

السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة

رياب عبد الحليم أبوزيد محمد

معيدة بقسم علم النفس

د / ماجى وليم

استاذ علم النفس المساعد

اد / شادية احمد عبد الخالق

يوسف

استاذ علم النفس بالكلية

بالكلية

**مقدمة :**

إن شيوع زيادة الوزن والسمنة في ازدياد بمعدلات مفزعة عالمياً سواء في الدول المتحضرة او النامية؛ لذا تعتبر السمنة من الموضوعات الصحية النفسية والاجتماعية البالغة الخطورة والأهمية في حياة الفرد والمجتمع، ومما يزيد من خطورتها هو استهدافها لصورة الجسم التي تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد يكون سلبياً أو ايجابياً ، وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة او معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الآخرين ، كما تتضمن صورة الجسم ادراكاً لشكل الجسم وحجمه ولذا في كثير من الاحيان يكون المفهوم السالب للذات راجعاً الى تشوة صورة الجسم ، وهذا ما نجده واضحا لدى الافراد المصابين بالسمنة ، وعلى العكس من ذلك يصاحب المفهوم الايجابي لصورة الجسم شعور بالرضا نحو الذات فضلاً عن التقدير المرتفع لها ( ابراهيم ومايسة النبال ، ١٩٩٤ ).

تشكل السمنة خطورة كبيرة على الجسم تتمثل في حدوث بعض الامراض المزمنة كالسكري ، امراض القلب والشرايين ، زيادة ضغط الدم والجلطات الدماغية ، بعض انواع السرطان ، بالإضافة الى تعقيدات نفسية خطيرة ناتجة عن الخلل الذي تحدثه على مستوى التصور الجسدي ، الامر الذي يؤثر حتما وبصفة مباشرة على الجانب النفسي ، حيث أن كل فرد يحمل صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية ، ويستعمل هذه الصورة لقياس المفاهيم المتعلقة بصورة الجسم ، وتتأثر النفس الاجتماعية بعدة عوامل كالقلق ، الاكتئاب ، تقدير الذات الا أن الجسم معرض لعدة اضطرابات كالحوادث والامراض التي من شأنها تشوه صورته الجمالية وتفقد جاذبيته كالإصابة بمرض العصر " السمنة " . ( ,Puzziferri,N 2005)

يُعد الرضا عن الحياة أو الشعور بجودة الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام ، والتي تتكرر كثيراً في حياتنا اليومية ، والرضا عن الحياه يُعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون ، لقد حاول الباحثون استقصاء العوامل التي تؤدي الى الشعور بالرضا عن الحياه باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية ، كما حاولوا التعرف على الجوانب التي تسهم في زيادة مشاعر الرضا عن الحياه ،سواء لدى هذه الفئة التي تعاني من زيادة الوزن أو للأفراد عامه . ومن أهم هذه الجوانب ( الحياة الصحية – الراحة المادية – العلاقات الحميمة بين أفراد الأسرة ، الأصدقاء والمجتمع – التكيف الدراسي – تنمية وفهم وتقدير الذات – التكيف مع العمل ) ( Diener ,E.D , 2000 ).

وأنطلاقاً مما سبق ، إهتمت الدراسة الراهنة بتناول عدة متغيرات وهي وتقدير الذات والرضا عن الحياة في علاقتها بمتغير السمنة لدى طالبات الجامعة .

**مشكلة البحث وتساؤلاته :**

لقد حظي موضوع "السمنة" بالدراسة، من قبل الباحثين، كل حسب اهتمامه، فمن الدراسات من تناولت علاقة السمنة بتقدير الذات ، كدراسة ( SalehM .Aldaqa et al., 2013) التي أكدت على أن هناك ارتفاع ملحوظ في مستوى تقدير الذات ومجالات جودة الحياة بعد خسارة الوزن نتيجة الاستئصال المعدي.

ودراسة ( Ortega Becerra et al., 2014) التي توصلت الى أن انخفاض تقدير الذات واضح في البنات عن الاولاد وأن الطلبة ذوى الوزن الصحى لديهم مستوى على من تقدير الذات مقارنة بالطلبة ذوى الوزن الزائد ، حيث أنه هناك ارتباط سلبى بين كتلة الجسم وتقدير الذات ، كما أشارت دراسة ( Guinn et al., 1997 ) الى أن تقدير الذات يرتبط على نحو موجب بصورة الجسم ، وعلى نحو سالب بزيادة الوزن .

ومن خلال دراسة (Ivarsson et al., 2006) تبين أن الوزن الزائد يرتبط بتقدير الذات السالب لدى الإناث لم تتعدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين السمنة والرضا عن الحياة ولكن أكدت الدراسات على أن هناك علاقة دالة بين كتلة الجسم ومستوى الرضا عن الحياة . ونظراً لندرة الدراسات الحديثة التي تناولت السمنة في علاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، فإنه تحددت مشكلة الدراسة في محاولة للإجابة على الأسئلة الآتية :

- ١- هل تختلف درجة تقدير الذات باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) ؟
  - ٢- هل يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة)؟
  - ٣- هل يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة)؟
- أهداف البحث :-**

**إن قيمة البحث العلمى يتبلور من خلال أهداف محددة تسعى الدراسة الراهنة إلى تحقيقها وتهدف هذه الدراسة إلى عدد من الأهداف يمكن إجمالها فيما يلى :**

- ١- التعرف على مدى اختلاف تقدير الذات باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة).
  - ٢- التعرف على مدى اختلاف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة).
  - ٣- التعرف على مدى اختلاف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ذوى (وزن صحى- زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة).
- أهمية البحث :- تتمثل أهمية الدراسة فى عدة إعتبارات من أهمها :**

#### أولاً: الأهمية النظرية :-

- ١- تأتي أهمية الدراسة من أهمية متغير السمنة الذى تتناوله الدراسة بالبحث بإعتباره وباء العصر .
- ٢- تناولت الدراسة الحالية موضوعاً مهماً فى الصحة النفسية، فتقدير الذات هي مكون هام وأساسي في شخصية الفرد.
- ٣- عينة الدراسة الحالية تقع في مرحلة "المراهقة" ، وهي مرحلة هامة بالنسبة للفرد، فإذا وجدت مشكلة في صورة الجسم، قد تسهم فى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة وقد يترتب على ذلك بعض الاضطرابات النفسية.
- ٤- ندرة الدراسات التى تناولت علاقة السمنة بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة - فى حدود علم الباحثة

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:-

- ١- أن يقوم الأخصائيين النفسيين وطلاب أقسام علم النفس بتطبيق مقياس تقدير الذات الذى أعدته الباحثة .
- ٢- توجيه الباحثين لعمل برامج إرشادية وعلاجية ؛ لتعديل النظرة الخاطئة لدى المراهقين والشباب الذين لديهم تدنى فى مستوى تقدير الذات ونقص فى مستوى الرضا عن الحياه.

**مصطلحات البحث :****١ - السمنة Obesity:-**

هي حالة من نسيج دهني متزايد وعلاقة بكتلة الجسم ، وانها تعكس مفهوم كبير في اللاتوازن بين تخزين الطاقة واستهلاك الطاقة ، وانها تمثل الفارق الضخم بين الطول والوزن (بطرس حافظ، 2008، 69) .

**وتعرف الباحثة السمنة اجرائيا في الدراسة الحالية بأنها :** هي مجموعة الأعراض التي تعكس الرغبة في الاقبال على الاكل على نحو يعكس السمنة بحيث تتراوح الزيادة في الوزن ما بين 15:20 % عن الوزن المثالي كحد أدنى ويكون الوزن مثاليا عندما تكون كتلة الجسم ما بين (19:24.5) ، (25:29.5) تمثل الزيادة في الوزن ، ( أكثر من 40 ) تمثل السمنة المفرطة

**تقدير الذات Self-Esteem:-**

يشير (أوبكر مرسى، 1999، 358) الى أنه اتجاهات الفرد الشاملة نحو نفسه ، وهذه الاتجاهات اما أن تنطوي على أدراك الفرد لقيمة الذات واعتبارها وتقديرها ، أو على رفض الذات والأعتقاد بعدم جدواها وقيمتها .

**ويُعرف تقدير الذات إجرائياً بأنه :** " شعور الطالبة بالثقة بالنفس والكفاءة الشخصية من حيث شعورها بالرضا عن مستواها الأكاديمي والجسمي والاجتماعي وتفاعلها مع بيئتها التي تشمل الأسرة والمدرسة والمجتمع للوصول إلى توازن يتضمن إشباع معظم حاجاتها ويتحدد بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة .

**٢- الرضا عن الحياة Life-Satisfaction:-**

ويعرف ( Diener, 1984 ) الرضا عن الحياة بأنه : حكم الشخص على رفايته النفسية ، وجوده حياته بناء على معايير الذاتية (عزة مبروك ، 2007 ، 381) .  
ويعرف الرضا عن الحياة إجرائيا بأنه : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية والمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسباً لحياته ويتحدد بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة .

**الإطار النظري للبحث : أولاً- السمنة Obesity:-**

تُعرف السمنة بأنها " تجمع الدهون أو الشحوم في مخازنها في الجسم نتيجة الاضطرابات في ضبط مسار تبادل الخلايا الدهنية الذي يؤدي الى زيادة الوزن واختلال وظائف أعضاء الجسم. (Wadden T.A, & Foster, G.D, 2002, p 84)

**طرق تشخيص السمنة :-**

هناك عدة أنواع وطرق لتشخيص السمنة حيث أن السمنة يمكن التعرف عليها بمجرد النظر، غير أن هذه الطرق وجدت لمعرفة درجات السمنة وجغرافية توزيع الدهون في الجسم ومن هذه الطرق ما يلي:

**قياسات الجسم المختلفة :** تتم عن طريق معادلة وتُجرى هذه المعادلة بمعرفة وزن الجسم بالكيلو جرام وقسمة هذا الوزن على مربع طول الفرد بالمتر ويطلق على ناتج هذه المعادلة

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم kg / الطول ب m<sup>2</sup>

وهذا المؤشر يتراوح بين درجات معينة توضح نوع السمنة كما يلي :

جدول (١) (درجات السمنة)

النسبة	المؤشر
أقل من 16	نحيف جدا ( سوء تغذية )
16-18.5	نحيف ( أقل من الطبيعي )

الوزن الطبيعي	24.5-19
زيادة فى الوزن (بدانة)	29.5-25
سمنة درجة أولى	34.5-30
سمنة درجة ثانية	40-30
سمنة مفرطة	اكثر من 40

من الجدول (١) يتضح أنه يكون الوزن مثاليا عندما تكون كتلة الجسم ما بين (19:24.5)، وتكون الزيادة فى الوزن عندما تكون كتلة الجسم ما بين (25: 29.5) ، بينما تكون السمنة المفرطة عندما تصبح كتلة الجسم أكثر من (40).

(Wadden T.A, & Foster, G.D, 2002, p 444)

#### الاسباب المؤدية لحدوث السمنة :

هناك العديد من الاسباب المتداخلة التى تؤدى الى زيادة الوزن ، فضلا عن ماتقوم به شركات انتاج الغذاء من تسويق متعاطم للأطعمة عالية السعرات لذيدة الطعم امام شاشات التلفزيون والكمبيوتر والتوسع الافقى للمدن الحديثة واعتماد الافراد على وسائل النقل المريحة ، كل هذه العوامل وغيرها ادت الى زيادة كبيرة فى معدلات السمنة وفى السطور التالية سنوضح بالتفصيل الاسباب ومدى تنوعها وكذا تداخلها .

#### اولا : الاسباب الوراثية :-

دائما ما يثار الجدل الشديد حول مدى تاثير الوراثة والجينات الوراثية فى ازدياد الوزن فبعض العلماء يستبعد اى سبب وراثى لحدوث السمنة الا ان الاستعداد الوراثى يورث من الاباء للأبناء خصوصا اذا كان احدهما او كلاهما بدينا (أحمد عبد المنعم ، ٢٠١١ ، ١٣٤).

#### الاضطرابات الهرمونية التى تؤدى الى السمنة :

اضطراب غدة الهيپوثلاموس ، الغدة النخامية ، الغدة الكظرية ، الغدة الدرقية ، غدة البنكرياس ، الغدد الجنسية .

#### ثانيا: الاسباب البيئية والاسرية :

- ١ – كثيرا ما تصيب السمنة افراد العائلة الواحدة بسبب اشتراك الاسرة فى نوعيات معينة من الطعام ، وتناولهم كميات كبيرة تفوق الاحتياجات الغذائية لكلا منهم .
- ٢ – وفرة الاكل الدسم وكثرة المطاعم الحديثة .
- ٣ – الخمول والكسل وقلة الحركة والجلوس امام التلفزيون لفترات طويلة .
- ٤ – كثرة الدعوات والمناسبات التى يكثر فيها تناول الاكل مع كثرة المشروبات التى تمثل مظهر اجتماعى .
- ٥ – قلة الوعى الثقافى الغذائى فى الاسرة والمجتمع .
- ٦ – العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول الاطعمة ذات الكثافة السعيرية العالية .

( Browell, Kd, & Wadden, TA , 1991 , 34 )

#### ثالثا : الادراك المعرفى الخاطيء لصورة الجسم :

تلعب صورة الجسم لدى الشخص السمين دورا قويا فى معناها الانفعالى ، ورغبته فى القوة والسيطرة ويصبح فقد الوزن لا يعنى فقط تحمل الجوع بل الخوف من فقد القوة التى تعطيه له صورته الجسدية وتصبح السمنة هى لتبرير والدفاع عن اى فشل يواجه الفرد البدين .

#### رابعا : تناول بعض الأدوية :

مضادات الاكتئاب ، مضادات الحساسية ، حبوب منع الحمل ، عقار الكورتيزون

**خامسا : الأسباب النفسية :**

تلعب الحالة النفسية للفرد دوراً فى ظهور السمنة حيث انه لوحظ أن بعض حالات الاكتئاب او القلق النفسى تقلب المزاج ،وبعض المواقف العاطفية ، قد تكون مصحوبة بزيادة الشهية للأكل نتيجة لتأثير هذه الاضطرابات ومراكز الأكل ، كما يعزى البعض أن الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية ، وافراز بعض المواد مثل البروثونين ، هذه التغيرات على مركز الأكل والشبع بالمخ تؤثر على الشهية .

**أضرار السمنة وتبعاتها :-****اولا - الأضرار الصحية :**

- ١- مرض السكرى ( النوع الثانى )
- ٢ - امراض القلب والشرابين
- ٣ - ارتفاع ضغط الدم
- ٤ - انسداد مجرى النفس اثناء

النوم

٥ - التهاب المفاصل- كالتهاب المفاصل العظمى ( osteoarthritis ) والتهاب المفاصل الروماتيزمى ( Rheumatoid Arthritis ) وكذلك داء النقرس ( gout ) .

٦ - الاورام : ومن اهم الاورام التى لها علاقة قوية بالسمنة مرض سرطان الثدي لدى النساء وسرطان الرحم ، وسرطان المبايض ، وسرطان الكلى ، وسرطان البروستاتا لدى الرجال ، وسرطان القولون ويغلب فى الرجال اكثر من النساء (احمد عبدالمنعم ، ٢٠١١ ، ١٠١ ) .

**ثانيا:- اثار السمنة الاجتماعية : ومن الاثار الاجتماعية السلبية مايلى :-**

- ١ - الحرج الشخصى من الوزن الزائد والسمنة وتمنى النحافة .
  - ٢ - وصمة الاخرين الازدرائية .
  - ٣ - اهتزاز الثقة بالنفس .
- ثالثا:- اثار السمنة النفسية :**

١ - الاضطرابات النفسية - وتقدر نسبة حدوث الاضطرابات النفسية بـ ٥٨ % لدى السمان ومن اهمها القلق ، والاكتئاب الحاد ، التفكير فى التخلص من الحياة ، والأدمان على التدخين والكحول .

٢ - اضطرابات الاكل : تتعدد اضطرابات الاكل لدى السمان وتشمل الاكل الشرة وبكميات كبيرة فى وقت قصير والشعور بالندم ولوم النفس على ذلك بنسبة ٢٠% الى ٣٠% من الاشخاص السمان ( Binge eating ) ، الاكل السريع وعدم الشعور بالشبع حتى ينتهى الأكل المعد ، وتفضيل الوجبات التى تحتوى على دهون مشبعة وسكريات، عدم تنظيم اوقات الاكل ، زيادة عددالوجبات اثناء اليوم والليله ، اكل وجبات كبيرة اثناء الليل بنسبة ٨% - ٣٣% من الاشخاص ، الاستيقاظ من النوم لااكل وجبات غنية بالدهون والسكريات ( الجوع المرضى )

٣ - جودة الحياة : قلة جودة الحياة لدى الاشخاص السمان نتيجة لقلة الحركة ، المعاناة من الاضرار الصحية المصاحبة للسمنة ، ألام الجسم ، قلة النشاط والحيوية ، الضغوط الاجتماعية ، ضعف الاداء المهنى ، الضعف الجنىسى ، التعرق الغزير ، عدم التحكم فى البول احيانا .

٤ - اضطرابات المزاج : وتتقلب من اكتئاب شديد الى الشعور بالبهجة والسرور احيانا .

(Martin,L.F, 2007 , 63)

**ثانياً - تقدير الذات :**

يُعرف بأنه " التقويم الذى يؤمن به الفرد ويعمل على الحفاظ عليه ، ويشتمل على وجهة نظره عن ذاته ايجابيه أو سلبية فهو بمثابة المرأه لحكم الفرد على مدى كفاءته الشخصية واتجاهاته نحو نفسه ومعتقداته عنها (جمال حمزه ، ٢٠٠٢ ، ١٧٧) .

**العوامل المؤثرة في تقدير الذات :**

أ- **تقدير الذات وصورة الجسم :** ان احساس الانسان بذاته وتصوره عنها هو قبل كل شيء تصوره لجسمه ، فالطفل يميز ذاته عن ذوات الاخرين عن طريق احساسه الخاص بنشاطه العضلي وطوله ووزنه ولون شعره ومدى تحقيقه مطالب النمو في الوقت المناسب ، ويلعب النضج الجسمي دورا مهما في التأثير على سلوك الطفل وعلى نظرته للاخرين ونظرة الاخرين له ، فكل ما يتعلق بالجانب الجسمي مثل الصحة والمرض والقدرات الجسمية يؤثر بشكل كبير في تكوين تقدير الذات ( نايفة قطامي ، محمد برهوم ، ١٩٩٧ ، ٩٠ ) .

ب- **تقدير الذات والوالدين :** يرى (حامد زهران، ٢٠٠٠، ٣٦٩) أن الشخص الذي ينشأ في أسره تحيطة بالعباية والتقبل يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهاراته مما يؤثر على تقديره لذاته .

ت- **تقدير الذات والمدرسة :** قد بينت العديد من الدراسات أن تراكم خبرات الفشل من أهم العوامل التي تؤدي الى انخفاض تقدير الذات ، كما أن نجاح التلميذ في المدرسة الابتدائية والاعدادية من أهم العوامل التي تعزز بناء تقدير ايجابي للذات ( بدر العمر ، ١٩٩٣ ، ٦٩ ) .

**أنواع تقدير الذات :****يُقسم تقدير الذات الى :-****١- تقدير الذات المرتفع****٢- تقدير الذات المنخفض**

حيث يكشف لنا التراث عن العديد من السمات التي تميز كلا من ذوى تقدير الذات المرتفع وذوى تقدير الذات المنخفض ، والتي تُظهر مدى أهمية الدور الذي يلعبه تقدير الذات في حياة الفرد ، ومدى انعكاسه على جوانب شخصيته المختلفة ، وعلى صحته النفسية ، وعلاقته مع الآخرين ( جمال ماضى ، ٢٠١٢ ، ٨٩ ) .

**النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات:****١- نظرية روزنبرج Rosenber theory**

اهتم روزنبرج بتقدير الذات وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به ، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ، وأوضح أن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يعتبر نفسه ذو قيمة وأهميه ، بينما يعنى التقدير المنخفض للذات عدم رضا الفرد عن نفسه ( عبد الرحمن سليمان ، ١٩٩٢ ، ١٥٦ ) .

واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وأشار أنه عند التحدث عن تقدير الذات المرتفع فأن ذلك يعنى أن الفرد يحترم ذاته ويقيمه بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعنى رفض الذات أو عدم الرضا عنها واحتقارها ( علاء الدين كفاي، ١٩٨٩ ، ١٠٣ ) .

**٢- نظرية كوبرسميث**

تقدير الذات لديه هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنه تصنعه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن ذاته الى قسمين :

- **التعبير الذاتي :** هو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها .
- **التعبير السلوكي :** يشير الى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية .

كما يميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات

- **تقدير الذات الحقيقي :** يوجد عند الافراد الذين بالفعل أنهم ذو قيمة .

- **تقدير الذات الدفاعى** : يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوى قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين ( أسماء العتيبي ، ٢٠٠٦ ، ٧٥ ) .

### وقد حدد كوبرسميث أربعة محكات لتقدير الذات وهى :

- ✚ **القوة** : تتمثل فى القدرة على التأثير والتحكم فى الآخرين .
- ✚ **التمييز** : هى درجة انتباه الآخرين للفرد ، ودرجة قبوله من قبل الآخرين .
- ✚ **الفضيلة** : هى درجة ارتباط الفرد بقيم معينة سواء كانت عقلية أو أخلاقية .
- ✚ **الكفاءة** : هى الأداء الناجح لانجاز عمل ما ( عمر همشرى ، ٢٠٠٣ ، ٢٤٤ ) .

### ٣- نظرية زيلر :

توضح نظرية زيلر أن تقدير الذات ما هو الا البناء الاجتماعى للذات ، حيث ينشأ ويتطور داخل الاطار الاجتماعى للمحيط الذى يعيش فيه الفرد ، فهو بذلك يرى أن تقدير الذات هى نتاج خبرة اجتماعية تنمو من خلال التفاعل الاجتماعى ( علاء الدين كفاى ، ١٩٨٩ ، ١٠٥ ) .  
كما أن تلك النظرية تربط بين تقدير الذات ، وتكامل شخصية الفرد من ناحية وقدرته على أن يستجيب لمختلف المثيرات التى يتعرض لها من ناحية أخرى ( الحميدان الضيدان ، ٢٠٠٣ ، ٢٣ )

### ثالثا : الرضا عن الحياة Life-Satisfaction :-

يُعرف الرضا عن الحياه بأنه " شعور الفرد بالفرح ، والسعادة ، والراحة ، والطمأنينة ، واقباله على الحياه بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ، ورضاه عن اشباع حاجاته " ( ماهر المجدلاوى ، ٢٠١٢ ، ٢١١ ) .

### انواع الرضا عن الحياة : هناك ثلاثة انواع من الرضا عن الحياة هى :-

- **الرضا الداخلى** : يأتى هذا النوع من مصدرين هما : السعادة المشتقة من ممارسات النشاط الجذاب ، والاحساس بالانجاز الذى يأتى بالخبرة من مقابلة المستويات الاجتماعية الناجحة والتحقق من القدرات الشخصية من خلال الانجاز .
  - **الرضا الخارجى** : ويرتبط هذا النوع من الرضا بالمكافآت المحسوسة .
  - **الرضا الذاتى** : ويرتبط هذا النوع من الرضا بالظروف النفسية والطبيعية لنشاط الفرد .
- ( اسماء عمارة ، ٢٠٠٧ ، ٧٤ )

### مستويات الرضا عن الحياة :

لقد جاء الرضا فى معظم المعاجم والموسوعات بمعناه الشامل منوعا عبر ثلاث مصطلحات هى:

- **رضا الاشباع** : هى ان هناك حالة من عدم الاتزان لدى الكائن الحي نتجت عن نقص ما ، او حاجة دفعته الى مزيد من السعى لتحقيق الاشباع واستعادة الاتزان .
- **رضا المسرة** : يشير الى اشباع الحاجات الخاصة بالفرد ورغباته مما يترتب عليه نوعا من الرضا والسرور لهذا الكائن .
- **رضا القناعة** : هو تقبل الفرد ما زود به من امكانيات وما استطاع ان يحققه منها او رضاه عن نجاحه فى تحصيل ما زود به من امكانيات ( اسماء عمارة ، ٢٠٠٧ ، ٧٦ ) .

### سمات الشخصية والشعور بالرضا :

تلعب سمات الشخصية دورا مهما فى تحقيق الرضا عن الحياة ، فسمات مثل الانتاجية والعصابية وتقدير الذات تؤثر بشكل جوهري فى الشعور بالرضا ؛ حيث وجد ارتباط ايجابى بين الرضا والانبساط فى حين كان الارتباط سلبيا بين الرضا والعصابية ( عزة مبروك ، ٢٠٠٧ ، ٣٩١ ) .



**العوامل التي تؤثر على الرضا عن الحياة :**

يتأثر مستوى رضا الفرد عن حياته بعدد من العوامل الداخلية ( كسمات الشخص ، أسلوبه في معالجة خبرات الحياة ) والعوامل الخارجية ( العمر ، العمل ، التعليم ، الحالة الزوجية ، المستوى الاجتماعي الاقتصادي ، الدخل الشهري ، النوع والجنس ) ( احمد عبدالخالق ، ٢٠٠٨ ، ١٣٣ ) .

دراسات سابقة :

صنفت الدراسات السابقة في هذا البحث إلى ثلاثة محاور كما يلي :

أولاً - دراسات متعلقة بالسمنة وعلاقتها بتقدير الذات .

- دراسة ( JaneWardle et al. , 2005 ) بعنوان تأثير السمنة على الحالة النفسية الجيدة ( الرفاهية النفسية ) وهدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين السمنة وعدم الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب لدى المراهقين ، وأشتملت أدوات الدراسة على قائمة بيك للاكنتاب ومقياس تقدير الذات وصورة الجسم (إعداد الباحث ) و قد خلصت نتائج الدراسة الى أن المراهقين الذين يعانون من السمنة يسجلون معدلات عالية من تشوه لصورة الجسم والاكنتاب كما أن لديهم تدنى في تقدير الذات .
- دراسة ( Hildebrandt, 2007 ) بعنوان العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات للطلاب في الصف التاسع والثاني عشر ، وهدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند الذكور والإناث الذين يعانون من زيادة الوزن على عينة مكونة من (٣٦) طالباً وطالبة في الصف التاسع و (٣٨) طالباً وطالبة في الصف الثاني عشر واتضح من النتائج أن هناك ارتباطاً بين درجات صورة الجسم ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة، وكانت الإناث لديهن صورة جسم سلبية وتدنى في تقدير الذات أكثر من الذكور .
- دراسة ( Na Young shin.MA et al., 2008 ) بعنوان عدم الرضا عن الجسم ،تقدير الذات والاكنتاب لدى الأطفال الكوريين البدناء ، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم والاكنتاب لدى الأطفال ذوي السمنة المفرطة وتمت الدراسة على عينة مكونة من (413) طفل كوري من الصفوف (6, 5) من ثلاث مدارس ابتدائية وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن الأطفال البدناء أظهروا عدم رضا عن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات بصورة أكبر من ذوات الوزن الطبيعي لذلك خلصت النتائج الى أن البدانة في مرحلة الطفولة مرتبطة بشكل كبير بعدم الرضا عن صورة الجسم مما يؤدي الى انخفاض في تقدير الذات ومستويات عالية من الاكنتاب .
- دراسة ( MuratBas ,et al ., 2009 ) بعنوان الكفاءة الذاتية وضبط النفس أثناء الأكل وعلاقته بفقدان الوزن لدى الرجال والنساء الذين يعانون من زيادة الوزن في تركيا ، والتي هدفت إلى تحليل أثر الكفاءة الذاتية والقدرة على ضبط النفس أثناء الأكل على فقدان الوزن وعلى بعض المتغيرات النفسية للأفراد الذين يعانون من زيادة في الوزن ،شارك في هذه الدراسة 96 شخصاً ( 76 إمرأه - 20 رجلاً ) كانوا يحضرون الدورة الأولى من برنامج 20 اسبوعاً لخسارة الوزن وأشتملت أدوات الدراسة على أستبيان لقياس الكفاءة الذاتية وأستبيان (TFEQ) ومقياس روزنبرج لتقدير الذات ومقياس القلق تجاه بنية الجسم ومقياس الرضا عن صورة الجسم والتي طبقت قبل وبعد البرنامج لإنقاص الوزن .

وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه ارتبطت درجة الكفاءة الذاتية العالية بشكل ملحوظ مع فقدان الوزن العالى بين كل المشتركين ، كما ارتبطت المشاعر السلبية نحو السمنة وصورة الجسم السيئة وعدم الراحة الجسدية بشكل كبير أيضا مع خسارة الوزن العالية ، وأشارت النتائج إلى ارتفاع ملحوظ فى مستوى تقدير الذات والرضا عن الجسم نتيجة إلى هذه الخسارة الملحوظة فى الوزن .

- دراسة ( John Kingsbury et al ., 2010 ) بعنوان الخصائص التى ترتبط بتدنى تقدير الذات لدى المراهقين الأمريكيين، وهدفت الدراسة إلى فحص المتغيرات والخصائص التى ارتبطت بنقص تقدير الذات لدى المراهقين حيث ارتبط بالعديد من عوامل الخطر والعوامل الوقائية فى الدراسات السابقة ولكن جاءت النتائج مختلطة ، طبقت الدراسة على (٦٥٢٢) مراهق بأعمار تتراوح (١٢-٢٠) سنة ، وتوصلت النتائج الى ارتباط تقدير الذات المنخفض بعدد من عوامل الخطر أهمها ( السمنة - أسلوب الوالدين - الأداء المدرسى - صورة الجسم السلبية ) .  
تعقيب : أوضحت الدراسات وجود علاقة عكسية بين السمنة (الزيادة المفرطة فى الوزن) وتقدير الذات كما ارتبطت نتائج الدراسات ببعض المتغيرات مثل صورة الجسم والأكتئاب والتى أكدت أيضا على أن من يعانون من السمنة يسجلون معدلات عالية من تشوه فى صورة الجسم والإكتئاب

- ( Na Young shin.MA et al., 2008 ، JaneWardle et al. 2005 )  
كما أكدت بعض الدراسات على ارتباط درجة الكفاءة الذاتية مع فقدان الوزن وإرتفاع فى درجة تقدير الذات والرضا عن الجسم نتيجة لخسارة الوزن كدراسة ( MuratBas ,et al ., 2009

ثانياً : دراسات تناولت العلاقة بين السمنة والرضا عن الحياة :

- دراسة ( S Grant et al ., 2004 ) بعنوان الأثار المترتبة على ممارسة برنامج لمدة 12 شهراً على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى النساء البدنيات ، والتى كان الهدف منها هو التعرف على أثر برنامج لإنقاص الوزن على المتغيرات النفسية للمرأة وتكونت عينة الدراسة من 26 امرأة يتراوح أعمارهم من (40-20) عاماً (13تجريبية - 13ضابطة ) تم تنفيذ جلسات التمرين مرتين كل أسبوع لمدة 12 أسبوع وكانت التمرينات عبارة عن مشى 20متر على الأقدام - رفع أكياس من 1-2 كجم إلى الرف - المشى على الدرج - الوقوف والجلوس) وكانت مدة الجلسة 40 دقيقة - وأشتملت أدوات الدراسة على الأدوات الخاصة بقياس ( كتلة الجسم - سماكة الجلد - ضغط الدم - الكوليسترول الكلى فى الدم ) ومقياس لقياس مستوى الرضا عن الحياة وكذلك مقياس للتصور الشخصى وأظهرت النتائج بأن مؤشر الكتلة قد تأثر بهذه التدريبات كما أن مؤشر الرضا عن الحياة والتصور الشخصى الذاتى قد إرتفع وتحسن لدى أفراد العينة التجريبية عن العينة الضابطة لذلك تشير النتائج بأن ممارسة برنامج وظيفى تدريبى لدية القدرة على تحسين الأداء فى عدد من المتغيرات الفسيولوجية والأنشطة الوظيفية لدى النساء البدنيات كما أنه أدى إلى تعزيز الرضا عن الحياة وصورة الجسد لدى هؤلاء النساء .

- دراسة ( Ali Cekic , et al., 2014 ) بعنوان تحليل المتغيرات التى تتنبأ بسلوكيات الأكل لدى طالبات الجامعة ، والتي هدفت إلى الكشف عن المتغيرات التى تحدد سلوكيات الأكل لدى طالبات الجامعة أجريت الدراسة على عينة من ( ٢٩١ ) طالب جامعة بواقع ( ١٤١ ) أنثى و(١٥٠) ذكر وقد استخدم مقياس روزنبرج لتقدير الذات ومقياس متعدد الأبعاد لقياس الدعم الاجتماعى ومقياس الرضا عن الحياة وقد

- جاءت النتائج بأن هناك علاقة دالة بين الرضا عن الحياة وسلوكيات الأكل لدى طالبات الجامعة، كما أن هناك علاقة دالة بين كتلة الجسم وسلوك الأباء تجاه الأبناء .
- **دراسة (Renata Forste, et al., 2015) للبحث عن الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بوزن الجسم وبعض المتغيرات الأخرى مثل ( الأقران – العائلة – المدرسة ) ، وأشارت نتائج الدراسة الى أن المراهقين الذين يعانون من زيادة فى الوزن لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة بالنسبة للمراهقين ذوى الوزن الصحى ، كما وجدت أن تصورات وزن الجسم عموماً ترتبط بقوة أكبر بانخفاض الرضا عن الحياه لدى البنات مقارنةً بالبنين .**
  - **دراسة (Ardalan G, et al., 2015) بعنوان العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وحالة الوزن والرضا عن الحياة لدى المراهقين الإيرانيين ، وقد لوحظ فى الأونة الأخيرة أن مفهوم صورة الجسم ومضاعفات سوء فهم وتقدير وزن الجسم مرتبط كثيراً بالرضا عن الحياة والصحة الجنسية والإنجابية لذا كان الهدف من هذه الدراسة تقييم العلاقة بين تصور الوزن ( وزن الجسم ) والجسم الفعلى (مؤشر كتلة الجسم ) والرضا عن الحياة والصحة الجنسية والإنجابية لدى عينة تمثيلية من الأطفال والمراهقين فى إيران ، وتكونت عينة الدراسة من 5570 ( 2784 من الإناث و 2786 من الذكور ) تتراوح أعمارهم من (10-18) سنة يعيشون فى المناطق الحضرية والريفية تم إختيار العينة عن طريق أسلوب العينة متعددة المراحل ومؤشر كتلة ( وزن طبيعى – زيادة فى الوزن – سمنة ) وأشارت النتائج إلى أن 40% من المشاركين لديهم تصور خاطئ لصورة الجسم أما بزيادة الوزن أو بنقص الوزن كما وجد عدم توافق بين مؤشر كتلة الجسم الفعلى وتصور وزن الجسم وهناك إرتباط إيجابى بين تصور وزن الجسم والرضا عن الحياة حيث كما ساء تصور المراهق لصورة جسمه قل الرضا عن الحياة .**
  - **تعقيب : إتفقت معظم الدراسات على وجود علاقة بين الرضا عن الحياه والسمنة حيث أن مؤشر الرضا عن الحياه والتصور الشخصى للفرد يرتفع بانخفاض الوزن ، كما أكدت على ارتباط الرضا عن الحياه وسلوكيات الأكل لدى الفرد ، وأن هناك علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وتصور المراهق لصورة جسمه.**  
**ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين تقدير الذات والرضاعن الحياة :-**
  - **دراسة ( Parker,k et al ., 2004 ) التى أتت لفحص العلاقة بين الإكتئاب والرضا عن الحياة والخجل وتقدير الذات ، وقد تكونت عينة الدراسة من ( 382 ) طالبا من طلاب الجامعة ، طبق عليهم عدد من الأدوات مقياس تقدير الذات لروزنبرج ، مقياس ( Cheek and Buss) للخجل ، مقياس مُعدل للإكتئاب لزانج ، قائمة الرضا عن الحياة التى أعدها ( Neugarten et al., ) وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصلت النتائج إلى إرتباط الرضا عن الحياة سلبياً بكل من الإكتئاب والخجل وإيجابياً بتقدير الذات المرتفع.**
  - **دراسة ( Blanty,M et al ., 2004 ) بعنوان الشخصية وارتباطها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المراهقين التشيكيين ، أهتمت بفحص العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة وعوامل الشخصية لدى المراهقين ، تكونت عينة الدراسة من ( 700 ) مراهق تشيكي تتراوح أعمارهم من (15-22) وأشتملت أدوات الدراسة على دليل تقدير الذات ومقياس لعوامل الشخصية الكبرى ومقياس للرضا عن الحياة وبعد تحليل البيانات إحصائياً تبين أرتباط كلاً من**
  - **تقدير الذات والرضا عن الحياة إيجابياً بكلاً من الإنبساطية والإتزان الإنفعالى وبقطة الضمير**

- أرتبط تقدير الذات والرضا عن الحياة سلبياً بالعصابية
- ارتبط الرضا عن الحياة إيجابياً بتقدير الذات لدى المراهقين التشيكيين من الجنسين .
- دراسة ( Tabak,I et al.,2007) بعنوان العلاقة بين صورة الذات الجسمية وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (13-17) عاماً، والتي هدفت إلى تحليل العلاقة بين صورة الجسم والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المراهقين وقد تكونت عينة الدراسة من 8000 تلميذ تم إختيارهم من 112 مدرسة ثانوية وقد تضمنت عينة الدراسة كذلك (953) مراهقاً بديناً وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مجموعة المراهقين البدينين كان لديهم رضا عن الحياة وتقدير ذات أكثر إنخفاضاً من قرنائهم المراهقين ذو الوزن العادى ، كما ارتبط الرضا عن الحياة إيجابياً بالتقدير المرتفع للذات وبصورة الجسم الجيدة .
- دراسة ( Nazmiye Ciyitci, et al., 2009) بعنوان تقدير الذات كوسيط فى العلاقة بين الوحدة والرضا عن الحياة لدى المراهقين ، والتي هدفت لدراسة تأثير تقدير الذات على العلاقة بين الوحدة والرضا عن الحياة لدى المراهقين والتي طبقت على ( ٤٣٩ ) من الطلاب التى تتراوح أعمارهم من(١٥-١٨) سنة ، تم جمع البيانات باستخدام مقياس للشعور بالوحدة وروزنبرج لتقدير الذات ومقياس للرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج أن تقدير الذات يتوسط العلاقة بين الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة ، وأن هناك علاقة دالة ايجابية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات .
- تعقيب : أكدت جميع الدراسات على وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا عن الحياة و تقدير الذات وكذلك أكدت دراسة ( Blanty,M et al ., 2004) على ارتباط تقدير الذات والرضا عن الحياة إيجابياً بكلاً من الإنبساطية والإتزان الإنفعالى ويقظة الضمير و سلبياً بالعصابية .

#### فروض البحث :

- ١- تختلف درجة تقدير الذات باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن الصحى - زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) "
- ٢- يختلف مستوى الرضا عن الحياه باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن صحى - زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) .
- ٣- يختلف مستوى الرضا عن الحياه باختلاف تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن صحى - زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) .

#### منهج الدراسة وإجراءاتها :

#### منهج البحث :

إتبع الباحث المنهج الوصفى المقارن لمناسبته لأهداف الدراسة وفروضها.

#### عينة البحث :

#### تكوين عينة البحث من مجموعتين :

**المجموعة الأولى:** المجموعة الإستطلاعية وتم إختيارها عشوائياً، وتكونت من (50) طالبة من طالبات كلية البنات تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٢) عاماً وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقاييس المستخدمة فى الدراسة

**المجموعة الثانية :** مجموعة الدراسة الأساسية وتكونت من (141) طالبة تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٢) عاماً، وذوى مستوى إجتماعى إقتصادى ثقافى متوسط وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات :

- ١- مجموعة الوزن الطبيعى: وتتكون من ( 54) طالبة .
- ٢- مجموعة الوزن الذائد: وتتكون من ( 46) طالبة .

٣- مجموعة السمنة المفرطة: وتتكون من (41) طالبة .

(١) أدوات البحث : إعتد البحث الحالي على الأدوات التالية :

(١) مقياس تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ( إعداد الباحثة )

وصف المقياس : يتكون المقياس من (71) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد ( الثقة بالنفس - الكفاءة الشخصية - المجال الأسرى - المجال الأكاديمي - المجال المجتمعي ) ، يطلب فيه من المفحوص إختيار الإجابة وفقاً لمتدرج يبدأ من ( تنطبق الى حد ما - لا تنطبق ) وأعطيت الأوزان ( ١-٢-٣ ) في حالة العبارات الإيجابية وتعكس الدرجات للعبارة السلبية يتراوح المجموع العام للدرجات بين (٧١-٢١٣) وتشير الدرجة العالية إلى ( تقدير الذات المرتفع ) والدرجة المنخفضة إلى (تقدير الذات المنخفض ) ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية .

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس تقدير الذات :

الأتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت المعاملات بين (0.899-0.296). وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) .

ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس تقدير الذات بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ويوضح الجدول (٢) معاملات الثبات

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا	التجزئة النصفية(*)	
		معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات المصحح
الثقة بالنفس	0.81	-	-
الكفاءة الشخصية	0.59	-	-
المجال الأسرى	0.78	-	-
المجال الأكاديمي	0.80	-	-
المجال المجتمعي	0.72	-	-
المقياس ككل	0.92	0.89	0.94

من الجدول (٢) نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد ثبات المقياس

صدق المقياس : تم التحقق من الصدق عن طريق

١- صدق المقارنة الطرفية: تم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة باستخدام وسيط الدرجات على المقياس الكلي، وتمت المقارنة بين هاتين المجموعتين في أبعاد المقياس:

جدول (٣) المقارنة الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد مقياس تقدير الذات

المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ن	ت	د.ح	كبير	حجم الفرق
الثقة بالنفس	المرتفعة	39.32	3.35	٢٥,٠٠	7.48	كبير	0.00	2.16
	المنخفضة	46.76	3.68	٢٥,٠٠				كبير
الكفاءة الشخصية	المرتفعة	25.24	2.49	٢٥,٠٠	6.38	٤٨,٠٠	0.00	1.84
	المنخفضة	29.76	2.52	٢٥,٠٠				كبير
المجال الأسرى	المرتفعة	36.16	4.44	٢٥,٠٠	4.54	39.72	0.00	1.44
	المنخفضة	40.88	2.71	٢٥,٠٠				كبير
المجال الأكاديمي	المرتفعة	25.32	3.86	٢٥,٠٠	7.24	37.60	0.00	2.36
	المنخفضة	31.72	2.15	٢٥,٠٠				كبير
المجال المجتمعي	المرتفعة	30.00	3.73	٢٥,٠٠	5.76	36.82	0.00	1.90
	المنخفضة	34.88	2.01	٢٥,٠٠				كبير
المقياس ككل	المرتفعة	156.04	11.19	٢٥,٠٠	10.57	40.52	0.00	3.32
	المنخفضة	184.00	7.07	٢٥,٠٠				كبير

من جدول (٣) نلاحظ أن جميع المقارنات الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين على أبعاد المقياس دالة عند 01.

و ذات حجم تأثير كبير .

(٢) مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ( تعديل الباحثة )

وصف المقياس : يتكون المقياس من (30) عبارة مقسمة على ستة أبعاد ويتم الإجابة عنها بالإختيار بين ثلاثة بدائل مختلفة وهي ( تنطبق - تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق ) ( وأعطيت الأوزان ( ١-٢-٣ ) في حالة العبارات الإيجابية وتعكس الدرجات للعبارات السلبية يتراوح المجموع العام للدرجات بين (٣٠-٩٠) درجة وتشير الدرجة العالية إلى (مستوى مرتفع من الرضا) والدرجة المنخفضة إلى (مستوى منخفض من الرضا) ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية .

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

الأتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت المعاملات بين (0.889-0.388) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) .

ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ويوضح الجدول (٤) معاملات الثبات

جدول (٤) معاملات ثبات الرضا عن الحياه بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا	التجزئة النصفية(*)	
		معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات المصحح
السعادة	٠,٦١	-	-
الإجتماعية	٠,٧٠	-	-
الطمأنينة	٠,٨١	-	-
الإستقرار النفسى	٠,٧٠	-	-
التقدير الإجتماعى	٠,٥٦	-	-
القناعة	٠,٤٧	-	-
المقياس ككل	٠,٩١	٠,٨٣	٠,٩٠

من الجدول (٤) نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد ثبات المقياس

صدق المقياس : تم التحقق من الصدق عن طريق

- صدق المقارنة الطرفية: تم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة باستخدام وسيط الدرجات على المقياس الكلي، وتمت المقارنة بين هاتين المجموعتين في أبعاد المقياس وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥) المقارنة الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد المقياس الرضا عن الحياة

المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ن	ت	د.ح	مستوى الدلالة	حجم الفرق
السعادة	المرتفعة	13.60	2.24	٢٥,٠٠	6.22	48.00	0.00	١,٨٠ كبير
	المنخفضة	16.96	1.51	٢٥,٠٠				
الإجتماعية	المرتفعة	13.96	2.28	٢٥,٠٠	5.00	35.61	0.00	١,٦٨ كبير
	المنخفضة	16.52	1.16	٢٥,٠٠				
الطمأنينة	المرتفعة	9.36	2.25	٢٥,٠٠	6.96	37.93	0.00	٢,٢٦ كبير
	المنخفضة	12.96	1.27	٢٥,٠٠				
الإستقرار النفسى	المرتفعة	5.32	1.07	٢٥,٠٠	8.63	48.00	0.00	٢,٤٩ كبير
	المنخفضة	7.76	0.93	٢٥,٠٠				
التقدير الإجتماعى	المرتفعة	10.28	1.31	٢٥,٠٠	7.14	48.00	0.00	٢,٠٦ كبير
	المنخفضة	12.88	1.27	٢٥,٠٠				
القناعة	المرتفعة	6.44	0.96	٢٥,٠٠	7.75	48.00	0.00	٢,٢٤ كبير
	المنخفضة	8.84	1.21	٢٥,٠٠				
المقياس ككل	المرتفعة	58.96	6.70	٢٥,٠٠	11.25	35.88	0.00	٣,٧٥
	المنخفضة	75.92	3.45	٢٥,٠٠				

من جدول (٥) نلاحظ أن جميع المقارنات الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين على أبعاد المقياس دالة عند 0.01. وذات حجم تأثير كبير .

٣) إستمارة المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي ( إعداد الباحثة ) تتكون الأستمارة من ( 24 ) عبارة موزعة على مكونين ( المستوى الأقتصادي الإجتماعي ) ويتضمن ( 12 ) عبارة و( المستوى الثقافي ) يتضمن ( 12 ) عبارة . حساب الكفاءة السيكمترية للأستمارة :

الأتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للأستمارة وتراوحت المعاملات بين ( 0.987 - 0.543 ) وهي دالة عند مستوى دلالة ( 0.05 ) و ( 0.01 ) .

ثبات الأستمارة: تم حساب ثبات إستمارة المستوى الإجتماعي الثقافي بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ويوضح الجدول ( ٦ ) معاملات الثبات.

جدول ( ٦ ) معاملات ثبات الأستمارة بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية(*)		معامل ألفا	المقياس
معامل الثبات المصحح	معامل الارتباط بين نصفي المقياس		
		0.8	المستوى الإقتصادي الإجتماعي
		0.4	المستوى الثقافي
1.0	1.0	0.8	الإستمارة ككل

من الجدول ( ٦ ) نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى ( 0.01 ) مما يؤكد ثبات الأستمارة

صدق الأستمارة : تم التحقق من الصدق عن طريق

- صدق المقارنة الطرفية : تم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة باستخدام وسيط الدرجات على المقياس الكلي، وتمت المقارنة بين هاتين المجموعتين في أبعاد المقياس و جدول (٧) يوضح ذلك

جدول ( ٧ ) المقارنة الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد إستمارة

المستوى الإجتماعي الثقافي

المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ن	ت	د.ح	مستوى الدلالة	حجم الفرق
المستوى الإقتصادي الإجتماعي	المرتفعة	26.40	5.00	٢٥,٠٠	8.62	44.51	0.00	2.85
	المنخفضة	40.76	6.67	٢٥,٠٠				كبير
المستوى الثقافي	المرتفعة	15.92	1.53	٢٥,٠٠	4.48	48.00	0.00	1.29
	المنخفضة	18.08	1.87	٢٥,٠٠				كبير
المقياس ككل	المرتفعة	42.32	5.18	٢٥,٠٠	8.99	42.36	0.00	2.76
	المنخفضة	58.84	7.59	٢٥,٠٠				كبير

من جدول (٧) نلاحظ أن جميع المقارنات الطرفية بين المرتفعين والمنخفضين على أبعاد المقياس دالة عند 0.01 وذات حجم تأثير كبير .



## الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- ٢- معامل الألتواء .
- ٣- تحليل التباين الأحادي .
- ٤- اختبار شيفيه .

## نتائج الدراسة وتفسيرها:

## الفرض الأول :

" تختلف درجة تقدير الذات باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن الصحى - زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باختبار حجم ودلالة الفرق بين الثلاث مجموعات ( وزن الصحى - زيادة فى الوزن - سمنة مفرطة ) فى كل بُعد من أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس ، وقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادى للكشف عن دلالة هذه الفروق ويوضح الجدول (٨) نتيجة ذلك ، كما قامت بتوضيح المقارنات الزوجية بين كل مجموعتين فى تقدير الذات وأبعاده، باستخدام اختبار شيفيه ويوضح الجدول (٩) نتيجة ذلك .

جدول (٨) المقارنة بين الثلاث مجموعات ( وزن الصحى - زيادة فى الوزن - سمنة

مفرطة) فى كل بُعد من أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا	حجم الفرق
الثقة بالنفس	بين المجموعات	3899.592	2	1949.796	78.837	.000	.533	كبير
	داخل المجموعات	3413.018	138	24.732				
	الكلية	7312.610	140					
الكفاءة الشخصية	بين المجموعات	759.386	2	379.693	33.039	.000	.324	كبير
	داخل المجموعات	1585.933	138	11.492				
	الكلية	2345.319	140					
المجال الأسمى	بين المجموعات	1329.683	2	664.841	68.847	.000	.499	كبير
	داخل المجموعات	1332.629	138	9.657				
	الكلية	2662.312	140					
المجال الأكاديمى	بين المجموعات	683.770	2	341.885	27.884	.000	.288	كبير
	داخل المجموعات	1692.031	138	12.261				
	الكلية	2375.801	140					
المجال المجتمعى	بين المجموعات	982.433	2	491.216	38.193	.000	.356	كبير

				ت			ي
				12.861	138	1774.858	
					140	2757.291	الكلية
كبير	.631	.000	117.897	15971.035	2	31942.070	بين المجموعات
				135.466	138	18694.242	داخل المجموعات
					140	50636.312	الكلية

يتضح من الجدول (٨) مايلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الثلاث مجموعات ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) في كل بُعد من أبعاد المقياس وفي المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لكل الأبعاد وللمقياس الكلي ( .000 ) وهي أقل من (0.01) أي أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01) ، وكان حجم هذا الفرق كبير بين مجموعات الدراسة .  
جدول (٩) المقارنات الزوجية بين كل مجموعتين في كل بُعد من أبعاد تقدير الذات والمقياس ككل

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	المقياس	مجموعتي المقارنة	
			وزن صحي	زيادة في
.001	3.98	الثقة بالنفس	زيادة في	وزن صحي
٢.00	2.44	الكفاءة الشخصية		
.000	4.74	المجال الأسرى		
.704	-.59	المجال الأكاديمي		
٢.00	2.57	المجال المجتمعي		
.000	13.19	المقياس الكلي		
.000	12.81	الثقة بالنفس	سمنة مفرطة	زيادة في الوزن
.000	5.71	الكفاءة الشخصية		
.000	7.33	المجال الأسرى		
.000	4.55	المجال الأكاديمي		
.000	6.49	المجال المجتمعي		
.000	36.89	المقياس الكلي		
.000	8.83	الثقة بالنفس	سمنة مفرطة	زيادة في الوزن
٠.00	3.26	الكفاءة الشخصية		
١.00	2.59	المجال الأسرى		
.000	5.14	المجال الأكاديمي		
.000	3.92	المجال المجتمعي		
.000	23.70	المقياس الكلي		

## تفسير النتائج :

## يتضح من الجدول ( ٩ ) مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي (وزن صحي ) و(زيادة في الوزن) في بعض أبعاد تقدير الذات ( الثقة بالنفس – المجال الأسرى )، حيث أن مستوى الدلالة لها أقل من أويساوى (01).
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي ( وزن صحي ) و( زيادة في الوزن ) في بعض أبعاد تقدير الذات ( الكفاءة الشخصية – والمجال الأكاديمي – المجال المجتمعي ) حيث أن مستوى الدلالة لها أكبر من (05).
  - بالرغم من ذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي ( وزن صحي ) و ( زيادة في الوزن ) في المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لها أقل من (01)، وهذا الفرق لصالح مجموعة ( وزن صحي ) ، حيث أظهرت نتائج جدول ( ) أن المتوسطات الحسابية لمجموعة ( وزن صحي ) أكبر من المتوسطات الحسابية لمجموعة ( زيادة في الوزن).
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي (وزن صحي ) و(سمنة مفرطة ) في كل بُعد من أبعاد تقدير الذات وفي المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لها أقل من (01) ، وهذا الفرق لصالح مجموعة ( وزن صحي ) ، حيث أظهرت نتائج جدول ( ) أن المتوسطات الحسابية لمجموعة ( وزن صحي ) أكبر من المتوسطات الحسابية لمجموعة ( سمنة مفرطة ) .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي (زيادة في الوزن ) و(سمنة مفرطة) في بعض أبعاد تقدير الذات ( الثقة بالنفس – الكفاءة الشخصية – المجال الأكاديمي – المجال المجتمعي ) حيث أن مستوى الدلالة لها أقل من أويساوى (01) .
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (زيادة في الوزن) و(سمنة مفرطة ) في بُعد واحد من أبعاد تقدير الذات (المجال الأسرى ) حيث أن مستوى الدلالة لها أكبر من (05) .
  - بالرغم من ذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي (زيادة في الوزن) و(سمنة مفرطة) في المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لها أقل من (01)، وهذا الفرق لصالح مجموعة (زيادة في الوزن) ، حيث أظهرت نتائج جدول ( ) أن المتوسطات الحسابية لمجموعة (زيادة في الوزن) أكبر من المتوسطات الحسابية لمجموعة (سمنة مفرطة) .
- لذلك تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01) بين مجموعات الدراسة ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) في درجة تقدير الذات لصالح الوزن الأقل دائماً
- مما يفيد تحقق صحة الفرض و يؤكد على أن هناك علاقة عكسية بين وزن الجسم وتقدير الذات أي أنه كلما زاد وزن الجسم لدى الفرد كلما أدى ذلك إلى تقدير ذات منخفض وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (JaneWardle et al., 2005 ، Hildebrandt, 2007, Na Young shin.MA et al., 2008
- الفرض الثاني :
- " يختلف مستوى الرضا عن الحياه باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باختبار حجم ودلالة الفرق بين الثلاث مجموعات ( وزن الصحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) في كل بُعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياه والدرجة الكلية للمقياس ، وقد أستخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة هذه الفروق ويوضح الجدول (١٠) نتيجة ذلك ، كما قامت بتوضيح المقارنات الزوجية بين كل مجموعتين في الرضا عن الحياه وأبعاده، باستخدام اختبار شيفيه ويوضح الجدول (١١) نتيجة ذلك .

**جدول (١٠) المقارنة بين الثلاث مجموعات ( وزن الصحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة) في كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياه والدرجة الكلية**

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا	حجم الفرق
السعادة	بين المجموعات	1145.262	2	572.631	105.462	.000	.604	كبير
	داخل المجموعات	749.306	138	5.430				
	الكلية	1894.567	140					
الإجتماعية	بين المجموعات	971.726	2	485.863	92.123	.000	.572	كبير
	داخل المجموعات	727.820	138	5.274				
	الكلية	1699.546	140					
الطمأنينه	بين المجموعات	698.135	2	349.067	97.894	.000	.587	كبير
	داخل المجموعات	492.078	138	3.566				
	الكلية	1190.213	140					
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	246.765	2	123.382	77.947	.000	.530	كبير
	داخل المجموعات	218.441	138	1.583				
	الكلية	465.206	140					
التقدير الإجتماعي	بين المجموعات	383.939	2	191.970	73.993	.000	.517	كبير
	داخل المجموعات	358.032	138	2.594				
	الكلية	741.972	140					
القناعة	بين المجموعات	181.985	2	90.993	34.398	.000	.333	كبير
	داخل المجموعات	365.050	138	2.645				
	الكلية	547.035	140					
المقياس الكلية	بين المجموعات	19437.872	2	9718.936	196.324	.000	.740	كبير
	داخل المجموعات	6831.617	138	49.504				
	الكلية	26269.489	140					

## يتضح من نتائج جدول (١٠) السابق :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الثلاث مجموعات ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) في كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة وفي المقياس ككل عند مستوى دلالة (0.01) ، حيث أن مستوى الدلالة لكل الأبعاد وللمقياس الكلي ( 0.000) ، وهى أقل من (0.01) أى أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01). وكان حجم هذا الفرق كبير بين مجموعات الدراسة ، مما يؤكد تحقق صحة الفرض وإختلاف مستوى الرضا عن الحياة بإختلاف وزن الجسم .

## جدول ( ١١ ) المقارنات الزوجية بين كل مجموعتين في كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة والمقياس ككل

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	المقياس	مجموعتي المقارنة	
.249	-.78	السعادة	زيادة في الوزن	وزن صحي
.303	.71	الإجتماعية		
.087	.84	الطمأنينه		
.763	-.19	الاستقرار النفسى		
.895	-.15	التقدير الإجتماعى		
.745	-.25	القناعة		
.989	.21	المقياس الكلي		
.000	5.87	السعادة	سمنة مفرطة	
.000	6.07	الإجتماعية		
.000	5.23	الطمأنينه		
.000	2.82	الاستقرار النفسى		
.000	3.56	التقدير الإجتماعى		
.000	2.38	القناعة		
.000	25.95	المقياس الكلي		
.000	6.66	السعادة	سمنة مفرطة	زيادة في الوزن
.000	5.36	الإجتماعية		
.000	4.38	الطمأنينه		
.000	3.01	الاستقرار النفسى		
.000	3.71	التقدير الإجتماعى		
.000	2.63	القناعة		
.000	25.74	المقياس الكلي		

## تفسير النتائج : يتضح من الجدول (١١) ما يلى :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (وزن صحي ) و(زيادة في الوزن) فى أى بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة أو المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لكل أبعاد المقياس أو المقياس ككل أكبر من (0.05) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين مجموعتي (وزن صحي ) و(سمنة مفرطة ) فى كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة وفى المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لكل الأبعاد وللمقياس ككل أقل من (0.01) ، وهذا الفرق لصالح مجموعة ( وزن صحي ) ، حيث أظهرت نتائج

جدول ( ) أن المتوسطات الحسابية لمجموعة ( وزن صحي ) أكبر من المتوسطات الحسابية لمجموعة ( سمنة مفرطة ) .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعتي (زيادة في الوزن) و(سمنة مفرطة) في كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة وفي المقياس ككل ، حيث أن مستوى الدلالة لكل الأبعاد وللمقياس ككل أقل من (01) ، وهذا الفرق لصالح مجموعة (زيادة في الوزن) ، حيث أظهرت نتائج جدول ( ) أن المتوسطات الحسابية لمجموعة (زيادة في الوزن) أكبر من المتوسطات الحسابية لمجموعة (سمنة مفرطة).

لذلك تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01). بين مجموعات الدراسة ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) في الرضا عن الحياة ، وهذا الفرق لا يتأثر فقط بوزن الجسم وإنما يتأثر بالزيادة المفرطة في وزن الجسم حيث أوضحت نتائج المتوسطات الحسابية عدم وجود فرق بين أفراد ذوى الوزن الصحي وذوى الزيادة في الوزن بينما توجد فروق بين أفراد ذوى الوزن الصحي والسمنة المفرطة ، مما يفيد تحقق صحة الفرض بأنه يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف وزن الجسم ، ووجود علاقة عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والسمنة المفرطة .  
الفرض الثالث :

" يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ذوى ( وزن صحي – زيادة في الوزن – سمنة مفرطة ) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باختبار اختلاف الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى كل مجموعة ، وقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة هذا الاختلاف ويوضح الجدول (١٢) نتيجة ذلك .  
جدول (١٢) تحليل التباين الأحادي لاختبار اختلاف الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى كل مجموعة

المجموعة (*)	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	ف	مستوى الدلالة	مربع ايتا	حجم التأثير
وزن صحي	بين المجموعات	317.959	1	317.959	5.512	.023	.096	متوسط
	داخل المجموعات	2999.689	52	57.686				
	الكلية	3317.648	53					
وزن زائد	بين المجموعات	13.218	1	13.218	.282	.598	.006	ضعيف جدا
	داخل المجموعات	2059.238	44	46.801				
	الكلية	2072.457	45					

(\*) تم تصنيف جميع الأفراد في مجموعة السمنة المفرطة ضمن نفس الفئة في تقدير الذات (تقدير ذات منخفض) كما يتضح من جداول المتوسط والانحراف المعياري التالية:

جدول ( ١٣ ) المتوسطات والانحرافات المعيارية للثلاث مجموعات  
الرضا عن الحياة

N	الانحراف المعيارى	المتوسط	تقدير الذات	المجموعة
9	6.936	63.89	منخفضى	وزن صحى
45	7.709	70.40	مرتفعى	
54	7.912	69.31	الكلى	
21	5.733	68.52	منخفضى	زيادة فى الوزن
25	7.643	69.60	مرتفعى	
46	6.786	69.11	الكلى	
41	6.003	43.37	منخفضى	سمنة المفرطة
41	6.003	43.37	الكلى	

تفسير النتائج : يتضح من الجدول (١٢) ما يلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) فى الرضا عن الحياه بين مرتفعى ومنخفضى تقدير الذات لدى مجموعة الوزن الصحى ، حيث أن مستوى الدلالة لها (0.023) .
- حجم تأثير تباين تقدير الذات على الرضا عن الحياه متوسط فى مجموعة الوزن الصحى .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الرضا عن الحياه بين مرتفعى ومنخفضى تقدير الذات فى مجموعة الزيادة فى الوزن ، حيث أن مستوى الدلالة لها ( 0.598) .
- حجم تأثير إختلاف تقدير الذات على مستوى الرضا عن الحياه ضئيل جداً فى مجموعة الزيادة فى الوزن
- من خلال جدول المتوسط والانحراف المعيارى الخاص بمجموعة السمنة المفرطة جدول (١٥) وُجد أن كل مجموعة السمنة المفرطة تُصنف ضمن فئة ( تقدير الذات منخفض ) مما يؤكد العلاقة السلبية بين ( زيادة وزن الجسم المفرطة ) وبين تقدير الذات والتي أكدت عليها صحة الفرض الأول لذلك تشير النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياه يختلف باختلاف تقدير الذات فى حالة ( الوزن الصحى فقط ) بينما يتأثر مستوى الرضا عن الحياه تأثراً جوهرياً بمتغير السمنة أو ( الزيادة المفرطة فى وزن الجسم ) .

#### توصيات البحث :

- ١- ضرورة تنمية تقدير الذات لدى طالبات الجامعة .
- ٢- ضرورة الأهتمام بوزن الجسم والمحافظة على شكل الجسم لما له تأثير على مفهوم تقدير الذات لدى الطالبات
- ٣- تهيئة الظروف الملائمة التى ترفع من مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة .
- ٤- توجيه الباحثين لعمل برامج إرشادية وعلاجية ؛ لتعديل النظرة الخاطئة لدى المراهقين والشباب الذين لديهم تدنى فى مستوى تقدير الذات ونقص فى مستوى الرضا عن الحياه.
- ٥- إجراء الدراسات التجريبية لمعرفة التحسن الذى يمكن أن يطرأ على مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ذوى السمنة المفرطة نتيجة لإنقاص الوزن .

- ٦- إجراء البرامج العلاجية السلوكية لمساعدة الطالبات ذوى السمنة المفرطة لإنقاص الوزن لما له تأثير كبير فى مستوى تقدير الذات لديهم .  
 ٧- توفير المناهج التى توضح مخاطر السمنة ، نوعية الأكل الصحى .  
 ٨- الإعلام ودوره فى توعية الأفراد بمخاطر السمنة وأهمية تناول الأكل الصحى ومخاطر تناول الوجبات السريعة  
**البحوث المقترحة :**

- ١- دراسة السمنة لدى الأطفال وعلاقتها بصورة الجسم وتقدير الذات .  
 ٢- دراسة السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة .  
 ٣- دراسة العلاقة بين السمنة وصورة الجسم والسلوك الإنتحارى لدى المراهقات .  
 ٤- برنامج معرفى سلوكى لإنقاص الوزن لدى المراهقات وتحسين صورة الجسم .  
 ٥- الكفاءة الذاتية وضبط النفس وعلاقتها بفقدان الوزن لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية

#### مراجع الدراسة :

- أبو بكر مرسى محمد مرسى (١٩٩٩). تعاطى المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية . القاهرة،  
 دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين، م٣٤٠٩، ص ص ٣٣١- ٣٤٥  
 إبراهيم، مايسه أحمد النبال (١٩٩٤): صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية "دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر"، دراسة نفسية، مج ٤، ع ١٤، ص ص ١-٤٠.  
 أحمد عبد المنعم (٢٠١١) . تأثير برنامج تعليمى على تحسين نوعية الحياه لدى طلبة الجامعات زاندى الوزن / السمنة فى قطاع غزة . رسالة دكتوراه ، كلية التمريض ، جامعة القاهرة .  
 أحمد محمد عبد الخالق ( ٢٠٠٨ ) . الرضا عن الحياة فى المجتمع الكويتى . مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٨ ، العدد ١١ ، ص ١٢١-١٣٥  
 أسماء سعد أحمد عماره ( ٢٠٠٧ ) . الممارسات الادارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضاعن الحياة . رسالة ماجستير ، كلية الأقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية .  
 أسماء العتيبي ( ٢٠٠٦ ) . الحاجات النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الامام محمد ابن سعود الاسلامية ، الرياض .  
 الحميدان محمد ضيدان الضيدان ( ٢٠٠٣ ) . تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض . رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا أكاديمية نايف للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية ، الرياض بدر العمر ( ١٩٩٣ ) . الوسائل السليمة للمحافظة على الذات لدى الطفل العربى ، الطفل والمجتمع دراسات فى التنشئة الاجتماعية ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة ، ص ٦١ : ٧٩ .  
 بطرس حافظ ( ٢٠٠٨ ) . المشكلات النفسية وعلاجها . دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ط ١ .  
 جمال ماضى ( ٢٠١٢ ) . دليل الآباء والأمهات فى تربية الأبناء . القاهرة ، الصحوه للنشر .  
 جمال مختار حمزه ( ٢٠٠٢ ) صورة الأب وتقدير الذات لدى الأبناء فى مرحلة التعليم الثانوى ( رؤية نفسية ) القاهرة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص ص ١٧٦- ٢٠١



- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٠) علم النفس الاجتماعى . ط ٦ ، القاهرة ، عالم الكتب .  
عبد الرحمن سليمان (١٩٩٢) . بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية .  
مجلة علم النفس ، الهيئة  
المصرية العامة للكتاب ، العدد ٢٤ ، السنة ٦ ، ص ص ١٥٦-١٦٧ .  
عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧) . أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته من المسنين المصريين .  
مجلة دراسات نفسية ،  
المجلد ٢ ، العدد ١٧ ، ص ص ٣٧٧-٤٢١ .  
علاء الدين كفاى (١٩٨٩) . تقدير الذات فى علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى . دراسة فى  
تقدير الذات ، المجلة العربية  
للعلوم الانسانية ، مجلس النشر العلمى ، جامعة الكويت ، السنة ٩ ، العدد ٣٥ ، ص ١٠٠-  
١٢٨ .  
عمر أحمد همشرى (٢٠٠٣) . التنشئة الاجتماعية للطفل . عمان ، دار الصفاء .  
فاطمة خليفة السيد (٢٠١١) . دور بعض المتغيرات النفسية فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى  
مرضى الفشل الكلوى . رسالة  
دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .  
ماهر يوسف المجدلوى (٢٠١٢) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياه والأعراض  
النفسجسمية لدى موظفى الأجهزة  
الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية ، مجلة الجامعة الاسلامية  
للدراسات التربوية والنفسية ،  
مج ٢٠ ، ٢٤ ، ص ص ٢٠٧-٢٣٦ .  
نايفة قطامى ، محمد برهوم (١٩٩٧) . طرق تدريس الطفل . عمان . دار الشروق .  
نعمت حسن جلوى (٢٠٠٤) . ديناميات فقدان الشهية العصبى بين التشخيص والتعديل لدى  
المراهقات ، رسالة دكتوراه ، كلية  
البنات للأداب ، جامعة عين شمس

*AliCekic,ahmetBuga,&Eyyup Ozkamali (2014). The Analysis of Variables Predicting Eating Habits of University*

*Students. turkish journal of psychiatry,3(1) p48-57.*

*Browell K.D,&Wadden T.A (1991) . The heterogenelty of obesity : fitting treatment s to individuals behavioral therapy , p34.*

*Diener,E.D(2000) .Subjective well- being : the scienceof happiness and aproposal for National index – American psychology , 55,35-45*

*Hildebrandt, D. (2007): Relationship between Body Image and Self-Esteem of Nin and Twelfth Graders, from:*

[www.uwstout.edu/lib/theis/2007h](http://www.uwstout.edu/lib/theis/2007h)

*Ivarsson, T. Svalander, P., Litlere, O. and Nevonen, L. (2006): Weight Concerns , Body Image, Depression and Anxiety in Swedish Adolescents, Eating Behaviors, V. 7, issue 2, 161-175*

*Jane Wardle,&Lucy Cooke(2005) The impact of obesity on psychological well- being,Best practice,research clinical*

*Endocrinology, metabolism, 19(3) , p 421-440*

*John Kingsbury, Audenc, Susanne E, MegGerrard,&jamesD(2010). Characteristics Associated With Low Self-Esteem*

- Among US Adolescents, Academic. pediatrics,10 (4), p 2*
- Martin,L.F (2007). Economic implication of obesity .In: Buchwald H, Cowan GSM, Pories WJ, editors. In: Surgical Management of Obesity. Philadelphia: Saunders-Elsevier: p .57- 64.*
- Na Young shin,& Min sup shin, (2008). Body Dissatisfaction, Self-Esteem, and Depression in Obese Korean Children,Journal of pediatrics, 152(4), p 502-506.*
- Nazmiye Civitci, Asim Civitci (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. Personality and Individual Differences,47(8) , p 954-958.*
- Ortega Becerra, Joaquín muros, palomares Cuadros, MartinSanchez,& CeperoGonzalez (2014). Influence of BMI on self-esteem of children aged 12–14 years. Journal of Consulting and Clinical psychology, V. 71,8, 1040 – 1044.*
- Puzziferri,N. (2005) Psychological issues in Bariatric surgery – the surgeon prospective . Surgical clinics of North America 85(4) , p 741-755.*
- Renata Forste, Erinmoor(2012). Adolescent obesity and life satisfaction: Perceptions of self, peers, family, and school, economic human biology, 10(4) ,p 385-391.*
- SalehM.Aldaqa, Mohamad.G, &sehlo (2013) . Self-esteem and quality of life in adolescents with extreme obesity in Saudi Arabia: the effect of weight loss after laparoscopic sleeve gastrectomy ,General Hospital psychiatry,35 (3) , p 59-264.*
- Wadden, K.A.,&Foster,G.D.(2000) . Behavioral treatment of obesity . Medical clinics of North America ,84-: 441-461.*