

تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية*

**
د. نايف فدعوس علوان الحمد

مهدي محمد توفيق بدارنه

* تاريخ التسليم: ٢٠١١/٧/٥ م ، تاريخ القبول: ٢٠١١/٩/١٧ م.
** محاضر متفرغ/ قسم العلوم التربوية/ كلية إربد الجامعية/ جامعة البلقاء التطبيقية/ إربد/ الأردن.
*** قسم العلوم التربوية/ جامعة البلقاء التطبيقية/ إربد/ الأردن.

ملخص:

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى علاقة تقدير صورة الجسد بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبة، اخترن بطريقة عشوائية ضمن مستويين دراسيين، مستوى البكالوريوس ومستوى الدبلوم، وجمع البيانات أستخدم مقياسان للدراسة هما: مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس تقبل الذات، وأُستخرج معامل الثبات حسب معادلة كرونباخ ألفا، وكان على التوالي (٠,٨٨) (٠,٨٥)، وقد أظهرت المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة النتائج الآتية:

١. أن درجة تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة، أي أن غالبية الطالبات لديهن تقدير متوسط لأجسادهن.
٢. وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($a = 0,05$) بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات.
٣. عدم وجود اختلاف دال إحصائياً ($a = 0,05$) في قوة العلاقة الارتباطية، تعزى لأثر المستوى التعليمي بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات.
٤. وجود اختلاف دال إحصائياً عند ($a = 0,05$) في قوة العلاقة الارتباطية، بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، تعزى لأثر الدخل بين نوات الدخل المتوسط والمرتفع وجاءت الفروق لصالح نوات الدخل المرتفع. (١٦٠ كلمة) (الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، تقبل الذات، طالبات الجامعة).

Abstract:

The study aimed identifying the relationship between body image assessment and self-acceptance of Irbid university female college students.

The study sample consisted of (350) female students who were randomly selected within two levels: the levels of bachelor degree and diploma. For collection data study, two measures were used the measure of body image assessment and self- acceptance measure. The collection of Cronbach's Alpha reliability factor was respectively (0.88)(0.85).

Statistical collections of the study data showed the following results:

- 1. The degree of female students body image assessment was medium. This means that most female students had a medium estimate of their bodies.*
- 2. There was a statistically significant positive correlation at the level of ($\alpha=0.05$) between the body image assessment and self acceptance.*
- 3. There was no statistically significant difference at ($\alpha=0.05$) in the strength of correlative relationship that could be attributed to the impact of instructional level between body image assessment and self- acceptance.*
- 4. There was a statistically significant difference at ($\alpha = 0.05$) in the strength of correlative relationship between body image assessment and self-acceptance that could be attributed to the impact of income in regard to medium income and high income .The differences were to the advantage of high income students.*

(Keywords: *Body Image, Self-acceptance. (University Female Students).*

المقدمة والإطار النظري:

يعد الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيراً عن علاقة الفرد بجسمه، وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، وقد يبذل الفرد الجهد من أجل تعديل مظهره الجسدي سعياً للوصول إلى الصورة التي وضعها لنفسه، وشارك الآخرون في تصميمها، وينجم الاختلاف الحاصل ما بين الصورة الفعلية للجسد التي يحملها الفرد والصورة المثالية أو النموذجية التي يسعى لأن يكون عليها، من التقويمات التي التي يعدلها. فكلما كانت النتيجة التي يخلص إليها أن صورة جسده تبتعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد (Cash, et al, 2004).

إن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهيأته البدنية يؤدي دوراً كبيراً في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وهذا التقويم يشمل تقويم الفرد لوزنه وشكله ومظهره الخارجي، ويتطلب تحقيقها عن طريق الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية وتطوير أساليب التعامل معها، وتستدعي في مرحلة لاحقة التدخل المعني لمعالجتها ومعالجة توابعها مثل: القلق، والاكتئاب، وتدني تقبل الذات، وتراجع العلاقات الاجتماعية, (Durand & Barlow, 1997; Oltamanns & Emery, 2002, p. 375).

ويعد تركيز الفرد من الجنسين على شكله ومظهره من الأمور والقضايا التي تقع في قلب اهتماماته، ويكون هذا التركيز والاهتمام جزءاً أساسياً من عملية تشكيل الهوية الشخصية والدور الجنسوي والاجتماعي الذي سيؤديه لاحقاً، فضلاً عن أن كثيراً من استجابات الفرد وأنماط تفاعله مع محيطه تتأثر بالفكرة التي يحملها عن مظهره وشكله؛ سواء كان ذلك في أسلوب تعامله مع والديه، أم سلوكه الاجتماعي، أم الرفاق والأصدقاء، أم الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات. حيث تعمل هذه الفكرة مؤشراً على درجة تقبله من الآخرين، ويربطها بخصائصه الجسدية وحكمه الشخصي (Casper & Offer, 1990; Low, et, al, 2003).

وتشكل صورة الجسد عاملاً مهماً في تكوين الذات والثقة بالنفس، وتؤدي دوراً شديداً الأهمية والخطورة في تقبل الذات، وينظر إلى صورة الجسد السلبية الآن كمسبب للأمراض النفسية واضطرابات الأكل والاضطرابات الجسدية (Cash, et al, 2004).

ويركز شيلدر (Childer) على صورة الجسم بأنها شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا، أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا، وصورة الجسم هي الصورة أو التصور العقلي الذي يكونه الفرد أو الشخص عن جسمه أثناء الراحة أو في الحركة أو في أية لحظة. وحسب سيلامي (SILLAMY) تعرف الصورة الجسدية من خلال وظيفتين رمزيتين حيث تسمح الوظيفة الأولى من معرفة وجود رابطة ديناميكية بين كل جزء من أجزاء الجسم، وهذا الأخير يدرك ككل، كشكل. أما الوظيفة الرمزية الثانية فتسمح بمعرفة ما وراء الشكل أي المحتوى والمعنى ذاته لهذا الرابط الديناميكي (كفافي، ١٩٩٥، غانم، ٢٠٠٦).

ويذكر شاندر (Shander, 1999) أن من الأسباب التي تؤدي إلى صورة جسم سلبية، الاغتصاب، والإيذاء الجنسي، ووسائل الإعلام، كما أن الأشخاص الذين لديهم صورة جسم إيجابية لديهم مفهوم واضح وصحيح عن شكل الجسم، ويقدرّون ويعجبون بهذا الشكل ويفهمون أن شكل الجسم يعبر - ولو قليلاً - عن الشخصية وتقويم الفرد كإنسان. من ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين لديهم صورة جسم سلبية، يكونون مشاعر مزعجة وسلبية عن أجسامهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه شكل أو حجم الجسم، بالإضافة إلى الشعور بالخجل (كفافي، ١٩٩٥).

تشير هاتشينسون (Hutchinson) إلى "أن صورة الجسد، ليست هي نفسها الجسد ولكنها ما يقوم به العقل تجاه الجسد من ترجمة خبرة التجسد إلى تمثيلات ذهنية أو عقلية، هذه التمثيلات من الجسد إلى صورة الجسد ومنها إلى بنية الجسد هي عملية معقدة وتحمل شحنة انفعالية"، وصورة الجسد بشكلها العام تعد مكوناً أساسياً من عناصر بناء الهوية ونموها، حيث يكون التكيف لتغيرات البلوغ هو المهمة النمائية الأساسية. ولأنها مظهر بارز من مظاهر مفهوم الذات، فإنها تتضمن علاقة معتدلة مع تقبل الذات والتكيف النفسي الاجتماعي (Cash, et al, 2004).

ويؤكد روجرز وكولي (Rogers & Cole) أن إدراك الفرد لذاته وتقويمه لها يمكن أن ينجم عن إدراك الآخرين وتقويمهم له، ويظهر ذلك في كتابات كولي وجيمس ومييد (Blumer, Cole, James & Meed. Rany)، وفي المقابل يرى بلومير وكوفمان وستون (Coffman & Stone) أن الذات تنمو وتتأهل في المواقف الاجتماعية، وهي تعتمد على هذه المواقف لتحافظ على بقائها واستمرارها (غانم، ٢٠٠٦؛ باظه، ٢٠٠٣).

يعرف شيلدير (Childer) صورة الجسم بأنها تعني شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا، أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا. ويضيف كاميرون (Cameron) أن صورة الجسم تدخل في تمثيل صورة الذات والأدوار الاجتماعية، وتؤثر على ما يفعله الشخص وما لا يفعله، وهي ليست كما يراها الناس أو كما تصور فوتوغرافيا، فليس من النادر لامرأة جميلة أن ترى نفسها قبيحة، كذلك قد يرى الفتى نفسه كبيراً أكثر من الواقع، في حين يرى الكبير نفسه صغيراً، فتشويه صورة الجسم قد تكون له جذور لا شعورية عميقة.

كما يشير مييد ريني (Meed.Rany) إلى أن رؤيتنا لأنفسنا تتأثر بما نعتقد حول رؤية الآخرين لنا، فإدراك الذات يتغير وفقاً لتقويم الآخرين الذين نتفاعل معهم، ويدل مصطلح تقبل الذات على مدى رضا الشخص عن نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة، وتتضمن تقويماً شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، وكلما انخفض تقبل الفرد لذاته، كان أقل رضاً عن نفسه، وأن تقبل الذات يتضمن تقويم الشخص لنفسه سواء أكان تقويمه لها يدل على أنها نفس إيجابية أو نفس سلبية (Fleming & Watts, 1980).

ويحاول المرء باستمرار التعرف إلى ذاته، وتحديد معالمها ويكون ذلك بشكل ملح في مرحلة المراهقة، ويستمر بقية الحياة تبعاً لما يحل عليه وعلى بيئته من تغيير، كما أن فكرة الفرد عن نفسه تتميز بالتفرد، ولكنها عرضة للتعديل بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وبوجهة نظر الآخرين عنه. فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحياناً، وبصورة سلبية أخرى، إلا أنه بصفة عامة له تصور شبه ثابت عن ذاته.

ويذكر بيفيير (Pipher, 1994) أن نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة، ومن هنا فإن سن المراهقة هو سن الضغوط النفسية، حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي إلى القلق والارتباك.

إن ذات الفرد هي نتاج الخبرات التي يمر بها، وتقويم الفرد لذاته يتولد من الصغر تدريجياً مع الرغبة في تحقيق الذات المثالية التي يحلم بها. وغالبا ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتواءم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بيئته بدلاً عن السعي لتحقيق ذات مثالية غير واقعية.

ويقول العالم النفسي الأمريكي أبراهام ماسلو (Maslow) «أن الإنسان يولد وهو محفّز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدءاً بالحاجات الفسيولوجية كالجوع والعطش، مروراً باحتياجات الأمن والسلامة، ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة، وصولاً إلى احتياجات اعتبار الذات واحترامها في قمة الهرم.» وبعد تحقيق كل هذه الحاجات

يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه، ويذهب ماسلو إلى وصف هؤلاء الذين حققوا ذاتهم بأنهم واقعيون، متقبلون لأنفسهم وللآخرين، تلقائيون، مركزون على أهدافهم وعلى حل مشكلاتهم، مستقلون، ديمقراطيون، ويتمتعون بروح الخلق والإبداع (Cash, et al, 2004) (كفافي، ١٩٩٥).

إن صورة الذات تعني نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل، والمظهر العام والسلوك. ومن هذه الصورة يتكون الانطباع العام عن الذات، سلبياً كان أم إيجابياً. وغالباً ما تؤدي صورة الذات السلبية إلى احترام ضعيف للذات. إن صورة الذات تكون محط اهتمام المراهق، فهو يهتم كثيراً بصورته المكونة عن نفسه. لذلك تراه يهتم بمظهره الخارجي من ناحية لون وطبيعة البشرة، وصف الشعر، وهيكل الجسم. ويمضي الساعات الطوال أمام المرآة ليقنع نفسه بصورته النهائية. وبالرغم من ذلك لا يقتنع تماماً؛ لأن لديه صورة ذات خيالية يصعب عليه تحقيقها.

إن بعض الناس؛ وخاصة القلقين منهم، له حساسية مفرطة لصورة ذاته توهمه أن الآخرين يلاحظون عليه أشياء سلبية كثيرة، ولذلك هو يعتقد أنه محط أنظار الآخرين واهتمامهم الذين يتلصصون عليه بنظراتهم الخفية التي تركز على بعض عيوبه. ذلك الوهم يجعله يشعر بحرج شديد وتوتر وخجل أمام الغرباء، ولذلك هو يحاول أن يتجنب لل مواقف التي تعرضه لهذه المشاعر. هؤلاء ذوو الحساسية الذاتية الزائدة (self conscious)، أو الواعون لذاتهم، تجدهم خجولين، يعانون من الخوف الاجتماعي، ضعيفي الثقة بالنفس، مترددين وذوي احترام ذات ضعيف (كفافي، ١٩٩٥).

مشكلة الدراسة:

يعد اضطراب صورة الجسد الناجم عن الفرق في مدركات الفرد بين الذات الجسمية الواقعية والمثالية المقدمة الأولى لحدوث اضطرابات عديدة أقلها تدني تقبل الذات، مع ما يتبعه من تراجع في جوانب متنوعة من مظاهر التكيف والتمتع بالصحة النفسية، وفهم مصادر هذا الاضطراب وعلاقته بمتغيرات أخرى متعددة وأساسية في الحياة اليومية للفتاة توفر أساساً مهماً في الإرشاد والمجالات التطبيقية للصحة النفسية، وعلم النفس الإكلينيكي، للقيام بجهود وقائية في مجال الإعلام والتربية والأسرة وغيرها.

وتعدُّ صورة الجسد عاملاً حاسماً في فتح الباب أمام اضطرابات الأكل بأنواعها وهي عامل مهم أيضاً في تقرير نمط علاقات الأقران وأنماط التأثير المتبادل بينهم، كما يبدو

أنها واحدةً من عناصر التفاعل بين أفراد الأسرة، ويعتمد عليها كثيراً عنصران أساسيان من عناصر هوية الفرد وهما: مفهوم الذات، خاصة مفهوم الذات الجسدي، وتقبل الذات واحترامها.

وتبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال سعيها لتحقيق هدفين هما: فهم طبيعة ونمط صورة الجسد لدى طالبات كلية إربد الجامعية، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية وتقبل الذات وفهم دور هذه المتغيرات في هذه العملية، التي يتوقع أنها تؤدي دوراً مهماً في تشكيل صورة الجسد أو قد تحدد نمط صورة الجسد، ومدى رضا أو عدم رضا الطالبات عنها.

أسئلة الدراسة:

- ما واقع تقدير صورة الجسد لدى طالبات كلية إربد الجامعية من وجهة نظرهن؟
- هل هناك علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية؟
- هل تختلف العلاقة بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات لدى الطالبات باختلاف المستوى التعليمي؟
- هل تختلف العلاقة بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات لدى الطالبات باختلاف الدخل الشهري للأسرة؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع فهي:

- تسلط الضوء على واقع صورة الجسد لدى الفتيات، وتحديد درجة رضاهم أو عدم رضاهم عن هذه الصورة، ومن خلال سعيها لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين نوع صورة الجسد التي تحملها الفتيات في ذاتها، ودرجة تقبلهم لذاتها، وعوامل ديمغرافية متعددة.

- إسهامها في المجال الوقائي الذي هو الهدف المهني الأول للمرشد النفسي، كما أنها تقدم مؤشرات واضحة تسيّر بموجبها عمليات التدخل والمساعدة المهنية من خلال فهم العلاقة بين صورة الجسد، وتقبل الذات. والمتغيرات الأخرى ذات الصلة توفر للأخصائي النفسي والإكلينيكي دليلاً علمياً ينظم أولويات التدخل المهني، والإحاطة بالعديد من جوانب هذا النوع من سوء التكيف الشخصي.

• أن سلسلة سوء التوافق الشخصي أو عدم قبول الذات تبدأ من نقطة تمثل النظرة التي يحملها الفرد تجاه تكوينه البدني أو صورة جسده، إن موضوع المظهر الجسدي هو أحد مصادر القلق الحقيقي لدى الفتيات، فهن ينهمن في التفكير بما ينبغي أن يكون عليه الجسد، وكم يجب أن يتغير، ويؤثر على كثير من الشؤون الأخرى كالدراسة والتحصيل، وتتأثر به العلاقات الأسرية، وثقة الفتاة بنفسها في حال وجدت لديها صورة سلبية عن مظهرها الجسدي. ومن هنا قد يتوجب إجراء دراسة متعمقة لواقع صورة الجسد وعلاقتها ببعض العوامل الديمغرافية وتقبل الذات.

مصطلحات الدراسة:

◀ صورة الجسد (Body image): «صورة ذهنية وعقلية، يكونها الفرد عن جسمه في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر (أو اتجاهات) موجبة (أو سالبة) عن تلك الصورة الذهنية للجسم (Low, et, al, 2003). وفي حدود هذه الدراسة يتمثل في الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير صورة الجسد.

◀ تقبل الذات (self-acceptance): «حكم شخصي يصدره الفرد لقيمه، ويظهر باتجاهاته التي يحملها نحو ذاته ودرجة رضاه عن نفسه» (طه وآخرون، ٢٠٠٣).

ويعرف روزنبرغ (Rosenberg) تقبل الذات بأنه: «الاتجاه العام السلبي أو الإيجابي نحو الذات». ويرى سوبر (Super) أن تقبل الذات هو «مشاعر الفرد تجاه نفسه، ويعد تقبل الذات المنخفض معوقاً للتكيف الإيجابي في الحياة، بينما يعد تقبل الذات المرتفع ضرورياً لشعور الفرد بالسعادة والنجاح في الحياة» (Forbes, et al, 2004).

وفي حدود هذه الدراسة يتمثل في الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقبل الذات.

الدراسات السابقة:

ففي دراسة (عبدالله، ٢٠١٠) التي استهدفت التعرف إلى العلاقة بين صورة الجسم والصحة النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية، وتألقت عينة الدراسة من (٨٨) امرأة متزوجة و(٥٠) امرأة غير متزوجة، واستخدمت الباحثة مقياس تقدير صورة الجسم ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين تقدير صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أن للأوضاع الاقتصادية والاجتماعية دوراً في تقويم صورة الجسم ولصالح المتزوجات.

وفي دراسة (محمد، ٢٠٠٩) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية والكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والاكْتئاب لدى طالبات المرحلة نفسها مع التعرف على أثر اختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة في عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الطالبات، والتعرف كذلك على العزوف بين الطالبات اللاتي يعانين من عدم الرضا عن صورة الجسم في كل من المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتألفت عينة الدراسة من (١١٠) طالبات، واستخدم الباحث مقياس تقدير صورة الجسد ومقياس الاكْتئاب. وتوصلت الدراسة إلى ان هناك علاقة إيجابية بين انخفاض تقدير صورة الجسد واعراض الاكْتئاب، وللأوضاع الاقتصادية والاجتماعية دور في عدم الرضا عن صورة الجسد.

وفي دراسة فورست والفي (Forst & Elvie, 2004)، والتي طبقت على (١٤٨) طالباً في الصفوف ٤-١١، وشملوا فيها أيضاً (٧٩) من طلبة الجامعات (٤١ ذكور، ٣٨ إناث)، استهدفت معرفة العلاقة بين الجنس وتقبل الذات والرضا عن الجسد، واستخدمت عدداً من الأدوات لقياس تقبل الذات والرضا عن الجسد. وتوصلت إلى أن الذكور يدركون أجسامهم أقل مما يتمنون أو يرغبون به، والإناث يدركن أجسامهن أنها أكبر أو أضخم، ويترتب على ذلك سعي الذكور لزيادة وزنهم مقابل سعي الإناث لإنقاص أوزانهن، وأن هذه العلاقة تتزايد طردياً مع تقدم العمر.

دراسة هاوكنز وآخرين (Hawkins, et al, 2004) أجريت على (١٤٥) طالبة جامعية، واستهدفت معرفة أثر مشاهدة صورة تمثل نماذج نحيفة على مشاعر المرأة، وتقديرها لذاتها، ورضاها عن صورة جسدها، تم فيها تعريض الطالبات لمشاهدة صور في مجالات ذات انتشار واسع تحتوي أما صوراً لأجساد نسائية نحيلة أو صوراً محايدة، أظهرت الدراسة أن التعرض للصورة النحيلة أدى إلى تراجع الرضا عن الجسد بدرجة دالة، وكذلك تسجيل درجة مرتفعة على مقياس الحالة السلبية للمزاج، وتدني تقبل الذات، وزيادة الدرجة على مقياس أعراض اضطرابات الأكل. وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن التعرض للنماذج النحيلة يسهم في تطوير اضطرابات الأكل عن طريق التسبب بعدم الرضا الجسدي، والمزاج السلبي، وتقبل الذات المتدني.

وأظهرت دراسة فورنهان وسنييد (Furnhan, & Sneade, 2002) من خلال عينة تكونت من (١١١) ذكراً و(١٢٤) أنثى، متوسط أعمارهم ١٦,٨ سنة، واستهدفت معرفة الفروق بين الجنسين في الرغبة بالنحافة، وعلاقة ذلك بتقبل الذات، والاندفاع لممارسة التمرينات الرياضية، وأن الإناث عبرن عن تباين أشد بين شكل الجسد المثالي والفعلي،

وعن درجة أعلى من عدم الرضا الجسدي، وكانت لديهن اتجاهات غير معيارية نحو الأكل والسلوك المرتبط به، كما أن ميلهن لممارسة التمرينات الرياضية كان أعلى، وبهدف تحقيق اللياقة البدنية. وأن أفراد الجنسين لديهما نسبة من عدم الرضا عن الجسد، ولكن اتجاه ومصدر عدم الرضا هذا يختلف ويتباين تماما فيما بينهما. وهذا يعني أنه لا الذكور ولا الإناث بمقدورهم مواجهة الضغوط الثقافية- الاجتماعية لتحقيق الشكل المثالي للجسد.

ودراسة لين وكوليك (Lin & Kulik, 2002) التجريبية التي أجريت على (٦٩) طالبة جامعية، متوسط أعمارهن (٢٠) سنة، وكان من أهدافها التحقق من أثر القبول الاجتماعي في اعتبار الذات، وتناولت القلق والرضا عن الجسد، والثقة وتقبل الذات كمتغيرات تابعة. توصلت الدراسة إلى أن المقارنات التي تجريها الطالبات تؤدي إلى تدني تقبل المظهر، وهذا بدوره يرتبط بتزايد الدرجة على مقاييس الخوف الاجتماعي الذي يعبر عن وجوده بعدم ثقة الفرد في تقبل الآخرين له. وأدركت الطالبات في مجموعة الرفاق النحيلين ذواتهن على أنهن غير مرغوبات، ولن يُخترن للمواعدة.

وفي دراسة ثوماس وآخرين (Thomas, et al, 2002) التي هدفت إلى التعرف على دور الخصائص الجنسية، ومؤشر كتلة الجسد ومفهوم الذات، في التنبؤ بمستويات اضطراب الأكل وعدم الرضا عن الجسد، في عينة من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين ٨-١٠ سنوات، وكان عددهم (٩٧) أنثى و(١٠٥) ذكور، وأشارت ثلثا البنات (٦٦٪) وأكثر من ثلث الذكور (٤٢,٩٪) إلى أنهم يخشون من زيادة وزنهم، وتبين أنه إذا كان مؤشر كتلة الجسم كبيراً مع وجود مفهوم ذات متدن، فإن مستويات الحمية تزداد، وأن مؤشر كتلة الجسم يعدّ المتنبئ الوحيد لعدم الرضا عن الجسد لدى أفراد الجنسين، وأيضاً في التنبؤ بمستوى مفهوم الذات.

وفي دراسة كيم وكيم (Kim & kim, 2001) والتي استهدفت التعرف إلى أثر الوزن على كل من تقبل الذات والشعور بالاكتئاب، طبقت الدراسة على (٣٠٣) طالبات في كوريا، تتراوح أعمارهن بين ١٥-١٩ سنة، وحسب الفرق بين الوزن الفعلي المدرك والمثالي المرغوب بناء على التقرير الذاتي واستخدم فيها مقاييس روزنبرغ لتقبل الذات، وأوضحت النتائج أن الوزن المدرك من قبل المراهقات كان إشكالياً، إذ انه يتسبب في انخفاض تقبل الذات لديهن وارتفاع مستوى الاكتئاب أكثر مما يحدث في حالة الاكتئاب الإكلينيكي. وكان الوزن المدرك واقعاً ضمن المدى الطبيعي، في حين أن الوزن المرغوب يتجه دون المعدل الطبيعي. وفي حين ان نسبة الوزن الطبيعي كانت ١٨,٢٪، كانت نسبة الوزن المثالي المتدني ٧٨,٥٪.

وفي دراسة ماركوت (Marcotte, 2002) والتي استهدفت دراسة العلاقة بين صورة الجسد والأحداث الضاغطة، وتقبل الذات كعوامل وسيطة في حالة البلوغ، وأجريت على ٦٤٦ مراهق (منهم ١٧٨ انثى، ٣٦٨ ذكر) أعمارهم ما بين ١١-١٨ سنة، واستخدمت مقياس الأعراض الاكتئابية ومقياس بين للدور الجنسوي، ومقياس النمو والبلوغ، وأحداث الحياة، وصورة الذات، وصورة الجسد. أشارت النتائج إلى أن المجموعة الأصغر عمراً (١١-١٢ سنة) من أفراد الدراسة تبينوا صورة أكثر إيجابية للجسد من أفراد مجموعة العمر الأكبر (١٧-١٨ سنة)، وتقبل ذات أعلى من أفراد الفئة العمرية ١٣-١٤ سنة. كما أن أفراد المجموعة الأصغر عمراً، كانوا أقل استثارة بأحداث الحياة الضاغطة مما عبر عنه أفراد المجموعتين الأخيرتين، وتبين أن حالة البلوغ تعطي مؤشرات أكثر مع تقدم العمر، وتؤثر على الدرجة التي يعبر بها الفرد عن الرضا الجسدي.

وفي دراسة ساندهاوس وآخرين (Sondhaus et al. 2001) فقد قاموا بإجراء مقارنة بين عينتين زمنيتين متماثلتين (زمرتين عمريتين) ما بين عامي ١٩٦٦ و١٩٩٦ بلغ عدد الأولى ١٦٩ فرداً (٨٩ ذكور، ٨٠ إناث) والثانية ١٤٠ فرداً (٧٠ ذكور، ٧٠ إناث) واستخدموا فيها مقياس الاتجاه نحو الجسد واستبانة وصف الذات، وهدفت إلى قياس التفاعل بين خصائص الأفراد خلال الفترتين الزمنيتين وعامل الجنس من أجل معرفة كيف تتغير صورة الجسد عبر الزمن، وبينت النتائج أن الذكور الذين لديهم اتجاه إيجابي أكثر نحو مهاراتهم الأكاديمية حظوا بالدرجات الأعلى على الاتجاه نحو الجسد، وأن الذكور والإناث الذين كان أدائهم الأكاديمي متدنياً كانت درجاتهم على مقياس الاتجاه نحو الجسد متطابقة تقريباً.

وفي دراسة يوسمايني وداينلوك (Usmiani & Daniluk, 1999) والتي استهدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقبل الذات والدور الجنسوي وصورة الجسد، من خلال التفاعل بين الأم وابنتها المراهقة، وطبقت فيها مقاييس ريزنبرغ لتقبل الذات، وبيرن للدور الجنسوي، وصورة الذات الجسدية للمراهقين على عينة من المراهقات في الصفوف من ٧-١١ وأمهاتهن، وبلغ عددهن (٨٤) مراهقة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن صورة الجسد لدى الأمهات انعكست وبارتباط مرتفع جداً على الصورة التي تحملها بناتهن عن أجسادهن، فالأمهات اللواتي كان لديهن صورة إيجابية عن أجسادهن ارتبط ذلك بعلاقة إيجابية بوجود نفس الصورة لدى الابنة.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها ركزت على العلاقة بين تقدير صورة الجسم وبعض المتغيرات ذات العلاقة كالاكتئاب وتقدير الذات وبعض المتغيرات

الديمغرافية، كما ركز بعضها على دور افراد الأسرة، وخاصة الأم في هذا الموضوع، واهتم بعضها الآخر كدراسة ماركوت (Marcotte, 2002) والتي استهدفت العلاقة بين صورة الجسد والأحداث الضاغطة وتقبل الذات، لما لضغوط الحياة من دور في تكوين فكرة عن صورة الجسد، والعلاقة بين القلق وتفاعلاته المختلفة والعلاقات والارتباطات الاجتماعية كدراسة لين وكوليك (Lin & Kulik, 2002) وكان من أهدافها التحقق من القلق والرضا عن الجسد وأثر القبول الاجتماعي في اعتبار الذات، والصحة النفسية (محمد، ٢٠٠٩: عبدالله، ٢٠١٠)، ودور النماذج والتعرض لصورة تمثل نماذج نحيفة على مشاعر المرأة، والتمارين الرياضية؛ كدراسة فورنهان وسنييد (Furnhan, Badmin & Sneade, 2002) ودراسة هاوكنز وآخرين (Hawkins, et al, 2004).

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة والعينة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية إربد الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية في مستوى البكالوريوس والدبلوم، واللواتي يقدر عددهن للعام الدراسي ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ ب (٣٩٤٧) طالبة. وتكونت العينة من (٣٥٠) طالبة، وقد اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عشوائية من جميع الشعب، وذلك من خلال اختيار أول (١٥) طالبة في جدول الحضور والغياب (من رقم ١-١٥) في الشعبة الواحدة، والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة.

الجدول (١)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة %
المستوى التعليمي	دبلوم	١٥٦	٤٤,٦
	بكالوريوس	١٩٤	٥٥,٤
دخل الأسرة الشهري*	منخفض	٧٦	٢١,٧
	متوسط	٢١٩	٦٢,٦
	مرتفع	٥٥	١٥,٧
المجموع		٣٥٠	١٠٠

* أقل من ٢٥٠ د (منخفض) / من ٢٥٠ إلى ٤٠٠ د (متوسط) / ٤٠١ د فأكثر (مرتفع).

أدوات الدراسة:

قام الباحث في هذه الدراسة باستخدام مقياسين لتحقيق أهداف الدراسة، (مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس تقبل الذات).

مقياس تقدير صورة الجسد:

♦ راجع الباحثان بعض الدراسات السابقة (الحمد، ٢٠٠٥؛ محمد، ٢٠٠٩؛ عبدالله، ٢٠١٠)، والأدب النظري وعلى العديد من مقاييس تقدير صورة الجسد التي استخدمت في دراسات وبحوث سابقة الذكر فيما يتعلق بصورة الجسد بشكل عام.

♦ بعد ذلك صيغت فقرات مقياس تقدير صورة الجسد، وعُرض المقياس على (١٢) من المحكمين والخبراء لبيان مدى درجة صدق المقياس، وقد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعه بدلالة موافقة (٩) من المحكمين على صلاحية المقياس دون تعديلات. وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) فقرة، وأربعة بدائل هي: (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتتراوح درجات فقرات المقياس بين (١-٤) درجات.

كما قسمت أنماط إجابات أفراد العينة على هذا المقياس إلى ثلاثة مستويات حسب المتوسطات الحسابية لتسهيل عملية الوصف والتحليل لاستجابات عينة الدراسة في النتائج، كالتالي:

- المتوسط الحسابي: منخفض: ١ - ١,٩٩ درجة.
- المتوسط الحسابي: متوسط: ٢ - ٢,٩٩ درجة.
- المتوسط الحسابي: مرتفع: ٣ - ٤ درجات.

مقياس تقبل الذات:

الصدق:

استخدم الباحث مقياس تقبل الذات ملحق رقم (٣)، من دراسة (نايف الحمد، ٢٠٠٥) وقد عرضه على مجموعة كبيرة من المتخصصين في مجال الإرشاد التربوي والنفسي والصحة النفسية واساتذة في علم الاجتماع ومرشدين تربويين، وتميز المقياس بدرجة صدق مرتفعة، وتكون المقياس من (٣٨) فقرة، وأربعة بدائل هي: (دائماً، غالباً، نادراً، لم يحدث)، وتتراوح درجات فقرات المقياس بين (٠-٣) درجات، وأعلى درجة على المقياس ككل (١١٤) درجة.

ثبات أدوات الدراسة:

للتأكد من ثبات أدوات الدراسة، حُسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لتقبل الذات وتقدير صورة الجسد إن بلغ (٠,٨٥)، و (٠,٨٨)، على التوالي واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

- ◆ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- ◆ معامل الارتباط بيرسون.
- ◆ اختبار Z لبيان الفروق في قوة العلاقات الارتباطية.

النتائج ومناقشتها:

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما واقع تقدير صورة الجسد لدى طالبات كلية إربد الجامعية من وجهة نظرهن؟

أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات على مقياس تقدير صورة الجسد، فقد بلغ المتوسط الحسابي الكلي (٢,٨٥) وانحراف معياري بلغ (٠,٤٧)، ملحق رقم (١)، والجدول (٢) يبين نسبة وتكرارات إجابات الطالبات على مقياس تقدير صورة الجسد.

الجدول (٢)

أنماط الاستجابات وتكراراتها ونسبتها المئوية لعينة الدراسة

النسبة	التكرار	مستوى تقدير الجسد
٤٣,٤	١٥٢	مرتفع
٥٤,٦	١٩١	متوسط
٢,٠	٧	منخفض
٪١٠٠	٣٥٠	المجموع

يوضح الجدول (٢) أن الطالبات اللواتي كان لديهن تقدير منخفض لأجسادهن بلغ (٧) طالبات وبنسبه بلغت (٢,٠٪)، فيما كان عدد الطالبات اللواتي لديهن تقدير متوسط لأجسادهن بلغ (١٩١) طالبة وبنسبة بلغت (٥٤,٦٪)، وعدد الطالبات اللواتي لديهن تقدير مرتفع لمظهرهن الجسدي بلغ (١٥٢) طالبة وبنسبة بلغت (٤٣,٤٪)، كما بلغ المتوسط

الحسابي الكلي لدرجات الطالبات على المقياس (٢,٨٥) وانحراف معياري بلغ (٠,٤٧)، ويتضح من هذه النتيجة أن درجة تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة، وقد يرجع ذلك إلى أسباب عدة، منها: ما يتعلق بروية الطالبة لنفسها والمظهر الجسدي، ودرجة الوعي والثقافة المجتمعية، ونظرة المجتمع والزميلات للطالبة، بالإضافة إلى دور الأسرة والتنشئة الاجتماعية وتعليقات الوالدين والإخوة في المنزل، كما أن لمظاهر العصر الذي نعيشه والتكنولوجيا والانترنت والفضائيات تؤثر بشكل كبير في رضا الفتاة عن نفسها، وما يتعلق برضاها عن مظهرها الجسدي، فقد أكدت دراسة (Oltmanns & Em- Mautner & Furnham, 2000) (ery, 2002) على أن التقويمات الذاتية وثقافة المجتمع لهما دور كبير في واقع المظهر الجسدي الفعلي والصورة المثالية أو النموذجية التي تسعى الفتاة لأن تكون عليها، فعدم الرضا عن صورة الجسد، والذي يحمل تقويماً ذاتياً سلبياً لتلك الصورة يتضمن عناصر معرفية ووجدانية، وليس فقط مجرد تشوهات إدراكية لدى الفرد. وتفسر هذه النتيجة ما أشارت إليه أوليف (Olive) في (Forst & McKelvie, 2004) أن صورة الجسد تتضمن عنصرين هما، الرضا عن شكل الجسد أو الاتجاهات والمشاعر التي يحملها الفرد من خلال رضاه عن مظهره، وما يؤديه جسده من وظائف. والعنصر الآخر يتضمن فكرة صورة الجسد أو عملية تعميم الأفكار التي يستخدمها الفرد لتنظيم ومعالجة المشاعر والأحاسيس المتعلقة بالجسد، هذا وتؤدي صورة الجسد دوراً مهماً كأحد المكونات الرئيسية في الحياة النفسية للطالبة.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك علاقة دالة إحصائية عن مستوى الدلالة (a = ٠,٠٥) بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية؟

للإجابة عن هذا السؤال أُستخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات تقدير صورة الجسد ودرجات تقبل الذات، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

معاملات ارتباط بيرسون ودلالاتها بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات

مستوى الدلالة ×	معامل الارتباط	المتغير
٠,٠٠٠	٠,٢٣٠	تقبل الذات
		تقدير صورة الجسد
	٣٥٠	العدد

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٣) وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $a = 0,05$ بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات حيث بلغت قيمة ارتباط بيرسون $(0,230)$ وبدلالة إحصائية $(0,000)$.

من خلال هذه النتيجة نجد أن هناك علاقة قوية بين تقدير صورة الجسد لدى الطالبات ودرجة تقبلهن لذواتهن، وأن هناك علاقة سببية وارتباطاً طردياً بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، فقد يتأثر تقبل الطالبة لذاتها ورضاها عن نفسها بالدرجة التي تعتقد أن مظهرها الجسدي مقبول بشكل عام، والذي يعد مكوناً أساسياً من عناصر بناء الهوية ونموها، ولأن الرضا عن صورة الجسد مظهر من مظاهر تقبل الذات فإنها تتضمن علاقة معتدلة مع تقبل الذات والتكيف النفسي والاجتماعي، ويذكر كيم وكيم وماركوت (Marcotte, 2002) (Kim & kim, 2001) أن هناك ارتباطاً قوياً بين الرضا عن تقدير الجسد وتقبل الذات لدى الطالبات، ويمكن القول إن ما تدركه الطالبة عن مظهرها الخارجي وهيئتها البدنية وشكلها العام يؤدي دوراً كبيراً في مقدار تقبل الذات والإحساس بالقبول الاجتماعي والثقة بالنفس، وأن صورة الجسد تعد عاملاً مهماً وحاسماً في بناء وتكوين تقبل الذات والهوية الشخصية والصحة النفسية وهي أحد المكونات الرئيسة في الحياة النفسية للطالبة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Marcotte, et al,2002; Forst & Mckelive,2004).

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل تختلف العلاقة بين تقدير صورة

الجسد وتقبل الذات باختلاف المستوى التعليمي؟

أوجد الباحثان العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات حسب متغير المستوى التعليمي (دبلوم، بكالوريوس)، كما حُسبت قيمة Z الفشرية لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين فئات هذا المتغير، كما هو مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

معامل الارتباط حسب متغير المستوى التعليمي وقيمة Z للفروق بين معاملات الارتباط

المتغير	الفئات	معامل الارتباط	العدد	قيمة Z
المستوى التعليمي	دبلوم	٠,١٦٧	١٥٦	١,٠١٣
	بكالوريوس	٠,٢٧٧	١٩٤	

يوضح الجدول (٤) عدم وجود اختلاف دال إحصائياً $a = 0,05$ في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر المستوى التعليمي بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، أي لا يوجد

أثر للمستوى التعليمي في العلاقة بين تقدير صورة الجسد لدى الطالبات والشعور بتقبل الذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثين إلى أن درجة الوعي بالمظهر الجسدي وتقبل الذات هي متقاربة، حيث إن الطالبات جئن من مجتمع واحد له نفس الثقافة والوعي، ولكون الطالبات يدرسن في كلية واحدة ضمن مستويين تعليميين؛ مما يسمح باختلاطن ببعضهن بدرجة كبيرة مما يعزز وجود ترابط وتبادل ثقافي وفكري، مما يسهم في التقليل من دور المستوى التعليمي في العلاقة بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات.

ويرى الباحثان ان تقدير صورة الجسد وارتباطها بتقبل الذات كما جاءت نتيجة السؤال الثاني قد لا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمستوى التعليمي، وإنما بالوعي والإدراك وتبادل الخبرات ورضا الفتاة عن نفسها بالدرجة الأولى والدرجة التي تعتقد فيها الفتاة بأنها تلبي المعايير الثقافية والاجتماعية (Usimian & Daniluk, 1997).

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل تختلف العلاقة بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات باختلاف دخل الأسرة الشهري؟

للإجابة عن هذا السؤال أوجد الباحثان العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات حسب متغير دخل الأسرة (منخفض، متوسط، مرتفع)، كما حُسبت قيمة Z الفشرية لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين فئات هذا المتغير، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

معامل الارتباط حسب متغير دخل الأسرة وقيمة Z للفروق بين معاملات الارتباط

المتغير	الفئات	معامل الارتباط	العدد	قيمة Z
الدخل الشهري	منخفض	٠,٣٤٧	٧٦	١,٨٠٢
	متوسط	٠,١٠٣	٢١٩	
	منخفض	٠,٣٤٧	٧٦	٠,٨٩٨
	مرتفع	٠,٥١٠	٥٥	
	متوسط	٠,١٠٣	٢١٩	*٢,٦٣٤
	مرتفع	٠,٥١٠	٥٥	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٥) وجود اختلاف دال إحصائياً عند $(a = 0,05)$ في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر الدخل بين ذوات الدخل المتوسط والمرتفع، وجاءت الفروق لصالح ذوات الدخل المرتفع، وعدم وجود اختلاف بين باقي الفئات، وتفسر هذه النتيجة من حيث تأثر الطالبات في الصورة التي يحملنها عن أجسادهن، وتقبلهن لذواتهن بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي، فهناك سبل متعددة للتماثل مع النماذج الرائجة للجسد والمظهر الجسدي من حيث ممارسة التمارين الرياضية، واستخدام بدائل متنوعة لتغيير المظهر أو تعديله ومحاولة اللحاق بركب المواضات والأزياء، مما يؤثر بشكل واضح على تصور الطالبة بالمثالية لمظهرها الجسدي في حين لا يتوافر مثل ذلك للطالبات من الطبقة الاقتصادية المنخفضة، وتفسير العلاقة بين الوضع الاقتصادي وصورة الجسد وتقبل الذات ما قدمه توينج وكامبل (Twenge & Cambell, 2002) في (Forst & McKelvie, 2004) لنموذج التقويمات المنعكسة يبين أننا نقوم بتدوير مداركات الآخرين بشأننا ضمن عملية تسمى تدوير البصمة، وهذا المفهوم ينطبق على المستوى الاقتصادي؛ لأنه يؤثر في الطريقة التي يعاملنا بها الآخرون، وبالتالي فإنها تنعكس على تقبلنا لذاتنا، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٠؛ محمد، ٢٠٠٩).

التوصيات:

١. وضع البرامج والسياسات الهادفة لتوعية المراهقات عن طريق إرشاد الآباء والأمهات وتوعيتهم بالتغيرات الجسمية والنفسية التي تصاحب مرحلة المراهقة عن طريق نشر الوعي الصحي والثقافة الأسرية.
٢. ووجود أخصائيات في الإرشاد والصحة النفسية في المدارس والجامعات؛ لإرشاد الطالبات وحل مشكلاتهن النفسية.
٣. تكثيف البرامج التوعوية الخاصة بهذه المرحلة عبر قنوات تلفازية وإذاعية هادفة تشتمل على البرامج والمحاضرات والندوات واللقاءات مع المتخصصين.

المصادر والمراجع:

أولاً- المراجع العربية:

١. الحمد، نايف(٢٠٠٥)، "فعالية برنامج ارشادي جمعي علاجي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها في بعض متغيرات الشخصية"، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهدى البحوث والدراسات العربية، القاهرة.
٢. باظه، آمال عبد السميع(٢٠٠٣)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٣. طه، فرج عبد القادر(٢٠٠٣)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط٢، دار غريب، القاهرة.
٤. عبد الله، منى (٢٠١٠)، صورة الجسم لدى المرأة العراقية وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
٥. غانم، محمد حسن(٢٠٠٦)، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة- مصر، ص ٢٠٤.
٦. كفاي، علاء الدين (١٩٩٥)، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، ط ١، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
٧. محمد، الأسمر(٢٠٠٩)، العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية والكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والاكئاب لدى طالبات نفس المرحلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمشق. سوريا.

ثانياً- المراجع الاجنبية:

1. Cash, T., Melny, K.S., & Harbosky, J. (2004). The Assessment of Body Image Investment: An Extensive Revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*. N.35, V.23, PP 305-316.
2. Casper, R.C., & Offer, D. (1990). Weight and Dieting Concerns In Adolescents: Fashion or Symptom. *Pediatrics*, V.86, 384-396.
3. Durand, M. V., & Barlow, D.H. (1997). *Abnormal psychology: an introduction*, Pacific Grove, Brook Cole Publishing Co.

4. Ferron, Christine.(1997). *Body Image in Adolescence: Cross-Cultural Research. Results of the Preliminary Phase of A Quantitative Survey, Adolescence*,32 (127),735-746.
5. Fleming, J.S. and watts, W.A.(1980), *The Dimensionality of self – Esteem: Some results for a college sample, Journal of Personality and social psychology*, Vol. 35, No,5, P. 921 – 929.
6. Forbes, G ., Doroszwiecz, K., Carol ,K., & Adams –Curtis, L. (2004). *Association Of The Thin Body Ideal, ambivalent Sexism, And Self-Esteem With Body acceptance and The Preferred Body Size Of Collage Woman In Poland And The United States. Sex Roles*, 50 (5/6): 331-345.
7. Forst, J., And McKelvie, S.(2004). *Self- Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. Sex Roles*,51(1/2) : 45-54.
8. Furnham, A., Badmin, M., & Sneade, I.(2002). *Body Image Dissatisfaction: Gender differences In Eating Attitudes, Self- Esteem, And Reasons For Exercise. The Journal of Psychollogy*, 136(6): 5581-596.
9. Hawkins , N., Richards, PS., Granley, H.M., & Stein, D.M.(2004). *The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Woman. Journal of Eating Disorders* 12:35-50.
10. Kim, Orkoo, and Kim, Kyeha.(2001). *Body Wight, Self- Esteem, and Depression in Korean Female Adolescents. Adlescence*,36(142).
11. Lin, L.F and Kulik, J.A. (2002). *Social Comparision and Woman’s Body Satisfsaction. Basic and Applied Social Psychology*, 24(2), 115-123.
12. Low, Kathryn G. Charanasombonen, S .,Broun, C., Hiltunen, G., Long, K. and Reihhalter, K.(2003). *Internalization of the Thin Ideal and Body Image Concerns. Journal of Social Behavior And Personality*, 31(1): 81-89.
13. Marcotte, D. (2002). *Gender Differences in Depressive Symptoms during Adolescence: Role of Gender Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stress Life Events, and Pubertal Status. Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(1): 29-43.
14. Oltmanns, T.F., & Emery, R.E. (2002). *Abnormal Psychology*, Prentice Hall, New jersey.

15. Thomas, K., Ricciardelli, L. and Williams, R.J., (2002). *Gender Traits and Self Concept as Indicators of Problem Eating and Body Dissatisfaction among Children. Sex Roles*, 43; 7/8,441-458.
16. Wal, V.J., and Thelen, M.H. (2000). *Eating and Body Image Concerns among Obese and Average Weight Children. Journal of Addiction Behavior*,25(5): 775-778.
17. Soundhous.E, Kurtz,R,& Strube,M (2001). *Body Attitude, Gender,and Self- concept:A: 30 Year perspective, Journal of Psychology*, 135(4):413-430.
18. Usmiani,S. & Daniluk, J,(1999). *Mother and their adolescent daughters: Relationship between self-esteem, geder role identity and body image. Journal youth and adolescence*, 26(1):45-83.