمراض العصر، ط2، دار الفائس، لبنان

42. القاصي وفاء محمد أحميدان (2009): قلق المستقبل وعلاقتها بصورة الجسد ومفهومه لذات لدى حالات البتر بعد الحرب غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسلامية، فلسطين.
43. قحطاني محمد حسين (2010): تطور المهارات الحياتية ، دورات تدريبية، ط1، دار جرير، عمان.
44. قولي أسامة إسماعيل(2006): العلاج النفسي بين الطب والإيمان،ط1، دار الكتب العلمية، لبنان
45. كاسوحة أسامة مراد (2015): صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المصابين بتشوهات جسدية لمتضررين بأحداث العنف في سوريا، رسالة ماجيستر، كلية التربية، سوريا.
46. مجلي شايع عبد الله (2013): تقدير الذات وعلاقة بالسلوك العدواني لدى طلبة الصنف الثامن في مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا.
47. محرز عبلة (2008): الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق المتمدرس، رسالة ماجيستر، جامعة الجزائر.
48. مريم سليم وعلي زيعور (2004): حقول علم النفس، ط2، دار النهضة العربية ، بيروت
49. معوض مخائيل جيسين (2000): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، دار الفكر، مصر.
50. موريس شربل (1995): التربية الجنسية، دار المناهل، بيروت
51. هلال أحمد (2006): حاجات المراهقين الثقافية الإعلامية، ط1، مركز الإسكندرية، مصر
52. الوافي (2008): الإنسان من طفولة إلى الزواج، ط1، دار هومة.
53. وفاء محمد أحميداني القاضي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

1. Denielgaonach&garadinegolder(1995),manuel de psychologie pour l'enseignement edition hachette, France
2. Francoismarty, (2011), psychopathologie de l'adolescent 10 cas clinique ,editions in press, paris
3. Geneviévrecomeau (2001). Le corp ce qu'en disent les religions, editionsouvriéres, paris.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

تخصص: علم النفس التربوي

استمارة بعنوان:

مقياس تقدير الذات لكوبر سميت

– دراسة ميدانية بمتوسطات "تاسوست"–

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي

أخي، أختي التلميذ (ة):

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر حول الموضوع المشار إليه أعلاه نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونطلب منكم الإجابة على البنود التالية وذلك بوضع علامة (×) أمام الجواب الصحيح من وجهة نظركم، مع العلم أن هذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لغرض علمي.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

من إعداد الطالبات: **تحت إشراف الأستاذة:**

– شالوم نوال – د/مسعودي لويزة

– فرطاس خليدة

السنة الجامعية: 2024/2023

البيانات الشخصية:

1- الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى ☐

2- السن: ☐

3- المستوى الدراسي ☐

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث مع مجموعة من الناس		
3	أود لو استطيع أن أغير أشياء في نفسي		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ القرارات بنفسي		
5	يسعد الآخرين بوجودهم معي		
6	أتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفسي سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري كثيرا		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا اقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا أن أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا القي تشجيع عادة فيما به من الأعمال		

24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية

وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

تخصص: علم النفس التربوي

استبيان بعنوان

"صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات لدى المراهق في المرحلة المتوسطة"

– دراسة ميدانية بمتوسطات "تاسوست"–

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي

أخي، أختي التلميذ (ة):

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر حول الموضوع المشار إليه أعلاه نضع بين أيديكم هذا الاستبيان، ونطلب منكم الإجابة على البنود التالية وذلك بوضع علامة (×) أما الجواب الصحيح من وجهة نظركم، مع العلم أن هذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لغرض علمي.

من إعداد الطالبات: **تحت إشراف الأستاذة:**

– شالوم نوال د/ مسعودي لويزة

– فرطاس خليدة

السنة الجامعية: 2023/2022

البعد	الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
صورة الجسد الجسمية	1	يلائمني وزني الحالي			
	2	أشعر أن طولي مناسب			
	3	شكل وجهي مناسب			
	4	حجم أذني غير مناسب مع وجهي			
	5	حجم رأسي غير مناسب مع حجم جسدي			
	6	حجم صدري غير مناسب			
	7	من الأفضل أن يكون شكل وجهي مختلفا عما هو عليه			
	8	أنا غير راضي عن شكل شعري			
	9	أفضل أن يكون لون بشرتي مختلفا عما هو عليه			
	10	أتمنى لو كان شكل عيناي مختلفا			
	11	أتمنى لو كان لون عيناي غير لونهما الحالي			
	12	قدماي كبيرتان أكثر مما يجب			
صورة الجسد المدركة	13	يضايقني النظر إلى نفسي في المرآة			
	14	أنا إنسان غير نشط لأن جسدي لا يساعدني على ذلك			
	15	أعتبر جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح			
	16	أشعر وكأنني بلا جسد			
	17	لدي بنية جسدية ضعيفة وهشة			
	18	أصبحت مقيد الحركة بسبب جسدي			
	19	أعتقد أن شكلي جذاب			
	20	أجد صعوبة في النظر إلى جسدي			
	21	أتمنى لو كانت هيئتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين			
	22	أقارن جسدي كثيرا بالآخرين			
صورة الجسد الاجتماعية	23	يسبب لي مظهر جسدي الإحراج أمام الناس			
	24	أتفادى حضوري المناسبات الاجتماعية كالأفراح والمناسبات الأخرى بسبب بنيتي الجسدية			
	25	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي			
	26	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني			

	27	ينتقد بعض أفراد أسرتي شكل جسدي			
	28	أخجل بسبب ملاحظات الآخرين عن جسدي			
	29	أتجنب الاختلاط بالناس لشعور بعدم قبولهم شكلي الجسدي			
	30	لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسدي			
	31	لا أحب ممارسة الرياضة بسبب مظهري الجسدي			
	32	أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسدي أمام الآخرين			
	33	تؤثر في تعليقات زملائي "السلبية" على جسدي			
	34	أحكم على الناس تبعا لأشكال أجسادهم			

تقدير الذات

Corrélations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	تقدير_الذات
Q1	Corrélation de Pearson	1	-,095	,000	-,100	,189	,095	-,047	,131	,094	,000	,069	,050	,167
	Sig. (bilatérale)		,617	1,000	,599	,317	,617	,804	,489	,619	1,000	,716	,793	,377
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q2	Corrélation de Pearson	-,095	1	-,384*	-,333	,036	,086	-,009	,212	-,009	,157	,251	-,190	-,036
	Sig. (bilatérale)	,617		,036	,072	,850	,651	,962	,260	,962	,407	,182	,314	,851
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q3	Corrélation de Pearson	,000	-,384*	1	,289	-,055	,247	,355	-,227	,082	-,181	-,280	,289	,547**
	Sig. (bilatérale)	1,000	,036		,122	,775	,188	,055	,227	,667	,337	,134	,122	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q4	Corrélation de Pearson	-,100	-,333	,289	1	,094	-,095	,472**	-,131	-,236	,000	-,069	,550**	,188
	Sig. (bilatérale)	,599	,072	,122		,619	,617	,008	,489	,209	1,000	,716	,002	,319
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q5	Corrélation de Pearson	,189	,036	-,055	,094	1	,234	,018	-,050	,286	-,089	,288	-,189	,190
	Sig. (bilatérale)	,317	,850	,775	,619		,214	,925	,795	,126	,640	,122	,317	,316
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q6	Corrélation de Pearson	,095	,086	,247	-,095	,234	1	,009	-,212	,413*	-,157	-,053	,190	,374*
	Sig. (bilatérale)	,617	,651	,188	,617	,214		,962	,260	,023	,407	,782	,314	,042

Q7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	-,047	-,009	,355	,472**	,018	,009	1	,199	,196	,134	-,170	,331	,604**
	Sig. (bilatérale)	,804	,962	,055	,008	,925	,962		,293	,298	,481	,368	,074	,000
Q8	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,131	,212	-,227	-,131	-,050	-,212	,199	1	,199	,557**	,473**	-,131	,242
	Sig. (bilatérale)	,489	,260	,227	,489	,795	,260	,293		,293	,001	,008	,489	,198
Q9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,094	-,009	,082	-,236	,286	,413*	,196	,199	1	,134	,223	-,236	,446*
	Sig. (bilatérale)	,619	,962	,667	,209	,126	,023	,298	,293		,481	,237	,209	,013
Q10	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,000	,157	-,181	,000	-,089	-,157	,134	,557**	,134	1	,196	,000	,138
	Sig. (bilatérale)	1,000	,407	,337	1,000	,640	,407	,481	,001	,481		,299	1,000	,467
Q11	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,069	,251	-,280	-,069	,288	-,053	-,170	,473**	,223	,196	1	-,069	,075
	Sig. (bilatérale)	,716	,182	,134	,716	,122	,782	,368	,008	,237	,299		,716	,692
Q12	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,050	-,190	,289	,550**	-,189	,190	,331	-,131	-,236	,000	-,069	1	,355
	Sig. (bilatérale)	,793	,314	,122	,002	,317	,314	,074	,489	,209	1,000	,716		,054
تقدير_الذات	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,167	-,036	,547**	,188	,190	,374*	,604**	,242	,446*	,138	,075	,355	1

	Sig. (bilatérale)	,377	,851	,002	,319	,316	,042	,000	,198	,013	,467	,692	,054	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Corrélations

		Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	تقدير_الذات
Q13	Corrélation de Pearson	1	-,109	,035	,339	,323	,146	,217	,157	,198	,312	,498**	,208	,146	,728**
	Sig. (bilatérale)		,568	,856	,067	,081	,441	,250	,407	,295	,094	,005	,271	,441	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q14	Corrélation de Pearson	-,109	1	,049	-,120	-,429*	,429*	-,088	-,170	-,120	-,053	-,043	-,196	-,015	,041
	Sig. (bilatérale)	,568		,797	,527	,018	,018	,645	,368	,527	,782	,822	,299	,938	,831
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q15	Corrélation de Pearson	,035	,049	1	,102	-,075	-,113	,000	,033	,102	,437*	,036	,167	,075	,158
	Sig. (bilatérale)	,856	,797		,591	,692	,552	1,000	,861	,591	,016	,849	,379	,692	,405
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Q16	Corrélation de Pearson	,339	-,120	,102	1	,031	,123	-,183	,191	,167	,027	,356	,272	,123	,539**
	Sig. (bilatérale)	,067	,527	,591		,872	,517	,334	,312	,379	,885	,053	,146	,517	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q17	Corrélation de Pearson	,323	-,429*	-,075	,031	1	-,148	-,067	,262	,185	,081	,066	,113	,193	,263
	Sig. (bilatérale)	,081	,018	,692	,872		,436	,723	,162	,329	,670	,730	,552	,306	,160
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q18	Corrélation de Pearson	,146	,429*	-,113	,123	-,148	1	,067	-,111	-,185	,071	,428*	-,113	-,193	,339
	Sig. (bilatérale)	,441	,018	,552	,517	,436		,723	,560	,329	,709	,018	,552	,306	,067
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q19	Corrélation de Pearson	,217	-,088	,000	-,183	-,067	,067	1	-,299	,000	-,211	,098	,224	,067	-,079
	Sig. (bilatérale)	,250	,645	1,000	,334	,723	,723		,109	1,000	,264	,608	,235	,723	,677
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q20	Corrélation de Pearson	,157	-,170	,033	,191	,262	-,111	-,299	1	-,082	,009	,262	,033	-,111	,170
	Sig. (bilatérale)	,407	,368	,861	,312	,162	,560	,109		,667	,962	,161	,861	,560	,369

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,198	-,120	,102	,167	,185	-,185	,000	-,082	1	,165	,059	,102	,123	,398*
Q21	Sig. (bilatérale)	,295	,527	,591	,379	,329	,329	1,000	,667		,384	,755	,591	,517	,029
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,312	-,053	,437*	,027	,081	,071	-,211	,009	,165	1	,132	,101	,223	,473**
Q22	Sig. (bilatérale)	,094	,782	,016	,885	,670	,709	,264	,962	,384		,486	,596	,236	,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,498**	-,043	,036	,356	,066	,428*	,098	,262	,059	,132	1	,218	,099	,637**
Q23	Sig. (bilatérale)	,005	,822	,849	,053	,730	,018	,608	,161	,755	,486		,247	,604	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,208	-,196	,167	,272	,113	-,113	,224	,033	,102	,101	,218	1	,264	,453*
Q24	Sig. (bilatérale)	,271	,299	,379	,146	,552	,552	,235	,861	,591	,596	,247		,159	,012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,146	-,015	,075	,123	,193	-,193	,067	-,111	,123	,223	,099	,264	1	,094
Q25	Sig. (bilatérale)	,441	,938	,692	,517	,306	,306	,723	,560	,517	,236	,604	,159		,623
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

تقدير_الذات	Corrélation de Pearson	,728**	-,041	,158	,539**	,263	,339	-,079	,170	,398*	,473**	,637**	,453*	,094	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,831	,405	,002	,160	,067	,677	,369	,029	,008	,000	,012	,623	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Corrélations

		QA1	QA2	QA3	QA4	QA5	QA6	QA7	QA8	QA9	QA10	QA11	QA12	صورة_الجسد_الج
QA1	Corrélation de Pearson	1	,239	,462*	,231	-,089	-,014	-,074	-,290	,268	,061	,094	,000	,428*
	Sig. (bilatérale)		,203	,010	,220	,639	,941	,698	,119	,152	,751	,623	1,000	,018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA2	Corrélation de Pearson	,239	1	,086	,129	,098	-,284	-,097	-,168	,166	-,192	-,039	-,185	,204
	Sig. (bilatérale)	,203		,651	,498	,605	,129	,612	,375	,381	,311	,839	,327	,280
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

QA3	Corrélation de Pearson	,462*	,086	1	,184	,180	,037	-,316	-,131	,202	-,008	-,106	-,372*	,249
	Sig. (bilatérale)	,010	,651		,330	,342	,846	,089	,489	,284	,968	,577	,043	,184
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA4	Corrélation de Pearson	,231	,129	,184	1	,660**	-,065	,006	-,030	,207	,177	,048	-,139	,546**
	Sig. (bilatérale)	,220	,498	,330		,000	,733	,973	,875	,272	,350	,800	,464	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA5	Corrélation de Pearson	-,089	,098	,180	,660**	1	-,116	-,241	,131	-,126	-,049	-,106	-,135	,239
	Sig. (bilatérale)	,639	,605	,342	,000		,540	,199	,489	,506	,795	,577	,475	,203
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA6	Corrélation de Pearson	-,014	-,284	,037	-,065	-,116	1	,090	,217	-,238	-,029	,150	-,112	,146
	Sig. (bilatérale)	,941	,129	,846	,733	,540		,637	,250	,205	,880	,429	,557	,442
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA7	Corrélation de Pearson	-,074	-,097	-,316	,006	-,241	,090	1	,136	,042	,305	,482**	,154	,420*
	Sig. (bilatérale)	,698	,612	,089	,973	,199	,637		,474	,827	,101	,007	,417	,021
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA8	Corrélation de Pearson	-,290	-,168	-,131	-,030	,131	,217	,136	1	-,177	-,045	-,124	-,040	,118

	Sig. (bilatérale)	,119	,375	,489	,875	,489	,250	,474		,348	,815	,514	,835	,534
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA9	Corrélation de Pearson	,268	,166	,202	,207	-,126	-,238	,042	-,177	1	,291	,000	-,152	,364*
	Sig. (bilatérale)	,152	,381	,284	,272	,506	,205	,827	,348		,119	1,000	,422	,048
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA10	Corrélation de Pearson	,061	-,192	-,008	,177	-,049	-,029	,305	-,045	,291	1	,503**	,161	,591**
	Sig. (bilatérale)	,751	,311	,968	,350	,795	,880	,101	,815	,119		,005	,397	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA11	Corrélation de Pearson	,094	-,039	-,106	,048	-,106	,150	,482**	-,124	,000	,503**	1	,319	,614**
	Sig. (bilatérale)	,623	,839	,577	,800	,577	,429	,007	,514	1,000	,005		,085	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA12	Corrélation de Pearson	,000	-,185	-,372*	-,139	-,135	-,112	,154	-,040	-,152	,161	,319	1	,101
	Sig. (bilatérale)	1,000	,327	,043	,464	,475	,557	,417	,835	,422	,397	,085		,594
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
صورة_الجسد_الجسمية	Corrélation de Pearson	,428*	,204	,249	,546**	,239	,146	,420*	,118	,364*	,591**	,614**	,101	1
	Sig. (bilatérale)	,018	,280	,184	,002	,203	,442	,021	,534	,048	,001	,000	,594	

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Corrélations

		QA13	QA14	QA15	QA16	QA17	QA18	QA19	QA20	QA21	QA22	صورة_الجسد_المدركة
	Corrélation de Pearson	1	,468**	-,057	-,273	,258	,490**	,107	,575**	,100	,241	,619**
QA13	Sig. (bilatérale)		,009	,763	,144	,168	,006	,572	,001	,597	,200	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,468**	1	,273	-,253	,508**	,438*	-,024	,430*	,327	,403*	,759**
QA14	Sig. (bilatérale)	,009		,144	,177	,004	,015	,898	,018	,077	,027	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	-,057	,273	1	-,054	,286	,209	,245	-,076	-,188	-,415*	,196
QA15	Sig. (bilatérale)	,763	,144		,776	,126	,267	,192	,689	,321	,023	,299
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	-,273	-,253	-,054	1	,180	-,194	-,068	-,186	,117	,186	,116
QA16	Sig. (bilatérale)	,144	,177	,776		,340	,305	,723	,325	,537	,324	,541
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,258	,508**	,286	,180	1	,293	-,178	,304	,054	,166	,623**
QA17	Sig. (bilatérale)	,168	,004	,126	,340		,116	,346	,102	,778	,381	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,490**	,438*	,209	-,194	,293	1	,000	,520**	,105	,135	,598**
QA18	Sig. (bilatérale)	,006	,015	,267	,305	,116		1,000	,003	,582	,477	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Corrélation de Pearson	,107	-,024	,245	-,068	-,178	,000	1	,024	-,151	-,173	,092
QA19	Sig. (bilatérale)	,572	,898	,192	,723	,346	1,000		,901	,427	,362	,630
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,575**	,430*	-,076	-,186	,304	,520**	,024	1	,181	,270	,632**
QA20	Sig. (bilatérale)	,001	,018	,689	,325	,102	,003	,901		,339	,149	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,100	,327	-,188	,117	,054	,105	-,151	,181	1	,485**	,493**
QA21	Sig. (bilatérale)	,597	,077	,321	,537	,778	,582	,427	,339		,007	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,241	,403*	-,415*	,186	,166	,135	-,173	,270	,485**	1	,551**
QA22	Sig. (bilatérale)	,200	,027	,023	,324	,381	,477	,362	,149	,007		,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,619**	,759**	,196	,116	,623**	,598**	,092	,632**	,493**	,551**	1
صورة_الجسد_المدركة	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,299	,541	,000	,000	,630	,000	,006	,002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Corrélations

		QA23	QA24	QA25	QA26	QA27	QA28	QA29	QA30	QA31	QA32	QA33	QA34	صورة_الجسد_الاجتماعية
QA23	Corrélation de Pearson	1	-,115	-,161	,093	,399*	,345	,234	,289	,279	,268	,031	-,066	,395*

	Sig. (bilatérale)		,546	,395	,625	,029	,062	,213	,122	,135	,152	,870	,729	,031
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA24	Corrélation de Pearson	-,115	1	,000	,139	,238	,537**	,184	,110	,230	,013	,092	-,217	,334
	Sig. (bilatérale)	,546		1,000	,463	,205	,002	,331	,564	,221	,944	,630	,248	,071
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA25	Corrélation de Pearson	-,161	,000	1	,099	,184	,118	-,019	,246	,103	,344	,309	,048	,486**
	Sig. (bilatérale)	,395	1,000		,601	,332	,535	,920	,189	,590	,063	,096	,799	,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA26	Corrélation de Pearson	,093	,139	,099	1	,200	,216	,081	,391*	,315	,271	,051	-,503**	,371*
	Sig. (bilatérale)	,625	,463	,601		,289	,252	,670	,033	,090	,147	,787	,005	,043
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA27	Corrélation de Pearson	,399*	,238	,184	,200	1	,597**	,305	,311	,596**	,361	,044	-,129	,712**
	Sig. (bilatérale)	,029	,205	,332	,289		,000	,102	,094	,001	,050	,818	,498	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA28	Corrélation de Pearson	,345	,537**	,118	,216	,597**	1	,257	,285	,230	,198	,097	-,317	,613**
	Sig. (bilatérale)	,062	,002	,535	,252	,000		,171	,127	,222	,295	,611	,088	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA29	Corrélation de Pearson	,234	,184	-,019	,081	,305	,257	1	,537**	,671**	,201	,175	,000	,512**
	Sig. (bilatérale)	,213	,331	,920	,670	,102	,171		,002	,000	,287	,356	1,000	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

QA30	Corrélation de Pearson	,289	,110	,246	,391*	,311	,285	,537**	1	,614**	,211	,176	-,126	,618**
	Sig. (bilatérale)	,122	,564	,189	,033	,094	,127	,002		,000	,262	,353	,507	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA31	Corrélation de Pearson	,279	,230	,103	,315	,596**	,230	,671**	,614**	1	,310	,246	-,038	,688**
	Sig. (bilatérale)	,135	,221	,590	,090	,001	,222	,000	,000		,095	,191	,843	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA32	Corrélation de Pearson	,268	,013	,344	,271	,361	,198	,201	,211	,310	1	,188	-,015	,632**
	Sig. (bilatérale)	,152	,944	,063	,147	,050	,295	,287	,262	,095		,320	,935	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA33	Corrélation de Pearson	,031	,092	,309	,051	,044	,097	,175	,176	,246	,188	1	,211	,457*
	Sig. (bilatérale)	,870	,630	,096	,787	,818	,611	,356	,353	,191	,320		,263	,011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
QA34	Corrélation de Pearson	-,066	-,217	,048	-,503**	-,129	-,317	,000	-,126	-,038	-,015	,211	1	,015
	Sig. (bilatérale)	,729	,248	,799	,005	,498	,088	1,000	,507	,843	,935	,263		,938
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
صورة_الجسد_الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,395*	,334	,486**	,371*	,712**	,613**	,512**	,618**	,688**	,632**	,457*	,015	1
	Sig. (bilatérale)	,031	,071	,007	,043	,000	,000	,004	,000	,000	,000	,011	,938	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,607	25

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,738	34

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1[a]

	Partie 2	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1[b]
	Nombre total d'éléments		2
Corrélation entre les sous-échelles			,409
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,581
	Longueur inégale		,581
Coefficient de Guttman split-half			,569

a. Les éléments sont : البنود_الفردية

b. Les éléments sont : البنود_الزوجية

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1[a]
	Partie 2	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1[b]
	Nombre total d'éléments		2
Corrélation entre les sous-échelles			,732
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,845
	Longueur inégale		,845
Coefficient de Guttman split-half			,845

a. Les éléments sont : البنود_الفردية1

b. Les éléments sont : البنود_الزوجية1

Corrélations

		صورة_الجسد_الجسمية	صورة_الجسد_المدركة	صورة_الجسد_الاجتماعية	صورة_الجسد
صورة_الجسد_الجسمية	Corrélation de Pearson	1	,120	,120	,519**
	Sig. (bilatérale)		,529	,528	,003
	N	30	30	30	30
صورة_الجسد_المدركة	Corrélation de Pearson	,120	1	,812**	,860**
	Sig. (bilatérale)	,529		,000	,000
	N	30	30	30	30
صورة_الجسد_الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,120	,812**	1	,877**
	Sig. (bilatérale)	,528	,000		,000
	N	30	30	30	30
صورة_الجسد	Corrélation de Pearson	,519**	,860**	,877**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,000	,000	

N	30	30	30	30

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

الجنس

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	14	46,7	46,7	46,7
	أنثى	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

السن

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة 14	11	36,7	36,7	36,7
	سنة 15	10	33,3	33,3	70,0

سنة 17	4	13,3	13,3	83,3
سنة 16	3	10,0	10,0	93,3
سنة 13	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

المستوى_الدراسي

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة ثانية متوسط	2	6,7	6,7	6,7
	سنة ثالثة متوسط	14	46,7	46,7	53,3
	سنة رابعة متوسط	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نتائج الدراسة النهائية

الجنس

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	44	36,7	36,7	36,7
	أنثى	76	63,3	63,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

السن

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة 14	43	35,8	35,8	35,8
	سنة 15	42	35,0	35,0	70,8
	سنة 17	8	6,7	6,7	77,5
	سنة 16	17	14,2	14,2	91,7
	سنة 13	10	8,3	8,3	100,0

	Total	120	100,0	100,0	

المستوى_الدراسي

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة أولى متوسط	1	,8	,8	,8
	سنة ثانية متوسط	2	1,7	1,7	2,5
	سنة ثالثة متوسط	57	47,5	47,5	50,0
	سنة رابعة متوسط	60	50,0	50,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Corrélations

		صورة_الجسد	تقدير_الذات
صورة_الجسد	Corrélation de Pearson	1	,350**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	120	120

	Corrélation de Pearson	,350**	1
تقدير_الذات	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	120	120

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

Corrélations

		تقدير_الذات	صورة_الجسد_الجسمية
	Corrélation de Pearson	1	,830**
تقدير_الذات	Sig. (bilatérale)		,000
	N	120	120
	Corrélation de Pearson	,830**	1
صورة_الجسد_الجسمية	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	120	120

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

Corrélations

		تقدير_الذات	صورة_الجسد_المدركة
تقدير_الذات	Corrélation de Pearson	1	-,306**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	120	120
صورة_الجسد_المدركة	Corrélation de Pearson	-,306**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	120	120

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

Corrélations

	تقدير_الذات	صوة_الجسد_الاجتماعية

تقدير_الذات	Corrélation de Pearson	1	-,297**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	120	120
صورة_الجسد_الاجتماعية	Corrélation de Pearson	-,297**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	120	120

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