صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات

إعداد

د. ولاء أحمد عبدالفتاح عبدالرحمن

كلية التربية بوادي الدواسر – جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

استلام البحث : ٢٤ / ٥ /٢٠١٨ **قبول النشر** : ٢٢ / ٦ / ٢٠١٨

الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، ومعرفة الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في كلا المتغيرين، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس صورة الجسم إعداد شقير(٢٠٠٢)، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد الانصاري (٢٠٠٢) على عينة مكونة من (٣٨١) طالبة من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز. وقد أظهرت النتائج التوجه الإيجابي نحو الحياة، وصورة الجسم الإيجابية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق بين عينة الدراسة في صورة الجسم والتوجه نحو الحياة تعزى إلى الحالة الزواجية.

كلمات مفتاحية: مفهوم الذات، اضطراب صورة الجسم، التفاؤل.

Abstract:

The present study aims to reveal the relationship between body image and life orientation, and to know the differences between married and unmarried in both variables, where the researcher apply the scale of body image prepared by Shukir (2002), and the scale of life orientation prepared by Al-Ansari (2002), on a sample of (381) female students from the faculty of education in Wadi Aldawasir, Prince Sattam bin Abdulaziz University. The results showed a positive life orientation and a positive body image in the study sample, the results also showed positive correlation between body image and life orientation, while the results did not show

differences between the study sample in body image and life orientation attributed to marital status.

Key Words: Self Concept, Body Image Disorder, Optimism.

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

يحتل الجسم مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية ويلعب دوراً هاماً في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق الرضا عن الذات والثقة بالنفس (الخولي، ١٩٩٦: ١٦٨).

حيث يبدأ الفرد حياته في هذا العالم ولا يعدو كونه كائناً فيزيقياً مجرداً من أي خبرات شخصية، ومع استمرارية عملية النمو وتعقدها، يبدأ في تكوين نظرة نحو ذاته تتضمن أفكاراً ومشاعراً وإدراكات ومعتقدات، فيكون الفرد مفهوماً نحو ذاته Self-Concept يشمل مختلف جوانب شخصيته الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية.

ويعد المظهر الجسمي من الأمور الرئيسة التي تشغل بال كثيراً من الناس، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر، أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس صورة الجسم Body Image (الدسوقي،٢٠٠٦: ١٥).

فصورة الجسم هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه (طه وآخرون، ٢٠٠٣: ٤٧١)، أو شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا (فايد، ٢٠٠٤:١٢٥). وما تتضمنه صورة الجسم من أفكار ومشاعر وإدراكات تندرج تحت مفهوم الذات وتشكل بعداً من أبعاده الأساسية، لا سيما أنها تتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكوناً من مكونات مفهوم الذات، وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواءً أكانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به وفي أن ذاته تكون سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (مياه، ٢٠٠٨: ٣).

فالصورة التي يكونها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويذكر (Fisher,1986: 63) أن تجارب الفرد مع جسمه على أنه مادة نفسية قد تتدخل بشكل واسع في حياته، وأن هذه الصورة المدركة للجسم لا يمكن الهروب منها، وبسبب النظرة المحتومة لإدراكه هذا فأنها تمتلك تأثيراً كبيراً عليه.

وينظر (دسوقي، ١٩٨٨: ١٩١) إلى صورة الجسم باعتبارها التصور العقلي للفرد عن جسمه، وهي مستمدة من الاحساسات الباطنة، وتغيرات الهيئة، والاحتكاك بالأشخاص، والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية، والخيالات. وتذكر (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣: ٣٤٨) أن صورة الجسم ظاهرة مركبة تحتوي مكونات فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية، وأنها ليست مطابقة للصورة الواقعية للجسم، وإنما تتدخل عوامل عديدة شعورية ولا شعورية لتشكيل التصور الخاص لكل شخص عن جسمه.

ويؤكد (عبدالحميد وكفافي، ١٩٨٩: ٤٨٨) على المحتوى الفيزيقي والوظيفي لصورة الجسم (إدراك الجسم)، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم)، وعلى الطبيعة الشعورية واللاشعورية لهذه الصورة الذهنية، والتي تسهم في تقييمنا لذواتنا، وما لها من أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي ونمو وتطور شخصيته. كما يشير (كفافي والنيال، ١٩٩٦: ٢٠) إلى الدور الفعال لصورة الجسم فيما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه سواء كانت لصورة ناقصة أو متكاملة وهى أساسية في تكوين الذات وإدراك الآخرين.

ويتفق الباحثون أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد، فيرى (أنور، ٢٠٠١: ١٣٦) أن صورة الجسم تتحدد بعدة عوامل هي: تناسق أجزاء الجسم، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والصورة الاجتماعية للجسم. أما (كفافي والنيال، ١٩٩٦) فقد وضعا أربعة أبعاد لصورة الجسم هي: الوزن، والجاذبية الجسمية، والتآزر العضلي، وتناسق أعضاء الجسم. وتذكر (Tsukada, 2003: 10) أن مفهوم صورة الجسم يشتمل على عدة أبعاد هي: حجم الجسم، وأجزاء الجسم، وتوظيف الجسم، وشكل الجسم.

ويرى (فايد،٢٠٠٦: ١٧٧) أن صورة الجسم تنقسم إلى ثلاثة أبعاد هي: الرضا عن مظهر الجسم، وملامح الوجه والشكل الخارجي، والمظهر بصفة عامة. بينما ترى (شقير، ١٩٩٨: ٢٠٤) أن صورة الجسم تنقسم إلى ستة أبعاد هي: الجاذبية الجسمية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتناسق بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير.

وتشتمل صورة الجسم على مكونين أولهما المثال الجسمي Body Ideal وهو النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر وثقافة الفرد، والمكون الثاني هو مفهوم الجسم Body Concept ويشمل الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه. ويقسم (الدسوقي، ٢٠٠٦: ١٦) المظهر الجسمي إلى ثلاثة مكونات:

- مكون إدراكي Perceptual Component: ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

- مكون ذاتي Subjective Component: ويشير إلى الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بصورة الجسم.
- مكون سلوكي Behavioral Component: ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.

كما تذكر (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣: ٣٤٩) ثلاثة مكونات لصورة الجسم هي:

- المكون المعرفي: ويتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية.
- المكون الوجداني: ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول أو الاستحسان أو الرفض وعدم الرضا.
- المكون التقييمي: وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وخصائصه البدنية سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو كان تقييماً معزواً للآخرين.

وتلعب صورة الجسم دوراً هاماً في تمتع الفرد بالصحة النفسية، فصورة الجسم الإيجابية تساعد الأشخاص على رؤية أنفسهم جذابين، فالأشخاص الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما الأشخاص ذوو صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، ويميلون إلى الانطواء وعدم مخالطة الآخرين (Stacy, 2000: 2).

كما ترتبط صورة الجسم السلبية بانفعالات مختلفة مثل: القلق، والاشمئزاز، واليأس، والغضب، والحسد، والخجل، والارتباك في المواقف المختلفة (Cash, 1997: 5). وقد يترتب عن عدم الرضا عن الجسم لدى الفرد بعض الأمراض النفسجسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع (الأنصاري، ٢٠٠٢: ١٨١). وهذا ما يدفعنا إلى التأكيد على أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات الجسمية راجعاً إلى تشوه في إدراك صورة الجسم، والتي تتأثر في تشكيلها بعدد من العوامل كالأقران، والأسرة، والمجتمع، ووسائل الإعلام.

حيث تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دوراً كبيراً في رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم، الذي يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، فإن النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر –من وجهة نظر الفرد– له فاعلية قد تكون أعم وأشمل في التأثير على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسمية، وهذا يشير إلى أن لكل مجتمع معايير خاصة به تسهم في تبني صورة الجسم المثالية، إذا تطابقت صورة الفرد لجسمه وهذه المعايير، أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية، وهو ما يمثل جزءاً مركزياً في رضا الفرد عن صورته الجسمية (كفافي والنيال، ١٩٩٦: ٧)

كما لا يمكن إغفال دور وسائل الإعلام في ظل ثورة الإعلام الفضائي، وسيطرة ما يعرف بنموذج النحافة The Thin-Ideal Body باعتباره النموذج المفضل إعلامياً،

والذي يمثل الصورة المثالية للجسم وخاصة لدى المرأة. فقد أشارت دراسة (Grabe et al., 2008) إلى ارتباط نموذج النحافة المقدم من خلال وسائل الإعلام، بالقلق الزائد والانشغال بصورة الجسم لدى الإناث. وأظهرت دراسة (Henry, 2016) ارتباط التأثر بالصورة المثالية للجسم الشائعة في وسائل الإعلام بزيادة القلق والمخاوف المرتبطة بصورة الجسم، وأن وسائل الإعلام تؤثر على كل من الذكور والإناث في المرحلة الجامعية، وإن كانت الإناث تواجه المزيد من الضغط لتحقيق الجسم المثالي كما تصوره وسائل الإعلام. كما ارتبطت زيادة استخدام طالبات الجامعة لشبكة التواصل الاجتماعي Facebook بالمقارنة المتكررة لأجسامهن وأوزانهن، وزيادة الانتباه للمظهر الجسدي، والمشاعر السلبية تجاه أجسامهن، بالإضافة إلى اضطرابات الأكل (Eckler et al., 2017).

وإدراك صورة الجسم خاصية تتسم بالاستمرارية، إذا أنها تلازم مراحل العمر المختلفة، فهي عملية يدركها الفرد منذ مرحلة الطفولة وحتى الرشد، وهي شائعة لدى الذكور والإناث، وإن كانت الإناث أكثر حساسية وتمحيصاً لصورة أجسامهن عن نظرائهن من الذكور (إبراهيم والنيال، ١٩٩٤: ٣). ففي دراسة أجراها (Cash & Muth, 1997) على (٢٧٧) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة لبحث أثر الجنس على تقييم صورة الجسم، أظهرت النتائج أن الإناث أكثر سلبية في تقييم صورة الجسم، وأكثر انتقاداً لمظهرهن من الذكور. في حين لم تظهر نتائج الدراسات السابقة فروق بين الإناث المتزوجات وغير المتزوجات في إدراك صورة الجسم (Friedman et al., 1999).

ولقد تركز الاهتمام بصورة الجسم في مجال الدراسات الإكلينكية والتحليل النفسي ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد، وارتباطه بمكونات الشخصية سواء الشعوري منها أو اللاشعوري، وذلك ضمن الشخصيات السوية أو المضطربة. كما تركز الاهتمام بدراسة صورة الجسم ضمن مكونات مفهوم الذات عند الذين اهتموا بمكونات مفهوم الذات والتي من ضمنها الذات الجسمية (شقير، ٢٠٠٢: ١).

وبمراجعة الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسم، نجد أن بعضها قد أشار إلى انخفاض درجة الرضا عن صورة الجسم والتي قد تصل أحيانا إلى حد الاضطراب، أكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب ومنها مرحلة الدراسة الجامعية، تلك المرحلة التي يغلب عليها الرغبة في تحقيق الذات، والتميز داخل المحيط الاجتماعي، وفي هذه المرحلة تترسخ صورة الجسم أكثر ما يكون، وأي انحراف عن المعدل الطبيعي قد يكون مصدراً للتوتر في إدراك الطالب لصورة لجسمه وعدم الرضا عنه، والذي قد يمتد تأثيره إلى توافقه واستمراره في الدراسة الجامعية. فيشير (Veale, 2001) إلى أن ٧٩% من المراهقين يشعرون بعدم الرضا والسخط على مظهرهم الجسمي، وأن ٢٠% منهم تنطبق عليه المحكات التشخيصية لاضطراب صورة الجسم.

ولقد تنوعت الدراسات ذات الصلة التي تناولت صورة الجسم في علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الطلاب في المرحلة الجامعية، فقد أجرى (إبراهيم والنيال، ١٩٩٤) دراسة سيكومترية مقارنة هدفت إلى فحص العلاقة بين صورة الجسم وبعض المتغيرات النفسية (مفهوم الذات، فقدان الشهية العصبي، الاكتئاب) لدى ثلاث عينات مكونة من (١١٩) طالبة من طالبات جامعة قطر، واللاتي حصلن على درجات مرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة على مقياس صورة الجسم، وتوصلت النتائج إلى أن الطالبات ذوات صورة الجسم المرتفعة أكثر تقديراً لذواتهن، فضلاً عن شعورهن بمدى كفاءتهن، وكن أكثر تفاؤلاً اجتماعياً مقارنة بنظيراتهن اللاتي حصلن على درجات متوسطة على مقياس صورة الجسم، كما نجد أن المجموعة التي حصلت على مستوى مرتفع ومتوسط على مقياس صورة الجسم كن أكثر إيجابية واقتناعاً بالذات الجسمية مقارنة بذوات الصورة المنخفضة للجسم، وقد سجلت الطالبات ذوات التقدير المنخفض لصورة الجسم درجات اكتئاب أعلى من نظيراتهن في المجموعتين المرتفعة والمتوسطة.

كما بحث كل من (كفافي والنيال، ١٩٩٦) العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة مكونة من (٣٢٥) طالبة مصرية، و (٣٠٦) طالبة قطرية بالمرحلتين الثانوية والجامعية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعلاقة ارتباطية سالبة بكل من القلق والسعادة وتوهم المرض والشعور بالذنب. وقامت (شقير وشلبي، ١٩٩٩) ببحث بعض مظاهر الصحة النفسية لدى ذوي اضطرابات الأكل، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة طنطا، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين صورة الجسم والحواجز الجسمية (الرفض – التوتر)، وبين صورة الجسم والضغوط النفسية.

وهدفت دراسة (فايد، ٢٠٠١) إلى بحث العلاقة بين الشره العصبي وكل من الكمالية وشكل الجسم والتقدير السلبي للذات، على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً جامعياً من طلاب الفرقتين الأولى والثانية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الشره العصبي وكل من الكمالية وشكل الجسم والتقدير السلبي للذات، وأن عدم الرضا عن شكل الجسم والتقدير السلبي للذات له علاقة مباشرة على نحو مستقل بالشره العصبي.

وتناولت دراسة (Cook-Cottone & Phelps, 2003) عدم الرضا عن صورة الجسم لدى عينة مكونة من (٢١٥) طالبة جامعية، حيث بينت النتائج أن الطالبات اللاتي لديهن مفهوم ذات جسدي كبير ودافعية أقل للنحافة وتقدير ذات اجتماعي كبير، كن أقل استياء وعدم رضا عن الجسم. وفي دراسة (Shin & Paik, 2003) تم بحث العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة مكونة من (٢٤٥) طالبة جامعية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى ذات أوزان عادية، والثانية ذات أوزان زائدة عن

العادي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين في كل من صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، وارتباط سالب بين صورة الجسم والاكتئاب.

وقامت دراسة (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣) ببحث العلاقة بين تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات على عينة مكونة من (٤٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس وكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الجسم وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وأجرى (فايد، ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وكل من صورة الجسم ومفهوم الذات، على عينة مكونة من (٣١٢) طالبة جامعية من طالبات الفرقتين الأولى والثانية، وتبين من النتائج وجود ارتباط سلبي بين الرهاب الاجتماعي وصور الجسم الإيجابية.

وقامت دراسة (Cash et al., 2004) بتطوير مقياس لجودة الحياة المرتبطة بصورة الجسم، وحساب الخصائص السيكومترية له، للتأكد من صلاحية تطبيقه على عينة مكونة من (٦٠٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وقد أظهرت النتائج ارتباط صورة الجسم إيجابياً بكل من تقدير الذات والتفاؤل والمساندة الاجتماعية لدى الذكور والإناث، وارتباطها بانخفاض اضطرابات الأكل لدى الإناث.

وتناولت دراسة (Lowery et al., 2005) العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم على عينة مكونة من (٢٦٧) طالبة و (١٥٦) طالباً من طلاب السنة الأولى بالجامعة، وأوضحت النتائج أن تقدير الذات يرتبط سلباً بعدم الرضا عن صورة الجسم. وهدفت دراسة (خليل، ٢٠٠٦) إلى بحث العلاقة بين اضطراب صورة الجسم والاكتئاب، ومعرفة نسبة انتشار اضطراب صورة الجسم لدى عينة مكونة من (٢٤٢) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسيوط، وتوصلت النتائج إلى انتشار اضطراب صورة الجسم بين عينة الدراسة بنسبة ١١-٢٧% ، مع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس اضطراب صورة الجسم ، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب صورة الجسم والاكتئاب.

وبحثت دراسة (الدخيل، ٢٠٠٧) العلاقة بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى عينة مكونة من (٥٨٢) طالبة بجامعة الملك سعود، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى عينة الدراسة. وقامت (عبدالنبي، ٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب، لدى عينة مكونة من (٢٨٧) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة بنها، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعلاقة ارتباطية

سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى صورة الجسم.

وأجرى (El Ansari et al., 2010) دراسة هدفت إلى بحث الفروق في إدراك صورة الجسم بين طلاب الجامعة في بريطانيا والدنمارك، والتعرف على العوامل ذات الصلة مع إدراك صورة الجسم، وذلك على عينة مكونة من (٨١٦) طالباً بريطانياً و (٥٤٨) طالباً دنماركياً، حيث أظهرت النتائج تأثر إدراك صورة الجسم بجودة الحياة. وتوصلت نتائج دراسة (عبود، ٢٠١٢) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والسلوك العدواني، على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ديالي.

ويتضح من العرض السابق أن صورة الجسم تؤثر معرفياً وانفعالياً على تفاعلاتنا واتجاهاتنا في الحياة، وترتبط بصفات شخصية ونفسية عديدة كتقدير الذات، والسعادة، والتفاؤل، والاكتئاب، والقلق، والاتجاهات، وغيرها. وترى الباحثة أن صورة الجسم تسهم في تكوين خبرات واتجاهات الفرد، من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وهي بذلك تؤثر على نمو الشخصية وتطورها من خلال ما يكونه الفرد نحو جسمه من اتجاهات قد تكون إيجابية أو سلبية، كما أن الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الإيجابي والسلبي تحدد تفاعلات الفرد مع ذاته ومع الآخرين.

وبصورة عامة يمكن أن نفترض أن الاتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على نظرته لذاته، وللأحداث، ومواجهته للمواقف الضاغطة. وتبدو أهمية الشخصية المتفائلة ذات التوجه الإيجابي، في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو جسمه. فالأفراد الذين يتسمون بالنظرة التفاؤلية غالباً ما يمتلكون وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة مقارنة بأصحاب النظرة التشاؤمية، كما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يظهرون أعراضاً بدنية وسلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدونها.

والتوجه نحو الحياة Life Orientation أحد مظاهر الصحة النفسية ويعرفه (Scheier & Carver, 1985: 219) بأنه النظرة الإيجابية والميل للتفاؤل والاقبال على الحياة، والتوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث جيدة بدرجة أكبر من حدوث أحداث أو أشياء سيئة. ويرى (علي، ٢٠١٠: ٦٨٥) بأنه سمة شخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية، واستعداد كامن لدى الفرد-غير محدود بشروط معينة- يمكنه من توقع وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

فالتوجه نحو الحياة يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، فهو سمة Trait من سمات الشخصية، وليس حالة State، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف (Scheier & Carver, 1987: 187). ويرى (Ryff, et al., 2006) أن التوجه نحو الحياة يعني الاحساس الإيجابي

بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة حياته ومسارها، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما يرتبط التوجه نحو الحياة بكل من الاحساس العام بالسعادة، والسكينة والطمأنينة النفسية.

ويتضمن مفهوم التوجه نحو الحياة عدة مفاهيم متقاربة كالشعور بالسعادة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة (النواجحة، ٢٠١٦: ٢٨٩)، وقد حاولت الدراسات السابقة بيان العلاقة بينهما وبين التوجه نحو الحياة.

فقد أجرى (الانصاري، ٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل والتشاؤوم، التوجه نحو الحياة، الشعور باليأس، الشعور بالذنب)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وكل من التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة. كما قام (عبدالكريم والدوري، ٢٠١٠) باستقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات جامعة بغداد، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، ووجود فروق دالة في كل من التفاؤل والتوجه نحو الحياة بأختلاف المرحلة الدراسية. وأجرت (صالح، ٢٠١٣) دراسة للكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، لدى عينة مكونة من (١٢٢) طالباً وطالبة من المعوقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، ووجود فروق بين الطلاب في السعادة والتوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير العمر ودرجة الإعاقة.

كما تناولت بعض الدراسات علاقة التوجه نحو الحياة بعدد من متغيرات الشخصية لدى طلاب المرحلة الجامعية، كدراسة (علي، ٢٠١٠) التي بحثت علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بعدد من سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، السيطرة، الاندفاعية، الارتياب)، لدى عينة مكونة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة وكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، وأن الارتياب غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة. ودراسة (دقة، ٢٠١١) التي بحثت العلاقة بين التوجه نحو الحياة ومستوى الطموح لدى (٦٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الأردنية، حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه نحو الحياة ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

وتناولت دراسة (Narges et al., 2014) العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط والاكتئاب والقلق لدى عينة مكونة من (٢٤٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الإمام الخميني بإيران، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التشاؤم وكل

من الضغوط والاكتئاب والقلق، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل وكل من الضغوط والاكتئاب والقلق.

وعن الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين قامت دراسة (أبو أسعد، ٢٠١٠) ببحث الفروق في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل، على عينة مكونة من (٣٠٤) فرداً، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين المتزوجين والعازبين والأرامل في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه الحياتي. وأجرى (علي، ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي لدى عينة بلغت (٢٠٠) موظفاً وموظفة من موظفي الجامعة المستنصرية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي، كما أظهر أفراد العينة توجهاً إيجابياً نحو الحياة ومستوى عالياً في الاستقرار الزواجي.

وعليه من خلال العرض السابق تفترض الباحثة أنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة نفسية أو بيئية تعوق التوجه الإيجابي للفرد، وتؤثر على نظرته للحياة، فإن صورة الفرد السلبية عن جسمه وعدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافق الفرد مع ذاته وبيئته المحيطة به، وتؤثر سلباً على رضاه عن حياته، وشعوره بالتفاؤل والسعادة والصحة والإنجاز في الحياة. كما نلاحظ مما تقدم من دراسات سابقة أن الإناث أكثر حساسية في تقييم صورة الجسم من الذكور، وأن هناك تأثيرات نفسية لصورة الجسم لدى الإناث عموماً وطالبات الجامعة خصوصاً قد تمتد إلى توافقهن ونظرتهن للحياة.

مشكلة الدراسة:

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة ؟
- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد فروق بين عينة الدراسة من المتزوجات وغير المتزوجات في صورة الجسم؟
- هل توجد فروق بين عينة الدراسة من المتزوجات وغير المتزوجات في التوجه نحو الحياة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الأتي:

- الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة.
- التعرف على الفروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في صورة الجسم والتوجه نحو الحياة.

أهمية الدراسة:

تنطوي الدراسة الحالية على أهمية نظرية وتطبيقية يمكن تحديدها على النحو التالي:

الأهمية النظرية.. وتتمثل في:

- أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة، فصورة الجسم بمثابة الأساس لخلق الهوية السليمة وغير السليمة، وحينما تكون موجبة وصحيحة يكون السواء "الرضا"، وعندما تكون سالبة ومحرفة ومضطربة يكون اللاسواء "عدم الرضا".
- تتناول الدراسة مفهوم التوجه نحو الحياة كأحد المفاهيم النفسية التي تعبر عن موضوعات علم النفس الإيجابي، والتي تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث في الفترة الحالية.
- معرفة العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، قد يسهم في إلقاء الضوء على جوانب تفيد في تعزيز التوجه الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- تتعرض الدراسة الحالية لقطاع هام من قطاعات المجتمع، وهو قطاع طالبات الجامعة واللائي يعتبرن أمل المجتمع في الغد القريب، ومن الأهمية أن يكن صحيحات نفسياً حتى يؤدين دورهن بفعالية ونجاح.
- تخلو أدبيات البحث في البيئة العربية والأجنبية – في حدود علم الباحثة- من دراسات تناولت العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، وتأمل الباحثة أن تكون الدراسة الحالية بمثابة إضافة إلى التراث السيكولوجي الذي قد يسهم في إثراء المكتبة العلمية.

الأهمية التطبيقية.. وتتمثل في:

- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لتعديل الإدراك السلبي لصورة الجسم لدى طالبات الجامعة.
- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تنموية إثرائية وإرشادية تعزز من التوجه الإيجابي لطالبات الجامعة نحو حياتهن، والذي قد يصل بهن في محصلته إلى الشعور بالسعادة.

مصطلحات الدراسة:

- صورة الجسم Body Image: تعرفها (شقير، ٢٠٠٢: ٢) بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وما قد يصاحب ذلك من مشاعر (أو اتجاهات) موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم.
- **وتعرفها الباحثة إجرائياً:** بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم المستخدم في الدراسة الحالية.

- التوجه نحو الحياة Life Orientation: يعرفه (Scheier & Carver, 1985) بأنه النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء (الانصاري، ٢٠٠٢: ٢٩١).
- **وتعرفه الباحثة إجرائياً**: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية وخلفيتها النظرية، والدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية وفقاً للأتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم والوسط الفرضي للمقياس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة والوسط الفرضي للمقياس.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين المتزوجات وغير المتزوجات من عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة بين المتزوجات وغير المتزوجات من عينة الدراسة.

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالآتي:

أولا: محددات منهجية:

أ - عينة الدراسة: طالبات أقسام (التربية الخاصة – رياض أطفال – الاقتصاد المنزلي – الدراسات الإسلامية) بكلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز.

ب- أدوات الدراسة: مقياس صورة الجسم (إعداد/ زينب شقير ٢٠٠٢)، ومقياس التوجه نحو الحياة (إعداد/ بدر الانصاري ٢٠٠٢).

ثانيا: محددات زمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٧هـ- ٢٠١٧/٢٠١٦م.

ثالثا: محددات مكانية: كلية التربية (أقسام الطالبات) بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز.

المنهج والإجراءات:

أولا: منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالصورة المسحية المنسجمة مع طبيعة الدراسة .

ثانيا: عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة الحالية إلي:

- عينة الخصائص السيكومترية: الهدف منها دراسة الخصائص السيكومترية (الصدق ، الثبات) للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية. وقد تكونت العينة من (٤٠) طالبة من طالبات أقسام (التربية الخاصة – رياض أطفال– الاقتصاد المنزلي– الدراسات الإسلامية) بكلية التربية (أقسام الطالبات) بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، والمسجلات بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٧هـ – ٢٠١٧/٢٠١٦م، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٥) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢١،٩٧)، وانحراف معياري قدره (١،٠٤).

- عينة الدراسة الأساسية: والهدف منها اختبار فروض الدراسة الحالية، وقد تكونت العينة من (٣٨١) طالبة يمثلن ما نسبته (٢٧،٣%) من إجمالي الطالبات المنتظمات بأقسام (التربية الخاصة – رياض أطفال– الاقتصاد المنزلي– الدراسات الإسلامية) بكلية التربية (أقسام الطالبات) بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، والمسجلات بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٧هـ – ٢٠١٧/٢٠١٦م، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٣٨) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢١،٣٩)، وانحراف معياري قدره (١،٨٩)، والجدولين (١، ٢) يوضحا توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي

القسم	العدد
التربية الخاصة	٩٣
رياض أطفال	٩٤
الاقتصاد المنزلي	٩٦
الدراسات الإسلامية	٩٨
المجموع	٣٨١

جدول (٢)

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية

الحالة	العدد
متزوجات	٩٠
غير متزوجات	٢٩١
المجموع	٣٨١

ثالثا: أدوات الدراسة:

(١) مقياس صورة الجسم (إعداد: شقير، ٢٠٠٢)

تكون المقياس من (٢٦) عبارة تغطي عدة أبعاد لصورة الجسم هي: الجاذبية الجسدية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتأزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير. وقد وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس إما الموافقة التامة وتعطي الوزن (٢)، وإما المحايدة وعدم التأكد وتعطى الوزن (١)، أو عدم الموافقة مطلقاً وتعطى الوزن (صفر). وتتراوح الدرجة الكلية لصورة الجسم على المقياس ما بين (صفر-٥٢) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى اضطراب صورة الجسم وتشوهها.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من مناسبة المقياس كأداة للدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

أ- **صدق المقارنة الطرفية**: وذلك بإجراء مقارنة طرفية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى، للتحقق من القدرة التمييزية للمقياس بمعنى ما إذا كان المقياس يميز تمييزاً فارقاً بين المستويين الميزانيين القوي والضعيف ، وذلك من خلال الخطوات التالية :

- تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين وعددها (٤٠) طالبة.
- ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس ترتيباً تنازلياً .
- تحديد ٢٥ % من الدرجات من أول الترتيب التنازلي و ٢٥ % من الدرجات من أخر الترتيب التنازلي.
- حساب الفروق بين متوسطي درجات الأفراد في المستويين الميزانيين القوي والضعيف ، ومعرفة إذا ما كانت هذه الفروق دالة أم لا باستخدام معادلة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين.

وقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة (١٠،٢) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١) لدرجة حرية (١٨)، وعليه فإن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين الميزانين القوي والضعيف.

ب- الثبات بإعادة التطبيق: تم إعادة التطبيق للمقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠،٧٨) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ج- الثبات بالتجزئة النصفية: جاءت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (٠،٦٩)، وبتصحيح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان- براون أصبحت قيمة معامل الثبات (٠،٨١) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

(٢) مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد: الانصارى، ٢٠٠٢)

قام شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) بإعداد النسخة الأصلية من مقياس التوجه نحو الحياة، والتي تكونت من (١٢) عبارة، منها (٤) عبارات تشير إلى وجود النزعة التفاؤلية، و (٤) عبارات تشير إلى عكس النزعة التفاؤلية، و (٤) عبارات تم وضعها لإخفاء هدف الاختبار.

وقد قام (الانصاري، ١٩٩٨) بإعداد الصيغة العربية من المقياس وتقنينها على المجتمع الكويتي، وقد تم فيها حذف بندين من بنود النسخة الأصلية للمقياس لعدم دلالتهما إحصائياً، ليصبح عدد بنود المقياس (١٠) بنود. ويعطى كل بند من بنود المقياس درجة موزونة تتراوح ما بين (١-٥) وفقا للبدائل التالية: (لا) وتعطى (١)، (قليلاً) وتعطى (٢)، (أحياناً) وتعطى (٣)، (كثيراً) وتعطى (٤)، (كثيراً جداً) وتعطى (٥)، وتعكس هذه الأوزان في حال البنود الدالة على عدم وجود التفاؤل، وهكذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (١٠-٥٠) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من مناسبة المقياس كأداة للدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

أ- **صدق المقارنة الطرفية**: وذلك بإجراء مقارنة طرفية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى، للتحقق من القدرة التمييزية للمقياس، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة(٥،٢) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١) لدرجة حرية (١٨)، وعليه فإن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين الميزانين القوي والضعيف.

ب- الثبات بإعادة التطبيق: تم إعادة التطبيق للمقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠،٦٠) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ج- الثبات بالتجزئة النصفية: جاءت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (٠،٥٤)، وبتصحيح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان- براون أصبحت قيمة معامل الثبات (٠،٧٠) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

رابعا: المعالجة الاحصائية:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة الحالية استخدمت الباحثة عدد من الأساليب الإحصائية، وذلك لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض، وقد تمثلت هذه الأساليب في:

- الاحصاء الوصفي متمثلاً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) One Sample T Test.
- اختبار (ت) للمجموعات غير المرتبطة Independent Samples T Test.

- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتهـــا:

أولا: نتائج الفرض الأول وينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم والوسط الفرضي للمقياس".

وللتأكد من صحة هذ الفرض قامت الباحثة بحساب قيم (ت) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣)

قيمة (ت) الإحصائية لدرجات العينة على مقياس صورة الجسم

الوسط الفرضي = ٢٦		درجة الحرية= ٣٨٠	
المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
٤٢،٧١	٨،٩٩	٣٦،٢٨	٠،٠٠٠

من الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم والوسط الفرضي للمقياس وقيمته (٢٦) والذي تم الحصول عليه من خلال جمع أعلى درجة على المقياس وأدنى درجة على المقياس وقسمته على اثنين، حيث جاء المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة أكبر من الوسط الفرضي للمقياس مما يشير إلى المستوى الإيجابي لصورة الجسم لدى عينة الدراسة وتحقق الفرض الأول من فروض الدراسة. وتأتي هذه النتيجة على خلاف نتائج دراستي Veale,2001، خليل، ٢٠٠٦ والتي أظهرتا انتشار اضطراب صورة الجسم بين طلاب وطالبات الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن عينة الدراسة في مرحلة الشباب، وعليه فإن اختلال النمو الجسدي الذي كان في بداية مرحلة المراهقة يسير نحو الاعتدال، مما يؤدي إلى الرضا عن صورة الجسم لديهن. بالإضافة إلى وجود الوازع الديني الإسلامي الذي يربي الفتايات منذ الصغر على أن أجسامهن هي من خلق الله، وأن الله - سبحانه وتعالى- شكل أجسامهن في أحسن صورة، وعليهن أن يرضوا بها مهما كان.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني وينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة والوسط الفرضي للمقياس".

وللتأكد من صحة هذ الفرض قامت الباحثة بحساب قيم (ت) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤)
قيمة (ت) الإحصائية لدرجات العينة على مقياس التوجه نحو الحياة

الوسط الفرضي = ٣٠		درجة الحرية= ٣٨٠	
المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
٣٧،٥٢	٤،٤٥	٣٢،٩٧	٠،٠٠٠

من الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة والوسط الفرضي للمقياس وقيمته (٣٠)، حيث جاء المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة أكبر من الوسط الفرضي للمقياس مما يشير إلى المستوى الإيجابي للتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة، وتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المرحلة الجامعية مرحلة متميزة في حياة الطالبات، ففيها تتضح الأفكار وتتفتح آفاق المستقبل ، فيصبحن مقبلات على وضع خطط لحياتهن ولا سيما في مجال العمل، مما يؤثر على توجههن نحو الحياة.

ثالثا: نتائج الفرض الثالث وينص على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة".

وللتأكد من صحة هذ الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" لاستجابات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم ومقياس التوجه نحو الحياة، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥)
معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس صورة الجسم ودرجاتهم على مقياس التوجه نحو الحياة

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
صورة الجسم	٠،٢٨٤ *	٠،٠٠٠
التوجه نحو الحياة		

*** دالة عند مستوى دلالة ٠،٠١**

من الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) بين درجات أفراد العينة على مقياس صورة الجسم ودرجاتهن على مقياس التوجه نحو الحياة، وهو ما يعني تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة. وتأتي هذه النتيجة لتأكد على أن توجه الفرد يؤثر على نظرته لذاته بوجه عام ونظرته لذاته الجسمية على وجه الخصوص، كذلك فإن صورة الجسم بدورها تسهم في تشكيل اتجاهات الفرد نحو ذاته، فمفهوم التوجه نحو الحياة يرتبط بمحددات متعددة كالقناعة،

وإشباع الحاجات، والشعور بالرضا، وتقبل الذات، والكفاية الذاتية. فالشخص الذي لديه صورة جسم موجبة يكون أكثر ثقة بنفسه وتوكيدية في الحياة عامة.

رابعا: نتائج الفرض الرابع وينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين المتزوجات وغير المتزوجات من عينة الدراسة".

وللتأكد من صحة هذ الفرض قامت الباحثة بحساب قيم (ت) لمتوسطي درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس صورة الجسم، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٦)

قيمة (ت) الإحصائية لمتوسطي درجات العينة المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس صورة الجسم

العينة	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتزوجات	٩٠	٤٢،٣٨	٩،٢٥	٠،٣٩٨	٣٧٩	٠،٦٩١ غير دالة
غير المتزوجات	٢٩١	٤٢،٨٢	٨،٩٢			

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة من المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس صورة الجسم، مما يعني تحقق الفرض الرابع من فروض الدراسة. فالزواج لم يكن له أثر جوهري على مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة.

خامسا: نتائج الفرض الخامس وينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة بين المتزوجات وغير المتزوجات من عينة الدراسة".

وللتأكد من صحة هذ الفرض قامت الباحثة بحساب قيم (ت) لمتوسطي درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس التوجه نحو الحياة، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٧)

قيمة (ت) الإحصائية لمتوسطي درجات العينة المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس التوجه نحو الحياة

العينة	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتزوجات	٩٠	٣٧،٤٦	٤،٤٩	٠،١٤٨	٣٧٩	٠،٨٨٢ غير دالة
غير المتزوجات	٢٩١	٣٧،٥٤	٤،٤٥			

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة من المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس التوجه نحو الحياة، مما يعني تحقق الفرض الخامس من فروض الدراسة. وتأتي هذه النتيجة على خلاف نتائج دراسة أبو أسعد، ٢٠١٠ ويمكن تفسير هذا الأختلاف في ضوء أن عينة دراسة أبو سعد، ٢٠١٠ كانت من الذكور والإناث على خلاف الدراسة الحالية التي تقتصر على الإناث فقط، كذلك فإن الفئة العمرية لعينة دراسة أبو أسعد، ٢٠١٠ أكبر عمراً من فئة طلاب الجامعة بالدراسة الحالية. وبوجه عام فإن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء تجانس عينة الدراسة في العمر الزمني، والبيئة الثقافية والاجتماعية، والمرحلة التعليمية، وظروف الدراسة، التي تعتبر بدورها عوامل مرتبطة بالتوجه نحو الحياة.

التوصيـــات:

في ضوء ما تم التوصل إليه وعرضه من نتائج بالدراسة الحالية، وما تم تقديمه من تفسيرات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الاهتمام بتوفير مراكز للإرشاد النفسي بالكليات، وتفعيل دورها في الوقوف على مشكلات الطالبات في المرحلة الجامعية، تمهيداً لوضع الخطط العلاجية اللازمة.
- تصميم البرامج الإرشادية لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطالبات.
- تقديم برامج إرشادية تكفل تحسين مستوى التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطالبات.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول صورة الجسم، وبحث مدى ارتباطها بمتغيرات جديدة لدى شرائح أخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات للوقوف على العوامل التي تسهم في زيادة التوجه الإيجابي والاقبال على الحياة.

المراجـــع:

إبراهيم، إبراهيم علي والنيال، مايسة أحمد (١٩٩٤). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر). *مجلة دراسات نفسية*، ٤ (١)، ١-٤٠.

أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١٠). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل في مستويات اقتصادية مختلفة. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٦ (٣)، ٦٩٥-٧٣٥.

الانصاري، محمد بدر (٢٠٠٢). *مقياس التوجه نحو الحياة -في- المرجع في مقاييس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

الانصاري، محمد بدر (٢٠٠٢). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*- كلية التربية جامعة البحرين، ٣ (٢٤)، ٩١-١٢٠.

الانصاري، منى صالح (٢٠٠٢). بروفيل إدراك الذات لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*-كلية التربية جامعة البحرين، ٣ (٣)، ١٧٥-٢٠١.

أنور، محمد الشبراوي (٢٠٠١). علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية- جامعة الزقازيق*، العدد (٣٨)، ١٢٧-١٥٣.

جابر، عبدالحميد جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٨٩). *معجم علم النفس والطب النفسي*. الجزء الثاني، القاهرة: دار النهضة العربية.

خليل، صمويل تامر (٢٠٠٦). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. *مجلة التربية المعاصرة*، العدد (٧٨).

الخولي، أنور أمين (١٩٩٦). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة.

الدخيل، مي سليمان (٢٠٠٧). *صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- جامعة الملك سعود.

دسوقي، كمال (١٩٨٨). *ذخيرة علوم النفس*. القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

الدسوقي، محمد مجدي (٢٠٠٦). *اضطرابات صورة الجسم (الأساليب، التشخيص، الوقاية والعلاج)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

دقة، نيفين فتحي (٢٠١١). *التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية في عمان*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية- جامعة عمان العربية.

شاهين، إيمان ومنيب، تهاني (٢٠٠٣). تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس*، ٤ (٢٧)، ٣٤١-٣٩٢.

شقير، زينب محمود (١٩٩٨). الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية (دراسة إكلينكية متعمقة لذوي التشوهات ومرضى روماتيزم القلب). *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨ (١٩)، ١٨١-٢٣٣.

شقير، زينب محمود (٢٠٠٢). *مقياس صورة الجسم (كراسة التعليمات)*. ط٣، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). *الشخصية السوية والمضطربة*. ط٣، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

شقير، زينب محمود وشلبي، صافيناز (١٩٩٩). دراسة لبعض مظاهر الصحة النفسية لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل من طلاب الجامعة. *مؤتمر الإرشاد النفسي السادس*، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٧٦١-٨٢٠.

صالح، عايدة شعبان (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين في العدوان الإسرائيلي على غزة. *مجلة جامعة الأقصى (سلسة العلوم الإنسانية)*، ١٧ (١)، ١٨٩-٢٢٧.

طه، فرج عبدالقادر وأبوالنيل، محمود السيد وقنديل، شاكر عطيه ومحمد، حسن عبدالقادر وعبدالفتاح، مصطفى كامل (٢٠٠٣). *معجم علم النفس والتحليل النفسي*. بيروت: دار النهضة العربية.

عبد الكريم، إيمان صادق والدوري، ريا (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*- جامعة بغداد، العدد (٢٧)، ٢٣٩-٢٦٤.

عبد النبي، سامية محمد (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*- كلية التربية جامعة المنوفية، العدد (١)، ١٨٧-٢٣٥.

عبود، هيام سعدون (٢٠١٢). صزرة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ديالي. *مجلة علوم الرياضة*، ٤ (٤)، ١٣١-١٦٠.

علي، انور جبار (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي. *مجلة الأستاذ*، العدد (٢٠٣)، ١٢٦٧-١٢٩٢.

علي، السيد فهمي (٢٠١٠). التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. *المؤتمر الأقليمي الثاني لعلم النفس*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٦٧٣-٧٥٤.

فايد، جمال عطيه (٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة. *مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة*، ١ (٦٠)، ١٥٢-٢٠٧.

فايد، حسين علي (٢٠٠١). شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشره العصبي. *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد (١٥).

فايد، حسين علي (٢٠٠٤). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد (١٨)، ١-٤٩.

كفافي، علاء الدين والنيال، مايسة أحمد (١٩٩٦). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات (دراسة ارتقائية ارتباطية غير ثقافية). *مجلة علم النفس*، العدد (٣٩)، ٦-٤٣.

مياه، نوره عبدالستار (٢٠٠٨). *صورة الجسم وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينتي مكة وجدة*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية- جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

النواجحة، زهير عبدالحميد (٢٠١٦). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٤(١٥)، ٢٨٣-٣١٦.

Cash, T. F. (1997). *The Body Image Workbook: An 8-Step Program for Learning to Like Your Looks*. Oakland C A: New Harbinger Publications.

Cash, T. F. & Muth, J. L. (1997). Body image attitudes: what difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27 (16), 1438-1452.

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*, 1 (3), 279-287.

Cook-Cottone, C. & Phelps, l. (2003). Body dissatisfaction in college woman: Identification of risk and protective factors to guide college counseling practices. *Journal of College Counseling*, 6 (1), 80-89.

Eckler, P., Kalyango, Y. & Paasch, E. (2017). Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women & Health*, 57 (2), 249-267.

El Ansari, W. Clausen, S. V., Mabhala, A. & Stock, C. (2010). How do I look? Body image perceptions among university students from England and Denmark. *Int J Environ Res Public Health*, 7 (2), 583-595.

Fisher, S. (1986). *Development and Structure of the Body Image*. Vol. 1, Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A. & Wilfley D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (1), 81-85.

Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*, 134 (3), 460-476.

Hamilton, S. R. (2008). The relationship between perceived body image and depression: how college women see themselves may affect depression. *Student Journal of Psychological Science*, 1 (1), 13-20.

Henry, L. J. (2016). *The media's portrayal of the exceptionally-fit body and the increase of body image concerns within college age individuals*. Master Thesis, California State University.

Lowery, S., Kurpius, S., Befort, C., Blanks E., Sollenberger, S., Nicpon, M. & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46 (6), 612-623.

Narges, T., Nooriyeh, Y. & Parvin, k. (2014). The relationship between life orientation with stress, depression and anxiety in student's international Imam Khomeini University. *Switzerland Research Park Journal*, 104 (1), 181-191.

Ryff, C.D., Dienberg Love, G., Urry, H.L., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Friedman, E.M., Davidson, R.J., Singer, B.(2006) Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectations on health. Journal of Personality, 55, 169-210.

Shin, H. S. & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students: normal and overweight. *Journal of Korean Acad Nurs*, 33 (3), 331-338.

Stacy, K. A. (2000). *A mount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders*, Master Thesis, Graduate College. University of Wisconsin-Stout.

Tsukada, K. Y. (2003). *How you look depends on where you are individual and situational factors in body image*. Ph.D. Thesis, Graduate School, Ohio State University.

Veale, D. (2001). Cognitive-Behavioral Therapy for body dystrophic disorder. *Journal of Advances in Psychiatric Treatment*, 7, 125-132.