

الجرافيتوفوبيا وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طالبات الجامعات النظامية في محافظة الخليل

Gravitophobia and its Relationship to Self-Concept Among Female Regular University Students in Hebron Governorate

Diana Husain Dodeen

Master's Student\ Hebron University\ Palestine

dodeendiana926@gmail.com

ديانا حسين دودين

طالبة ماجستير / جامعة الخليل / فلسطين

Nabil Jibreen AlJondi

Professor\ Hebron University\ Palestine

Jondin@hebron.edu

نبيل جبرين الجندي

أستاذ دكتور / جامعة الخليل / فلسطين

Received: 5/ 3/ 2022, Accepted: 11/ 5/ 2022.

DOI: 10.33977/1182-014-042-001

https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

تاريخ الاستلام: 2022 /3 /5م، تاريخ القبول: 2022 /5 /11م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

الملخص:

الرشاقة والمحافظة على الوزن المثالي، خاصة لدى الفتيات اللواتي يظهرن اهتماماً كبيراً بصورة الجسم المثالية، إذ يقبلن بشكل كبير على مراكز الصحة البدنية التي تساعد على خفض الوزن، وإتباع أنماط غذائية صحية للمحافظة على الوزن المثالي. وعادة ما تكون الفتاة قلقة من صورة جسدها، وتتهيب الفتاة من الوقوف على الميزان لمعرفة وزنها الحقيقي، خشية الزيادة فيه، سيما أن الإنسان لا يستطيع أن يقاوم أحياناً شهيته للطعام، وهذا يؤثر نفسياً في الفتيات، وفي تقبلهن بصورة الجسد لديهن. ممّا يجعل الفتيات ينظرن إلى أنفسهن بصورة سلبية وعدم الرضا عن الذات، وانخفاض مفهوم الذات لديهن.

وقد حظيت دراسة العلاقة بين البناء الجسمي للأفراد وسلوكهم، وشخصيتهم باهتمام الباحثين منذ القدم، إذ بدأت على يد أبو قراط (Hippocrates)، حين وصف أنماط الأشخاص، وبين العلاقة بين العناصر الجسمية وأنماط الشخصية، كما صنف أرنست كرتشمير الأشخاص إلى ثلاثة أنماط تمثلت في الوهن الرياضي، والبدني، (أين النط الثالث) ووصف وليم شيلدون أبعاد تكوين الجسم بأنها ليست ثابتة ومستقلة، معتمداً على العوامل البيولوجية والوراثية في تطور الفرد (Khatatba, 2021).

وذكر قزبظ (Quzzite, 2017) أن صورة الجسم تحتل مركز الصدارة في التحليل النفسي بخاصة، فلصورة الجسم أهمية فائقة كظاهرة إنسانية لا تقل أهمية عن أي مفهوم آخر من المفاهيم السيكلوجية، ويحتل مظهر الجسم مكانة مهمة بالنسبة للفرد في علاقته مع نفسه ومع الآخرين؛ حيث يعد وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، مما يحقق له الرضا عن الذات، والثقة بالنفس.

ويترتب على عدم رضا الشخص عن جسمه كثير من الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع، وهذا يؤكد أن المفهوم السلبي للذات يرجع إلى تشوه في إدراك صورة الجسد (Mustafa, 2018).

وبين دراغمة (Daraghme, 2018) أن الهيئة الخارجية لجسد المرأة تحتل لجسد المرأة أهمية في كثير من الثقافات، إذ يستند تقدير الذات على صورة الجسد لديها، وعندما تعاني من تغيرات جسدية، أو تشوهات، فإنه يحدث تأثيراً سلبياً على الاتجاه الانفعالي، ونوعية الحياة لديها.

ويرى حمودة وأبو بكر (Hamouda & Abu Bakr, 2015) أن طالبات الجامعة على وجه التحديد، من أكثر الفئات اهتماماً بمظهرهن، وحرصهن عليه؛ فلديهن اهتمام بشكل الجسم ومظهره، ويقمن لتقييم الآخرين وزناً، فصورة الجسم لديهن أمر ملح، ويظهر ذلك بوضوح لدى الإناث مقارنة بالذكور، والإناث أكثر من الذكور في ارتباط صورة الجسم بالتفاعل الاجتماعي، بينما تأخذ صورة الجسم لدى الذكور منحى آخر؛ حيث يهتمون بالعضلات وبنية الجسم وقوته، فكلما كانت الفتاة تقويم صورتها إيجابياً كلما كانت أكثر رضا عن صورة جسمها وبالتالي عن ذاتها، وهذا ما أكدته كينسوال وآخرون (Kinsaul et al; 2014)؛ حيث كانت فعالية الذات بمثابة الواقي للنساء من اضطراب صورة الجسم، وأن كثيراً من الفتيات

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعات النظامية في محافظة الخليل، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (310) طالبة، تم تطبيق مقياس الجرافيتوفوبيا، ومقياس مفهوم الذات على عينة الدراسة، بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين جاء منخفضاً، كما تبين أن فقدان الشهية العصبي احتل المركز الأول، وجاء في المركز الثاني بعد الشره العصبي، وجاء في المركز الثالث بعد وسواس التشوه.

كما أظهرت النتائج أن مستوى مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل جاء متوسطاً، كما أسفرت عن وجود علاقة عكسية سالبة بين الجرافيتوفوبيا وأبعادها من جهة، وبين مفهوم الذات من جهة أخرى، بالإضافة إلى وجود فروق في الشره العصبي تعزى لمتغير الجامعة، لصالح طالبات جامعة الخليل.

الكلمات المفتاحية: الجرافيتوفوبيا، فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي، وسواس التشوه، مفهوم الذات.

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between gravitophobia and self-concept among regular university students in Hebron Governorate. The study was conducted on a stratified random sample of (310) male and female students. The gravitophobia scale and the self-concept scale were applied to the study sample, after validating their psychometric properties. The study concluded that the levels of gravitophobia among students of Hebron University and Palestine Polytechnic university were moderate, and anorexia nervosa level ranked first, bulimia nervosa came next, and obsessive-distortion came in the last.

The results also showed that the degree of self-concept among both Hebron University and Palestine Polytechnic students was low. Moreover, the results showed a negative relationship between gravitophobia and its dimensions on the one hand, and self-concept on the other, in addition to the existence of differences in bulimia nervosa due to the university variable, in favor of Hebron University students.

Keywords: Gravitophobia, fatophobia, personality disorders, eating disorders, Self concept

المقدمة

يشهد العصر الذي نعيش فيه اهتماماً ملحوظاً في موضوع

الشهيرة، أو بعد انقطاعها (سن اليأس)، ويعتبر فيشر (Fisher) من أبرز العلماء التحليلين الذين حاولوا الدراسة الدينامية للجسم، واعتبر أنّ الخاصية الأولى لصورة الجسم هي التعقيد إذ يصعب فهمها، ووجد أنه لا يصلح تحليل بيانات الجنسين معاً، إنّما يحل كل جنس على حدة (Al-Irjan, 2016).

ومفهوم الجسم في النظرية الاجتماعية يتكون من ثلاثة محاور هي: صورة الجسم الفعلية، وصورة الجسم المثالية، وصورة الجسم المقدمة للآخر، وبناء على ذلك يتحدد رضا الفرد عن صورة جسمه (Yassin, 2018).

وينشأ الخوف من الميزان، أو (الجغرافيتوفوبيا) لدى الإناث من مصادر عدة ترتبط بالخوف من زيادة الوزن، أو السمنة، وهذا يولد عوامل نفسية مثل القلق على الصحة، وقد يؤدي إلى الاكتئاب في حال السمنة، سيما أن كثيراً من الأفراد لا يستطيعون السيطرة على الرغبة في تناول الطعام (Cash, 2012)، ويتأثر مفهوم الذات بعوامل كثيرة، منها ما هو داخلي، يتعلق بالفرد نفسه، مثل قدراته المختلفة، وخصائصه الجسمية، وسماته الشخصية، ومنها ما هو خارجي، كنظرة الآخرين إليه، ويتأثر كذلك بعوامل وراثية، وعوامل بيئية، وبمدى استجابات التقدير التي يلقيها من والديه، كما تتكون فكرته عن ذاته من استيعابه لرأي الآخرين، فإنه يتعرض إلى خبرات تزيد من توضيح مفهوم الذات لديه، بصرف النظر عما إذا كانت الزيادة في الجانب السلبي، أم في الجانب الإيجابي (Khader, 2015).

إن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما إنه يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه، أو معتقداته، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة، والتقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه، واتجاهاته، واستجاباته نحو الآخرين، ونحو نفسه (Dalilah, 2016).

ويرى سميت (Smith, 1986) أن تقدير الذات عبارة عن مجموعة الاتجاهات، والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وتشمل معتقدات توقع النجاح والفشل، والجهد المبذول، وأن تقدير الذات يعكس اتجاهات الفرد سالبة كانت أم موجبة، نحو نفسه فتقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه، وتقدير الذات يعني درجة التقويم الوجداني للفرد لجميع خصائصه (Ghadban, et al., 2020).

هدفت دراسة القيسي (Al-Qaisi, 2020) إلى معرفة أشكال اضطرابات الأكل لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية وعلاقتها بصورة الجسم، والعادات الغذائية للأم، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة، استخدم فيها المنهج الوصفي المسحي، وطبق كل من مقياس اضطرابات الأكل، ومقياس صورة الجسم، وعادات الأم الغذائية، وخلصت الدراسة إلى أنّ فقدان الشهية، والنزعة نحو النحافة هي أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً لدى الطالبات، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فقدان الشهية، وكل من النزعة نحو النحافة وصورة الجسم، والعادات الغذائية للأكل، ووجود علاقة عكسية بين الشهية وصورة الجسم، والعادات الغذائية للأم.

يتخوفن من ارتفاع أوزانهم: لأن ذلك يعد مؤشراً على عدم الجمال. وترى خوجة (Khoja, 2011) أن صورة الجسم من المفاهيم الأساسية في العلوم الإنسانية بوجه عام، وتحل مركز الصدارة في الفلسفة المعاصرة، والتحليل النفسي بخاصة، فلصورة الجسم أهمية فائقة كظاهرة إنسانية لا تقل أهمية عن أي مفهوم آخر من المفاهيم السيكلوجية، ويحتل مظهر الجسم ووزنه مكانة مهمة بالنسبة للفرد من الناحية العملية في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، وهو يلعب دوراً مهماً وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي، والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية.

فصورة الجسم تعد جزءاً حيوياً من إحساسنا بذواتنا، فهي ترتبط بمفهوم الذات وتتأثر بالعدد من العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على رغبتنا في الانتماء للمجتمع والقبول الاجتماعي، وهذا يدعم صورة الجسد معرفياً، وانفعالياً، والتفاعل الاجتماعي. وتتحدد صورة الجسم بعوامل عدة هي: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية له، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم، وبالتالي على مجمل سلوكه في المجالات المختلفة، وبخاصة المجالات الوجدانية، والاجتماعية، وفي الواقع فإن الرضا عن صورة الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة، والاطمئنان (Quzzite, 2017).

ويرى كاش (Cash, 2012) أن صورة الجسم تلعب دوراً هاماً في الشخصية، فالجسم هو ما يجمع بين السيكلوجيا والفيزيولوجيا، في حين أنّ صورة الجسم الإيجابية تساعد الأفراد في رؤية أنفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو شخصيتهم وتقبلها، فالأفراد الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر في حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة، والقائمة، وصورة الجسم لدى المراهقين مهمة، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى المشاعر السلبية، والاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين (Abroos, 2016).

وتعد اضطرابات الأكل من أهم الاضطرابات النفسية التي تؤثر في صورة الجسم، وتم تصنيفها في الدليل التشخيصي والإحصائي لخلاص للاضطرابات النفسية (American Psychiatric Association, 2014) إلى ثلاثة أنواع وهي: فقدان الشهية العصبي Nervosa Anorexia ويتميز الخوف الشديد من زيادة الوزن، وعدم القدرة على الحفاظ على الوزن الطبيعي، والشه العصبي Nervosa Bulimia الذي يعد من أحد اضطرابات الذي يقوم على أكل الطعام مع شعور بفقدان السيطرة، وعدم الشبع، والتحكم بالذات، ووسواس تشوه صورة الجسد: الذي هو انشغال زائد عن الحد ببعض العيوب في مظهر الجسد، وهي مجرد تخيلات لدى شخص عادي (Al-Mahaira & Al-Hamdan, 2021).

وترجع أسباب ارتفاع نسبة السمنة، وزيادة الوزن بين النساء إلى الجينات، والعمل؛ حيث إنّ كثيراً من النساء لا يستطعن التخلص من الوزن الزائد المتراكم بسبب نمط العمل، وعدم وجود وقت للالتحاق في النوادي الرياضية، أو عمل النشاطات الحركية، والإفراط في الأكل، واضطرابات الهرمونات نتيجة لتقلبات الدورة

أظهرت نتائج دراسة صويلح وسلمان (Sweileh & Sal-ameh, 2018) أن ما نسبته 85% من أفراد العينة لديهم مخاوف عالية جداً من زيادة الوزن.

هدفت دراسة دراغمة (Daraghmeh, 2018) إلى تقصي العلاقة ما بين تقدير صورة الجسد، وكل من المخاوف الاجتماعية، وتقدير الذات لديهم، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العنقودية من جامعات: القدس المفتوحة، وبيروزيت، والنجاح الوطنية، ضمت (440) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس المخاوف الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات، إذ تبين أن تقدير صورة الجسد كان متوسطاً، والمخاوف الاجتماعية كانت متوسطة أيضاً، بينما تقدير الذات مرتفعاً، وعدم وجود فروق في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات باختلاف الجنس، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق في متوسطات تقدير صورة الجسد، والمخاوف الاجتماعية، وتقدير الذات لدى الطالبات باختلاف مكان السكن.

وهدفت دراسة اجاليري (Egallery, 2017) للبحث في صورة الجسم وأبعادها وتقدير الذات، والكشف عن اضطرابات الأكل، كالشره، وفقدان الشهية، وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين لديهم صورة جسم إيجابية، لديهم مفهوم واضح عن شكل الجسم، ويقدررون ويعجبون بهذا الشكل للجسم، وأن إضرابات الأكل هي ردة فعل تجاه عدم الرضا عن صورة الجسم، وهناك (12%) من الفتيات الكنديات اللاتي تتراوح أعمارهن بين (14 - 15) سنة يعانين من فقدان الشهية العصبي، (3 - 5%) منهن يعانين من الشره، بينما (10 - 20%) منهن يعانين من سلوكيات مرتبطة باضطرابات الأكل، وأن الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي لديهم تشوه في صورة الجسم، وفقدان الشهية بالإضافة إلى المشكلات الانفعالية، مثل: الاكتئاب، وسرعة الغضب، وعدم السعادة، والتشاؤم.

وأشارت نتائج دراسة هنسون (Hansson et al; 2016) إلى وجود علاقة إيجابية بين اضطرابات الأكل وعدم الاتزان الانفعالي والاكتئاب، وعلاقة سلبية مع تقدير الذات لكلا الجنسين، وأشارت نتائج دراسة برادو (Prado et al; 2015) إلى وجود علاقة إيجابية بين صورة الجسم واضطراب فقدان الشهية العصبي، واضطراب الشره العصبي لدى طالبات الجامعة، كما تبين ظهور أعراض اضطرابات الأكل لدى الإناث بنسبة مرتفعة عن الذكور.

حذت دراسة سانتاروسا وودراف (Santarossa & Wood-2017) في العلاقة بين مواقع الشبكات الاجتماعية على صورة الجسم، واحترام الذات، واضطرابات الأكل، وأجريت الدراسة على عينة من الشباب، تكونت من (147) من الذكور، والإناث، واستخدمت المنهج الاستطلاعي على (الإنترنت) التي تقيس استخدام برمجية (سنز SENSE)، ومشاكل استخدامه، وأعراض المخاوف الاجتماعية، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة، سواء أذكورا كانوا أم إناثاً، يقضون أكثر من عشر ساعات على (سنز)، وبالنظر إلى الملف الشخصي للمستخدمين والتواصل معهم لاحظت الدراسة وجود أعراض من المخاوف لديهم، كما توجد انتقادات وتعليقات من قبل المستخدمين عن ملامح الآخرين المتعلقة بالجسد، ووجدت الدراسة أن معظم الوقت الطويل الذي يقضيه المستخدمون بسبب وجود أعراض ومخاوف لديهم، وأن هناك علاقة ارتباطية ما بين

وأظهرت دراسة الزبارقة (Al-Zabarqa, 2020) صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم، ومقياس تقدير الذات، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى صورة الجسم جاء بدرجة متوسطة، أما مستوى تقدير الذات فقد جاء بدرجة عالية، كما أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي جاء بدرجة متوسطة، وتبين أنه توجد علاقة طردية بين صورة الجسم، ومستوى تقدير الذات، كذلك وجود علاقة بين صورة الجسم، والتوافق النفسي والاجتماعي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق تبعاً لمتغيرات الدراسة لصالح الإناث، والصف التاسع، والمعدل 90 فأعلى.

هدفت دراسة التركي (Al Turki et al; 2020) لتقييم المحددات الاجتماعية والديموغرافية لرهاب السمعة لدى عامة الناس، أجريت هذه الدراسة الوصفية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (374) فرداً من مدينة الرياض بشكل عشوائي. واستخدم استبيان جمع البيانات الاجتماعية والديموغرافية، كما تم قياس وصمة السمعة لدى المستجيبين تجاه الأفراد المصابين بالسمعة باستخدام مقياس رهاب السمعة (FPS)، وأظهرت النتائج أن رهاب السمعة بدرجة متوسطة، ولدى الإناث أكثر من الذكور.

وبحثت دراسة درعاوي (Dira'awi, 2018) مستوى تقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من النساء اللائي لديهن زيادة بالوزن من وجهة نظرهن في محافظة بيت لحم، وكانت العينة قوامها (287) امرأة من محافظة بيت لحم، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في درجة الاكتئاب لدى أفراد العينة، وبعض متغيرات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، إذ كانت الفروق بين المتزوجات والعزباوات، لصالح العزباوات، وكانت هناك فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح ذوي المستوى التعليمي المتدني، وكانت هناك علاقة عكسية بين مستوى الاكتئاب، والمستوى التعليمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين النساء، في مستوى الاكتئاب حسب متغير زيادة الوزن، لصالح اللواتي يشعرون بوجود درجة من زيادة الوزن، مقارنة باللواتي لا يعتقدن بأن لديهن زيادة في الوزن.

تهدف دراسة أشرف ورفاقه (Ashraf et al; 2018) إلى قياس مستوى الرهاب من الدهون وكذلك إجراء مقارنة بين الطلبة وفقاً لمتغيرات الفصول الأكاديمية والجنس، وكانت هذه دراسة مقطعية أجريت في كلية الطب في جامعة لاهور بالهند، وتم أخذ العينات المتتالية غير الاحتمالية لجمع البيانات، باستخدام استبيان موحد، وتكونت عينة الدراسة من 286 طالباً وأسفرت النتائج عن أن متوسط رهاب الدهون (IQR) مرتفعاً، وكان هناك فرق في الدرجة الكلية المتوسطة (IQR) لرهاب الدهون بين الذكور، والإناث لصالح الذكور، ولوحظ وجود فرق كبير في متوسط الرهاب بين طلاب السنة الأولى، وطلاب السنة الثانية، وطلاب السنة الثالثة لصالح طلاب السنة الثالثة، وكذلك أسفرت النتائج عن أن الطالبات الجامعيات اللواتي يعانين من السمعة المفرطة لديهم درجات رهاب مرتفع.

أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مدى انتشار الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل
2. التعرف إلى مستوى معرفة مفهوم الذات لدى طالبات الجامعات في محافظة الخليل.
3. استقصاء العلاقة بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعات في محافظة الخليل.
4. استقصاء درجات الفروق في الجرافيتوفوبيا لدى طالبات الجامعات في محافظة الخليل، وفقاً لمتغير السنة الدراسية، ومكان السكن، والتخصص.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة بالاهمية النظرية والأهمية التطبيقية:

الأهمية النظرية: تعبر صورة الجسم عن فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع بيئته، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد باعتباره من الأمور الرئيسية التي تشغل بال كثير من الناس، ويظهر ذلك جلياً 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 الفرد لذاته، وتناغمه مع أفراد المجتمع نفسياً واجتماعياً، ونظراً لما تحمله صورة الجسم من مكانة بارزة عند النساء فإن من شأن هذه الدراسة أن توفر بيانات، ومعلومات نظرية من الممكن البناء عليها، والإفادة منها في توجيه النساء وإرشادهن نحو صورة جسمية تراعي الجوانب الصحية للمرأة.

الأهمية التطبيقية: تساعد هذه الدراسة في تحديد انعكاس الجرافيتوفوبيا على مفهوم الذات لدى الطالبات في محافظة الخليل، كما تساعد الأخصائيين النفسيين، والمرشدين في عقد محاضرات، وجلسات توعية للفتيات للتقليل من فوبيا الوزن الزائد، وتفتح المجال أمام الباحثين الآخرين في البحث والكتابة عن الجرافيتوفوبيا وأثرها وأسبابها وطرق التخلص منها، حيث إن من الممكن للباحثين أن يستخدموا المقياس المعد في هذه الدراسة ولا يوجد في البيئة العربية أي مقياس يكشف عن الجرافيتوفوبيا.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

تعرف صورة الجسم بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن الموضوعات المرتبطة بجسمه من حيث المظهر الخارجي والمعتقد، أو قدرته على توظيف هذه الأعضاء، أو حجم الجسم وشكله، وقد يصاحب هذه الصورة الذهنية مشاعر وانفعالات إيجابية وسلبية (Hamouda & Abu Bakr, 2015).

الجرافيتوفوبيا: هي خوف ورعب يملك الشخص من زيادة الوزن تؤدي إلى فقدان مزمّن للشهية، بسبب المبالغة في احتساب السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم، والتقليل المستمر في كميات الأكل (Katherine, 2017).

استخدام البرمجية (سنز) وأعراض المخاوف من الملامح الجسدية. من خلال ما سبق يمكن التعقيب بأن هناك حاجة شديدة لدراسة علاقة الجرافيتوفوبيا بمفهوم الذات، نظراً لكون كثير من الفتيات لديهن اهتمام بمظهرهن الخارجي، وصورة أجسادهن، التي تؤثر في الجانب النفسي لهن، وعلى نظرتهم لذواتهن، فهناك العديد من الفتيات لديهن مفهوم الذات السلبي نتيجة لصورة أجسادهن التي تشكل لهن عائقاً في كثير من المناسبات التي يمكن أن يشاركن فيها، لذا نجد كثيراً منهن يعملن على المشاركة في الانتساب إلى الأندية الرياضية من أجل تسحين صورة أجسادهن أمام الآخرين مما ينعكس ذلك على صورة ذواتهن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لوحظ أن عديداً من النساء ينظرن بشكل مستمر لأهمية الرشاقة، وضبط الوزن، كمتطلب رئيس لتحقيق شروط جاذبية الشكل، ومنع أخطار زيادة الوزن، وهذا الاهتمام بالرشاقة يؤدي إلى استثارة مشاعر عدم الرضا عن الصورة الجسمية أحياناً، والسعي كذلك نحو تغير صورة الجسم.

ونظراً لارتفاع عدد المصابين بالوزن الزائد، والسمنة، واضطرابات الطعام بشكل عام، كمصدر من مصادر زيادة الوزن، فقد أشار مركز دراسات السمنة الأمريكي إلى وجود زيادة مضطربة لإصابات الأفراد بالسمنة؛ حيث ارتفعت النسبة من (30.5%) إلى (42.4%) (Adult Obesity Facts, 2020). غير أن بعض النساء ينتابهن الخوف من الميزان، ربما ليس بسبب الوزن الزائد، بل للمحافظة على تقليعة الوزن الخفيف الدال على الرشاقة، وتأتي هذه الدراسة لاستقصاء موضوع الخوف من الميزان، والرغبة من الوزن الزائد التي تصيب الإناث في كثير من الأحيان من الوقوف على الميزان، للحصول على الوزن (الجرافيتوفوبيا): لذا فإن هذه الدراسة تسعى للوقوف على درجات الخوف من الميزان (الجرافيتوفوبيا)، وتسعى كذلك لاستقصاء العلاقة بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعات في محافظة الخليل، إذ إن مفهوم الفرد عن نفسه، والصورة التي يكونها عن نفسه تؤثران في سلوكه اليومي بشكل كبير.

أسئلة الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مدى انتشار الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟
2. ما مستوى مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟
4. هل تختلف متوسطات درجات الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل باختلاف الجامعة، والكلية، والسنة الدراسية، ومكان السكن؟

الجدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة على طبقات (جامعة الخليل وجامعة بوليتكنك فلسطين)

الجامعة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
جامعة الخليل	9500	57.6%
جامعة بوليتكنك فلسطين	7000	42.4%
المجموع	16500	100%

عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية طبقية، قوامها (310) ثلاثمائة وعشر طالبات من جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين، والجدول (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

الجدول (2)

توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (الجامعة، الكلية، السنة الدراسية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجامعة	جامعة الخليل	163	52.6
	جامعة بوليتكنك فلسطين	147	47.4
	المجموع	310	100
الكلية	علمية	208	67.1
	أدبية	102	32.9
	المجموع	310	100
	سنة أولى	136	43.9
	سنة ثانية	65	21.0
السنة الدراسية	سنة ثالثة	37	11.9
	سنة رابعة	60	19.4
	خامسة	12	3.9
	المجموع	310	100
	قرية	115	37.1
مكان السكن	مدينة	190	61.3
	مخيم	5	1.6
	المجموع	310	100

أداتا الدراسة

استخدم في الدراسة الحالية مقياسين، هما:

- المقياس الأول: مقياس الجرافيتوفوبيا، ويتضمن ثلاثة أبعاد، هي:
 1. البعد الأول: فقدان الشهية العصبي، ويتكون من 12 فقرة.
 2. البعد الثاني: الشره العصبي، ويتكون من 9 فقرات.
 3. البعد الثالث: وسواس التشوه، ويتكون من 18 فقرة.

وإجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس الجرافيتوفوبيا عند إجابته على العبارات الواردة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

مفهوم الذات: هو الشعور بالقيمة، ويمثل اتجاهات الفرد الشاملة سواء سالبة، أو موجبة نحو ذاته (Diraxawi, 2018).

وعرف مفهوم الذات تيتان (Titan, 2017) بأنه النظام الدينامي للمفاهيم، والقيم، والأهداف، والمثل التي تضع الطريق التي يسلكها الفرد، ويشمل كل ما يدخل مجال حياته من الماديات، والمعنويات من أفراد، وآراء، ومعتقدات.

ويعرف مفهوم الذات إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس مفهوم الذات عند إجابته عن العبارات الواردة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

تحددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

الحدود المكانية: محافظة الخليل.

الحدود الزمانية: وقد تحددت بتنفيذها خلال العام الأكاديمي 2021 - 2022.

الحدود البشرية: وقد تحددت هذه الدراسة بتطبيقها على عينة من طالبات الجامعات النظامية في محافظة الخليل.

الحدود الموضوعية: وقد تم تحديدها في ضوء عنوان الدراسة؛ حيث تدور حول موضوع الجرافيتوفوبيا، وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طالبات الجامعات في محافظة الخليل

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

من أجل إجراء الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعد أكثر المناهج ملاءمة لمثل هذه الدراسة، حيث يقوم على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر، والبحث في أسبابها والعوامل التي تتحكم فيها، كذلك استخلاص النتائج من خلال تحليل البيانات التي يتم جمعها حول الظاهرة، ومناقشتها، ومقارنتها بنتائج الدراسات، والأدبيات السابقة التي اهتمت بالمجال نفسه.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات اللواتي يدرسن في الجامعات النظامية في محافظة الخليل، وهما (جامعة الخليل، وجامعة بوليتكنك فلسطين)، خلال العام الدراسي 2021/2022، والبالغ عددهن (16500) طالبة، وقد تم التعرف إلى حجم المجتمع من خلال رصد أعداد جميع الطالبات في هاتين الجامعتين؛ حيث كانت أعدادهن على النحو الآتي:

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

وللتحقق من صدق البناء للمجالات، أجري استخراج معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.
(ن=50)

الارتباط	معامل الارتباط
فقدان الشهية العصبي X الدرجة الكلية	.81**
الشه العصبي X الدرجة الكلية	.87**
وسواس التشوه X الدرجة الكلية	.89**

** دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (4) أن جميع المجالات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)؛ حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تشترك معاً في قياس الجغرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل.

ثبات مقياس الجغرافيتوفوبيا

حُسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وذلك كما هو موضح في الجدول (5).

الجدول (5)

معاملات الثبات لمقياس الجغرافيتوفوبيا (ن=50)

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
فقدان الشهية العصبي	12	.80
الشه العصبي	9	.82
وسواس التشوه	18	.95
الدرجة الكلية للمقياس	39	.94

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لجميع مجالات المقياس، وللدرجة الكلية للمقياس كانت جيدة جداً، إذ تراوحت قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس بين (.80 - .95)، وبلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (.94)، مما مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة.

ثانياً مقياس مفهوم الذات

تم التحقق من صدق البناء لمقياس مفهوم الذات من خلال الإجراءات الآتية:

وقد أنجزت هذه الأبعاد، في ضوء الأدب النظري المتعلق بالموضوع، والاستعانة بالدراسات السابقة في نفس المجال، ومنها دراسة القيسي (2019)، وإجراء التعديلات المقترحة من المحكمين.

● **المقياس الثاني:** مقياس مفهوم الذات واشتمل على (30) فقرة وبنفس الطريقة، تم الاستفادة من الأدب المتعلق بالموضوع، والدراسات السابقة في نفس المجال، ومنها دراسة حمديني (2019)، وإجراء التعديلات المقترحة من المحكمين.

صدق المحكمين: تم عرض أدوات الدراسة على خمسة من المحكمين، وتم التعديل والإضافة، والحذف وأسفرت الاستبانة عن 39 بنداً.

وأمكن التحقق من صدق الأداة من الناحية الإحصائية أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الدراسة في كل بعد من أبعاد المجال الأول مع الدرجة الكلية لها، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (3)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات الدراسة في كل بعد من أبعاد المجال الأول مع الدرجة الكلية لها (ن=50)

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية
فقدان الشهية العصبي	1	.56**	.00	وسواس التشوه	1	.66**	.00
	2	.56**	.00		2	.53**	.00
	3	.50**	.00		3	.52**	.00
	4	.66**	.00		4	.57**	.00
	5	.55**	.00		5	.65**	.00
	6	.69**	.00		6	.48**	.00
	7	.54**	.00		7	.65**	.00
	9	.68**	.00		8	.62**	.00
	10	.60**	.00		9	.63**	.00
	11	.42**	.00		10	.66**	.00
	12	.64**	.00		11	.65**	.00
الشه العصبي	1	.61**	.00	12	.58**	.00	
	2	.63**	.00	13	.59**	.00	
	3	.65**	.00	14	.58**	.00	
	4	.54**	.00	15	.70**	.00	
	5	.61**	.00	16	.66**	.00	
	6	.64**	.00	17	.54**	.00	
	7	.59**	.00	18	.53**	.00	
8	.65**	.00					
9	.56**	.00					

** دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.01$)

مدى المقياس = الحد الأعلى للمقياس - الحد الأدنى للمقياس

$$4 = (1 - 5) =$$

عدد الفئات = 3

طول الفئة = مدى المقياس ÷ عدد الفئات

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية، وأن درجة الموافقة منخفضة، تتكون فئات المتوسط الحسابي أقل من 2.33، بينما درجة الموافقة المتوسطة تكون فئات المتوسط الحسابي بين (2.34 - 3.67)، ودرجة الموافقة مرتفعة تكون فئات المتوسط الحسابي (3.68 فأكثر).

الأسلوب الإحصائي

حللت بيانات الدراسة بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة، باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، من خلال استخراج التكرارات والأوزان النسبية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار تحليل التباين المتعدد، واختبار شيفيه.

نتائج الدراسة

نص السؤال الأول على: ما مدى انتشار الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟ للإجابة عن السؤال الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل، وذلك كما يتضح في الجدول (7).

الجدول (7)

الدرجة	الرتبة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم الفقرة	البعد
متوسطة	1	66.4	1.41	3.32	3	
متوسطة	2	58.8	1.04	2.94	1	
متوسطة	3	54.4	1.44	2.72	4	
متوسطة	4	49.8	1.47	2.49	2	
متوسطة	5	49.6	1.24	2.48	7	
منخفضة	6	42.2	1.37	2.11	5	فقدان الشهية
منخفضة	7	41.8	1.15	2.09	6	العصبي
منخفضة	8	41.8	1.29	2.09	8	
منخفضة	9	40.2	1.17	2.01	11	
منخفضة	10	37.6	1.18	1.88	12	
منخفضة	11	36.4	1.21	1.82	9	
منخفضة	12	33.8	1.08	1.69	10	

الجدول (6)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال (ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية
1	.78**	.00	16	.73**	.00
2	.56**	.00	17	.59**	.00
3	.61**	.00	18	.58**	.00
4	.70**	.00	19	.65**	.00
5	.68**	.00	20	.63**	.00
6	.59**	.00	21	.72**	.00
7	.66**	.00	22	.69**	.00
8	.64**	.00	23	.63**	.00
9	.61**	.00	24	.68**	.00
10	.64**	.00	25	.78**	.00
11	.67**	.00	26	.74**	.00
12	.58**	.00	27	.65**	.00
13	.70**	.00	28	.75**	.00
14	.67**	.00	29	.56**	.00
15	.69**	.00	30	.55**	.00

** دالة إحصائية عند (0.01 ≤ α)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

ثبات مقياس مفهوم الذات

حُسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس كانت جيدة، وبلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.75)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق، وتحقيق أهداف الدراسة.

تصحيح أدوات الدراسة:

الأداتان المستخدمتان في الدراسة من النوع الخماسي، وقد تم تصحيح الإجابات على فقرات المقياسين من خلال إعطاء الإجابة (بدرجة عالية جداً 5 درجات)، والإجابة (بدرجة عالية 4 درجات)، والإجابة (بدرجة متوسطة 3 درجات)، والإجابة (بدرجة منخفضة درجتين)، والإجابة (بدرجة منخفضة جداً درجة واحدة).

وتم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة (طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل) على درجات مفهوم الذات لديهن، وتم حساب فئات كل مقياس كما يأتي:

لدرجة الكلية للجغرافيتوفوبيا (2.19) بنسبة مئوية بلغت (43.8%).

ويتضح من الجدول (7) أنّ فقدان الشهية العصبي احتل المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (2.31)، ونسبة مئوية بلغت (46.2%)، وجاء في المركز الثاني بعد الشره العصبي بمتوسط حسابي بلغ (2.24) ونسبة مئوية بلغت (44.8%)، وجاء في المركز الثالث بعد وسواس التشوه بمتوسط حسابي بلغ (2.02) ونسبة مئوية بلغت (40.4%).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (AlTurki et al; 2020)، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Ashraf et al; 2018) التي أظهرت أنّ رهاب السمنة لدى عينتها كان مرتفعاً، ودراسة صويلح وسلمان (Sweileh & Salameh, 2018) التي بينت أنّ ما نسبة عالية من أفراد الدراسة لديهم مخاوف عالية جداً من زيادة وزن، ولعل هذه النتيجة تعزى من جهة إلى أنّ الطالبات في الجامعات في محافظة الخليل متعلمات، ولديهن وعي كاف حول أهمية التغذية والجسم السليم، وهذا الأمر يبعدهن عن الوقوع في اضطراب الجغرافيتوفوبيا ومخاوف الحصول على الوزن، رغم تأثرهن بالمنظومة الدعائية حول متطلبات الموضة، ومتابعة صرعاتها.

كما تبين أنّ فقدان الشهية العصبي احتل المركز الأول، وجاء في المركز الثاني بعد الشره العصبي، وجاء في المركز الثالث بعد وسواس التشوه.

ولعل هذه النتيجة تعزى إلى أنّ هناك مجموعة من الطالبات لديهن طموح في الحصول على جسم ذي مواصفات ممشوقة يتناسب مع ملكات الجمال العالمية، وأنّ هناك بعض الطالبات يسعين إلى تكوين صورة جسم مثالية وفق قناعاتهن، عدا عن الضغوط الأكاديمية والمجتمعية في هذه المرحلة العمرية التي بدورها تتسبب في اضطراب فقدان الشهية العصبي، كما أنّ هناك فئة من الطالبات لديهن اهتمام بشكل كبير في نظام التغذية من أجل الحصول على أجسام ذات مواصفات محببة مما يؤثر في شكل الجسم، ونتيجة لذلك نجد أنّ كثرة الاهتمام بالنظام الغذائي يؤدي في بعض الأحيان إلى الابتعاد عن أنواع متعددة من الأكل، وهذا يجعل الطالبة تفقد شهيتها نتيجة ابتعادها عن تناول العناصر الغذائية المناسبة للجسم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القيسي (Al-Qaisi, 2020) التي أظهرت أنّ فقدان الشهية، والنزعة نحو النحافة من أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً لدى الطالبات، وأظهرت دراسة اجاليري (Egallery, 2017) أنّ إضرابات الأكل ردة فعل تجاه عدم الرضا عن صورة الجسم.

وأظهرت النتائج أنّ نسبة قليلة من الطالبات في جامعات محافظة الخليل يعانين من الجغرافيتوفوبيا، وتعزى إلى أنّ الطالبات اللواتي لديهن الجغرافيتوفوبيا (الخوف من الحصول على الوزن) يسعين للحصول على صورة جسم ذي مستوى جذاب بصورة مبالغ فيها، كما أنّ الطالبات في الجامعات لديهن من الوعي الكافي الذي يؤهلن للاهتمام بشكل واسع في مظاهر الجمال، وصورة الجسم، ومن جهة أخرى فغالبية الطالبات لديهن درجات من الاتزان النفسي النابع من ثقافتهن، وتحصيلهن العلمي، الأمر يمنعهن من

البعده	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الموافقة
الشره العصبي	الدرجة الكلية للمجال	2.30	0.71	46.0	1	منخفضة
	13	2.94	1.35	58.8	1	متوسطة
	17	2.87	1.35	57.4	2	متوسطة
	14	2.69	1.35	53.8	3	متوسطة
	15	2.41	1.33	48.2	4	متوسطة
	18	2.14	1.21	42.8	5	منخفضة
	16	1.98	1.26	39.6	6	منخفضة
	19	1.81	1.14	36.2	7	منخفضة
	20	1.76	1.22	35.2	8	منخفضة
	21	1.61	1.08	32.2	9	منخفضة
الدرجة الكلية للمجال	22	2.25	0.79	45.0	2	منخفضة
	24	2.54	1.41	50.8	1	متوسطة
	23	2.44	1.34	48.8	2	متوسطة
	28	2.31	1.41	46.2	3	منخفضة
	26	2.26	1.36	45.2	4	منخفضة
	25	2.12	1.36	42.4	6	منخفضة
	29	2.12	1.38	42.4	7	منخفضة
	27	2.11	1.29	42.2	8	منخفضة
وسواس التشوه	36	2.01	1.26	40.2	9	منخفضة
	30	1.99	1.31	39.8	10	منخفضة
	34	1.98	1.32	39.6	11	منخفضة
	33	1.96	1.25	39.2	12	منخفضة
	35	1.88	1.15	37.6	13	منخفضة
	32	1.78	1.24	35.6	14	منخفضة
	31	1.77	1.19	35.4	15	منخفضة
	39	1.76	1.13	35.2	16	منخفضة
	38	1.68	1.27	33.6	17	منخفضة
	37	1.64	1.15	32.8	18	منخفضة
الدرجة الكلية للمجال	2.03	.95	640.	3	منخفضة	
الجغرافيتوفوبيا الكلي	2.19	.71	43.8		منخفضة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول (7)، أنّ درجة الجغرافيتوفوبيا الكلي لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل جاءت متدنية، إذ بلغ المتوسط الحسابي

البعء	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن % النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
	11	2.91	1.39	58.2	22	منخفضة
	24	2.89	1.31	57.8	23	منخفضة
	3	2.85	1.04	57	24	منخفضة
	9	2.72	1.19	54.4	25	منخفضة
	18	2.69	1.22	53.8	26	منخفضة
	12	2.16	1.17	43.2	27	منخفضة
	2	2.11	1.21	42.2	28	منخفضة
	17	2.11	1.21	42.2	29	منخفضة
	6	1.88	1.05	37.6	30	منخفضة
مفهوم الذات		3.27	0.41	65.4		متوسطة

تشير البيانات الموضحة في الجدول (8)، أن مستوى مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل جاءت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمفهوم الذات (3.27) بنسبة مئوية بلغت (65.4%).

أظهرت النتائج أن درجة مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل جاءت متوسطة.

ويمكن تفسير هذه النسبة من منظور أن مفهوم الذات لدى الطالبة الجامعية مرتبط ببنائها النفسي، وثقتها بذاتها، فمفهوم الذات لدى الطالبة الجامعة معتدل من كونها تسير نحو تحقيق ذاتها من جهة، ولكنه في المقابل قد يواجه بإحباطات فد تعيق بناء مفهوم مرتفع للذات في ظل الظروف الحياتية السائدة في فلسطين.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين الجرافيتوفوبيا ومفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل، كما هو واضح من خلال الجدول (9).

الجدول (9)

العلاقات	معامل الارتباط مع مفهوم الذات	الدالة الإحصائية
فقدان الشهية العصبي	-.31**	.001
الشرد العصبي	-.31**	.001
وسواس التشوه	-.32**	.001
الجرافيتوفوبيا الكلية	-.36**	.001

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)، * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)

الوقوع في براثن اضطراب الجرافيتوفوبيا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سانتاروسا (Santarossa, 2016) ومع دراسة داود وفاخوري (David & Fakhoury, 2011) التي بينت أن ظاهرة النزعة نحو النحافة تنتشر لدى (55%) من الأفراد.

ولعل هذه النتيجة تعزى أيضاً إلى أن بعض الطالبات لديهن طموح في الحصول على جسم ذي مواصفات ممشوقة، تتناسب مع متطلبات الجمال السائدة، وأن هناك بعض الطالبات لديهن قناعة تامة في أجسامهن، فنجد أن الطالبات اللواتي يسعين إلى تكوين صورة جسم مثالية حسب نظرهن يصبين بفقدان الشهية العصبي.

السؤال الثاني: ما مستوى مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل، وذلك كما يتضح في الجدول (8).

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة مفهوم الذات لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل، مرتبة تنازلياً: (ن=310)

البعء	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن % النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
	7	3.87	1.07	77.4	1	مرتفعة
	14	3.81	1.11	76.2	2	مرتفعة
	27	3.81	1.23	76.2	3	مرتفعة
	10	3.77	1.25	75.4	4	مرتفعة
	22	3.77	1.24	75.4	5	مرتفعة
	4	3.76	1.02	75.2	6	مرتفعة
	15	3.76	1.11	75.2	7	مرتفعة
	25	3.76	1.18	75.2	8	مرتفعة
	5	3.69	1.17	73.8	9	مرتفعة
مفهوم الذات	29	3.68	1.11	73.6	10	مرتفعة
	24	3.64	1.18	72.8	11	متوسطة
	19	3.63	1.11	72.6	12	متوسطة
	8	3.62	1.24	72.4	13	متوسطة
	13	3.56	1.21	71.2	14	متوسطة
	26	3.56	1.26	71.2	15	متوسطة
	21	3.52	1.36	70.4	16	متوسطة
	1	3.38	1.11	67.6	17	متوسطة
	16	3.36	1.27	67.2	18	متوسطة
	23	3.36	1.23	67.2	19	متوسطة
	28	3.35	1.27	67	20	متوسطة
	20	3.24	1.25	64.8	21	منخفضة

الذات لدى الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القيسي (Al-Qaisi, 2020) التي أظهرت وجود علاقة عكسية بين الشراهة وصورة الجسم، والعادات الغذائية، ودراسة اجاليري (Egallery, 2017) التي بينت أن الأشخاص الذين لديهم صورة جسم إيجابية، لديهم مفهوم واضح وحقيقي عن شكل الجسم.

السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات درجات الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل باختلاف الجامعة، والكلية، والسنة الدراسية، ومكان السكن؟ للإجابة عن هذا السؤال، استخدم اختبار تحليل التباين الرباعي لغايات فحص الفروق في متوسطات درجات الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل وفقاً لمتغيرات (الجامعة، والكلية، والسنة الدراسية، ومكان السكن)، وذلك كما يشير الجدول (10):

تشير البيانات الواردة في الجدول (9) إلى وجود علاقة عكسية بين الجرافيتوفوبيا وأبعاده من جهة، وبين مفهوم الذات من جهة أخرى؛ حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (-0.36)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه كلما زاد الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل قلت مفهوم الذات لديهن، والعكس صحيح. وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية سالبة بين الجرافيتوفوبيا وأبعاده من جهة، ومفهوم الذات من جهة أخرى.

وتفسر هذه النتيجة من حيث إن صورة الجسم تعكس الجانب النفسي لدى الطالبات اللواتي يسعين إلى الوصول إلى صورة جيدة للجسم، خاصة أن طالبات الجامعات كشأن كل الشباب والشابات، لديهن اهتمام بالمظهر الخارجي، مما ينعكس بشكل واضح على مفهوم الذات، كما أن اهتمام الإناث بصورة الجسم يعمل على نشوء مستوى معين من اضطراب الجرافيتوفوبيا، وذلك ناتج عن الاهتمام الزائد بالمظهر الخارجي، وهذا يؤثر بشكل واضح في مستوى مفهوم

الجدول (10)

نتائج تحليل التباين للفروق في متوسطات درجات الجرافيتوفوبيا لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل وفقاً لمتغيرات (الجامعة والكلية والسنة الدراسية ومكان السكن)

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	فقدان الشهية العصبي	1.87	1	1.87	3.81	.052
الجامعة	الشهه العصبي	3.20	1	3.20	5.62	.018*
	وسواس التشوه	1.50	1	1.50	1.85	.174
	الدرجة الكلية للجرافيتوفوبيا	2.13	1	2.13	4.59	.033*
	فقدان الشهية العصبي	.18	1	.18	.37	.541
	الشهه العصبي	.65	1	.65	1.15	.284
الكلية	وسواس التشوه	.31	1	.31	0.39	.532
	الدرجة الكلية للجرافيتوفوبيا	.36	1	.36	0.77	.379
	فقدان الشهية العصبي	4.35	4	1.08	2.21	.068
السنة الدراسية	الشهه العصبي	4.13	4	1.03	1.81	.127
	وسواس التشوه	2.55	4	0.63	0.78	.533
	الدرجة الكلية للجرافيتوفوبيا	2.62	4	0.65	1.41	.230
	فقدان الشهية العصبي	1.28	2	0.64	1.30	.272
مكان السكن	الشهه العصبي	2.18	2	1.09	1.91	.149
	وسواس التشوه	.96	2	0.48	0.59	.552
	الدرجة الكلية للجرافيتوفوبيا	.30	2	0.15	0.32	.720

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) الدلالة الإحصائية
	فقدان الشهية العصبي	133.41	271	0.49	
	الشرة العصبي	154.44	271	0.57	
الخطأ	وسواس التشوه	219.19	271	0.80	
	الدرجة الكلية للجرافيتوفيبيا	126.12	271	0.46	
	فقدان الشهية العصبي	1804.70	310		
	الشرة العصبي	1762.36	310		
المجموع	وسواس التشوه	1560.04	310		
	الدرجة الكلية للجرافيتوفيبيا	1649.43	310		

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) / * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

بمتوسط حسابي بلغ (2.32) مقابل (2.16) لطالبات جامعة بوليتكنيك فلسطين.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الواجبات المرتبطة بالجانب الأكاديمي لطالبات جامعة البوليتكنك تكون أكثر، وأصعب نتيجة لطبيعة التخصصات الهندسية العلمية، من واجبات طالبات جامعة الخليل التي غالبية تخصصاتها في المجالات الإنسانية، ونتيجة لهذه الضغوط الأكاديمية تقل درجات اهتمام طالبات جامعة البوليتكنك بتناول الأطعمة في أوقاتها، أو الاستمتاع بها في ظل الضغوط الأكاديمية، مما يجعل فروقاً في درجات الشرة العصبي بين الطالبات في الجامعتين.

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات الجرافيتوفيبيا، وفي جميع أبعاده لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الكلية، وكذلك عدم وجود فروق وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وعدم وجود فروق وفقاً لمكان السكن.

ولعل ذلك يعزى إلى تشابه الظروف الاجتماعية، والاقتصادية التي يعيشها الطلبة في هذه البيئة الفلسطينية، ولعل موضوع الجرافيتوفيبيا غير مرتبط بالسنة الدراسية، أو نوع الكلية التي تنتمي لها الطالبة، ولا مكان السكن الذي تسكنه الطالبة، وذلك لأن أغلب الطالبات نشأن في محافظة الخليل التي تعد من المدن المحافظة التي تلتزم بمعايير المجتمع النافذة بشكل ملحوظ، الأمر الذي لم يجعل فروقاً، وفق هذه المتغيرات المستقلة.

التوصيات

1. التقليل من المخاوف لدى الطالبات حول صورة الجسم في الجامعات الفلسطينية عن طريق ورشات عمل وندوات، وتعزيز التفاعل الاجتماعي بينهم.
2. عقد ورش العمل التي تعنى برفع مستوى مفهوم الذات لدى الطالبات، والتقليل من الضغوط النفسية على الطالبات.

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (14) ما يأتي:

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في درجات الجرافيتوفيبيا، وفي بُعد (الشرة العصبي) لدى طالبات جامعتي الخليل، وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل، وفقاً لمتغير الجامعة، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الجرافيتوفيبيا (فقدان الشهية العصبي، وسواس التشوه)، والجدول (11) يوضح الفروق في متوسطات الجرافيتوفيبيا بين جامعة الخليل، وجامعة بوليتكنك فلسطين.

الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والخطأ المعياري لدرجات الجرافيتوفيبيا لدى طالبات جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الجامعة

أبعاد الجرافيتوفيبيا	الجامعة	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
فقدان الشهية العصبي	جامعة الخليل	2.33	0.05
	جامعة بوليتكنك	2.27	0.06
الشرة العصبي	جامعة الخليل	2.32	0.06
	جامعة بوليتكنك	2.16	0.06
وسواس التشوه	جامعة الخليل	2.12	0.07
	جامعة بوليتكنك	1.92	0.07
الدرجة الكلية للجيوموفيبيا	جامعة الخليل	2.26	0.05
	جامعة بوليتكنك	2.12	0.05

يتبين من الجدول (11) أن الفروق في الجرافيتوفيبيا كانت دالة وفقاً لمتغير الجامعة لصالح طالبات جامعة الخليل مقابل طالبات جامعة بوليتكنك فلسطين بمتوسط حسابي بلغ (2.26) لطالبات الخليل، مقابل (2.12) لطالبات جامعة بوليتكنك فلسطين، وفي الشرة العصبي كانت الفروق في الشرة العصبي لدى طالبات جامعة الخليل أعلى من طالبات جامعة بوليتكنك فلسطين،

- عمان، دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1919 – 1952.
- غضبان، أسماء وعميرة، مريم وفرطاس، رانية وعميروش، الشريفة (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى، الجزائر.
- قزيط، نورية. (2017). قلق المستقبل وتقدير الذات وعلاقتها بصورة الجسم لدى مبتوري الأطراف بعد ثورة 17، رسالة ماجستير، الأكاديمية الليبية، فرع مصراته، ليبيا.
- القيسي، لما. (2020)، اضطرابات الأكل وعلاقتها بصورة الجسم والعادات الغذائية للأُم، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 32 (1)، 129 – 137.
- مصطفى، سالي. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10(2)، 257 – 287.
- المهيرة، عبد الله والحمدان، يسرى (2021). مشكلات الأكل وعلاقتها بوسواس تشوه صورة الجسد لدى المراهقات في محافظة جرش في الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(5)، 188 – 215.
- ياسين، نجلاء. (2018). التوكيدية وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، 19(1)، 243-268.

ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- Abroos, H. (2016). *The role of the practice of physical education and sports in maintaining the body image of female students in secondary education*, Professional Magazine, 11, 181-195.
- Al-Irjan, J. (2016). *The level of health awareness, physical composition, sports activity, and body image among physically handicapped individuals in Oman*, Educational Sciences Studies, 43 (3), 1919-1952.
- Al-Mahaira, A and Al-Hamdan, Y. (2021). *Eating problems and their relationship to obsessive-distorting body image among adolescent girls in Jerash Governorate in Jordan*, Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 29 (5), 188-215.
- Al-Qaisi, L. (2020), *Eating disorders and their relationship to the mother's body image and eating habits*, Al-Balqa Journal for Research and Studies, 32 (1), 129-137.
- Al-Zabarqa, N. (2020). *Body image and its relationship to self-esteem and psychological and social adjustment among a sample of adolescents from the preparatory stage in the Negev*, Master's thesis, Hebron University.
- Dalilah, L. (2016). *The level of self-esteem of the adolescent of unknown parentage who is guaranteed in an alternative family: A case study of sponsored adolescents*, Master's thesis, University of Mohamed Khider, Biskra, Algeria.
- Daraghme, H. (2018). *Estimating body image and its relationship to social fears and self-esteem among a sample of university students in Palestine*, Master's thesis, Al-Quds Open University.
- David, N and Fakhoury, R. (2011). *Eating disorders among tenth grade female students in private schools in Amman, and their relationship to self-image, anxiety, exercise, maternal food habits and some demographic factors*, Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, 1(9), 137-163.
- Dirawi, A. (2018). *Self-esteem and depression among a*

3. إجراء المزيد من الدراسات حول الجغرافيتوفوبيا، وتناول متغيرات أخرى كتقدير الذات وصورة الجسم وغيرها من المتغيرات.
4. توظيف المقياس الجغرافيتوفوبيا المعد في هذه الدراسة في دراسات أخرى تعنى باضطرابات الشخصية، ومجالات الصحة النفسية المختلفة.

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- تيتان، سعيد. (2017). التطرف وعلاقته بمفهوم الذات لدى طالبات مؤسسات التعليم العالي في محافظة قلقيلية، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة.
- حمودة، منى وأبو بكر، كرم (2015). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، 1(41)، 325 – 354.
- خضر، أزهار. (2015). الذات المدركة والاكنتاب لدى المترددات على مراكز الاخصاب بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- خطاطبة، يحيى. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشره العصبي وتحسين الرضا عن صورة الجسم لدى النساء ذوات الوزن الزائد، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 15(1)، 1 – 26.
- خوجة، عادل. (2011). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، مجلة جامعة النجاح للبحوث، 25(5)، 1284 – 1336.
- داود، نسيم وفاخوري، ربي. (2011). اضطرابات الأكل لدى طالبات الصف العاشر في المدارس الخاصة بمدينة عمان، وعلاقتها بصورة الذات والقلق وممارسة الرياضة وعادات الأم الغذائية وبعض العوامل الديموغرافية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 1(9)، 137 – 163.
- دراغمة، حمدان. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمشاعر الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- درعاوي، أيمن. (2018). تقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من النساء اللواتي لديهن زيادة بالوزن من وجهة نظرهن في محافظة بيت لحم، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- دليلا، لقوقي. (2016). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في اسرة بديلة «دراسة حالة لمراهقين مكفولين»، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- الزبارقة، نوال. (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب، رسالة ماجستير، جامعة الخليل، فلسطين.
- عبروس، حكيمية. (2016). دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة المحترف، 11، 181 – 195.
- العرجان، جعفر. (2016). مستوى الوعي الصحي والتركيب الجسمي وممارسة النشاط الرياضي وصورة الجسد لدى الأفراد المعاقين حركياً في

- Hansson, E., Daukantaitė, D and Johnsson, P. (2016). Typical patterns of disordered eating among Swedish adolescents: associations with emotion dysregulation, depression, and self-esteem, *Journal of eating disorders*, 4(28), 2-8.
- Katherine, E. (2017). Attachment anxiety is associated with a fear of becoming fat, which is mediated by binge eating, *Academic Editors*, DOI 10.7717/peerj.3034
- Kinsaul, J., Curtin, L., Bazzini, D. & Martz, D. (2014). Empowerment, feminism, and self-efficacy: Relationships to body image and disordered eating. *Body Image*. 11(1), 63-67.
- Prado, M; Prado, W; Barros, M; Lopes, S and Souza, D. (2015). Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. *Con Scientiae Saúde*, 14(3), 355-362. Reserved from: <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.
- Salameh R, Yhya H., Sweileh W. (2018). Disordered eating attitudes in female students of An-Najah national university: A cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*, 6(16).
- Santarossa, S and Woodruff, S. (2017). Social media: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders, *social media and society*, 3(2), 1-10
- sample of women who are overweight from their point of view in Bethlehem Governorate, Master's thesis, Al-Quds University, Palestine.
- Ghadban, A and Amira, M and Fartas, R and Amirouche, S. (2020). Psychological stress and its relationship to self-concept among secondary school students, Master's thesis, University of Mohamed Siddiq Ben Yahya, Algeria.
- Hamouda, M, and Abu Bakr, K. (2015). Body image, self-efficacy and social anxiety among a sample of Qassim University students, *Journal of Psychological Counseling*, 1 (41), 325-354.
- Khader, A. (2015). Perceived self and depression among women who attend fertility centers in Gaza Governorate, Master's thesis, Islamic University, Gaza.
- Khatatba, Y. (2021). The effectiveness of a counseling program based on acceptance and commitment therapy in reducing bulimia nervosa symptoms and improving body image satisfaction in overweight women, *Journal of Educational and Psychological Studies*, 15(1), 1-26.
- Khoja, A. (2011). The impact of the proposed sports program in improving the body image and the concept of self-esteem among the movement special needs category, *An-Najah University Journal for Research*, 25 (5), 1284-1336.
- Mustafa, S. (2018). Body image among male and female adolescents, *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 10(2), 257-287.
- Quzzite, N. (2017). Future anxiety and self-esteem and their relationship to body image among amputees after the 17th revolution, Master's thesis, Libyan Academy, Misurata branch, Libya.
- Titan, S. (2017). Extremism and its relationship to self-concept among female students of higher education institutions in Qalqilya Governorate, Master's thesis, Al-Quds Open University.
- Yassin, N. (2018). Emphasis and its relationship to self-esteem and mental health among university students, *Journal of Scientific Research in Arts*, 19 (1), 268-243.

ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية:

- Adult Obesity Facts. (2020). Obesity is a common, serious, and costly disease.
- Al Turki, M et al, (2020). Socio-demographic determinants of obesity stigma among the general public from Riyadh, KSA, *International Journal of Current Research*, 12 (11), 14885-14890
- American Psychiatric Association. (2014). *D.S.M V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th Ed.). Washington DC.
- Ashraf, T et al. (2018). *Fatophobia: An Emerging Obsession among Students of Private Medical College, Lahore, Pakistan*, Corresponding Author: Dr. Asif Hanif, Associate Prof. University Institute of Public Health Faculty of Allied Health Sciences, 34(4), 259-263
- Cash, T. F. (2012). *The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and image*. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford press, 51-79.
- Cash, T. F. Jakatdar, T. A. & Williams, E. F. (2004). *The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women*, *Body Image*, (3), 279-87.
- Egallery, K. (2017). *Image, Self – Esteem and Eating Disorders Body for children*, *International Journal of Eating Disorders*, 1(2): 5-10.