



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

استراتيجيات المسيرة واستراتيجيات التجنب كمنبئات بالمظهر وصورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

د/ عبدالله محمد عبدالظاهر الخولي

أستاذ الصحة النفسية المشارك

كلية التربية - جامعة سطاتم

كلية التربية- جامعة أسيوط

elzaher20022003@yahoo.com

" تم دعم هذا المشروع بواسطة عمادة البحث العلمي بجامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز من

خلال المقترح البحثي رقم ٦٩٨٦ / ٠٢ / ٢٠١٧

﴿ المجلد الرابع والثلاثون - العدد الثاني عشر - جزء ثاني - ديسمبر ٢٠١٨ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

" تم دعم هذا المشروع بواسطة عمادة البحث العلمى بجامعة الأمير سظام بن عبدالعزيز من خلال المقترح البحثى رقم ٦٩٨٦ / ٠٢ / ٢٠١٧

استراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب كمنبئات بالمظهر وصورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظهر البدنى وصورة الجسم من خلال كل من استراتيجيات المسايرة (المواجهة) واستراتيجيات التجنب، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالبا جامعيًا (٩٥ طالبة، ٧٠ طالبا)، واعتمد الباحث على المقاييس التالية : مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد The multidimensional body-self relation scale (MBSRS-AS) إعداد (Cash,2000) ، ومقياس تجنب صورة الجسم (BIAS) (Body Image Avoidance Scale) إعداد (Maiano,C; Alexandre, J;Morin, J) (Johana, M ., & Jean-Marie,G., 2009) ومقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (Body Image Coping Strategies Scale (BICSS) إعداد (Cash , T ;Santos ,M., & Williams,E.,2005) (تعريب الباحث)، واستخدم الباحث عددا من الأساليب الإحصائية مثل معامل الارتباط ، وتحليل الانحدار المتعدد ، وتحليل المسار. كما كشفت هذه الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالمظهر البدنى وصورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات المسايرة والتجنب، وصولا إلى نموذج تنبؤى يوضح العلاقات والمسارات المؤثرة، وأظهرت نتائج تحليل المسار أن استراتيجيات التجنب (القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية) ، واستراتيجيات المسايرة (تحسين المظهر، والقبول الإيجابى العقلانى) هي الأكثر تأثيرا على (الرضا عن مناطق الجسم، والتصنيف الذاتى للوزن).

الكلمات المفتاحية : استراتيجيات المسايرة ، استراتيجيات التجنب ، المظهر ، صورة الجسم

"This Project Supported by the Deanship of Scientific Research at Prince Sattam Bin Abdulaziz University Under The Research Project#2017/02/6986"

Coping Strategies, Avoidance Strategies as Predictors of Appearance and Body Image in a Sample of Ado

Abstract

The current study aims to attempts to detect the predictability

Body Image and Physical Appearance via coping strategies, Avoidance Strategies. Research sample consisted of 165 2st-year students (both males and females). The researcher used the following scales: (1) Multi-dimensional Body Self-Relation Scale (MBSRS-AS), prepared by Cash (2000); (2) Body Image Coping Strategies Scale (BICSS) Prepared by (Cash , T ;Santos ,M.,& Williams,E.,2005); (3) Body Image Avoidance Scale (BIAS) Prepared by (Maiano,C; Alexandre, J;Morin, Johana, M .,& Jean-Marie,G., 2009), translated by the researcher.The researcher used also a number of statistical methods such as correlation coefficients, multiple regression analysis, and path analysis. The results of the analysis showed that avoidance strategies (food restrictions, social activities) and coping strategies Improvement of appearance, and rational positive acceptance) are the most influential (satisfaction with body regions, self-classification of weight).

Key words: Coping Strategies, Avoidance Strategies , Appearance ,Body Image.

مقدمة الدراسة :

إن علاقة الفرد بجسمه تتكون من خلال أفكاره ومشاعره التي يكونها عنه ، وقد تكون هذه الأفكار والمشاعر إيجابية أو سلبية . وتتوقف على تلك الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه إما سعادته أو تعاسته ، فقد تولد هذه الأفكار لديه الثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع فتكون وقودا يدفعه للعمل والإنتاج وتكوين علاقات اجتماعية جيدة مع المحيطين ، وقد تكون وقودا لاجترارات فكرية ومعتقدات سلبية لا يجنى الفرد من ورائها سوى مزيد من القلق والاكتئاب.

ويصحب الانتقال إلى مرحلة المراهقة خبرات سريعة ، غير متوقعة وجديدة في المجالات الاجتماعية والمعرفية والجسدية والعاطفية والنفسية . وأصبحت قضية صورة الجسم Body Image والتصورات حول السمنة Fatness والنحافة Slenderss قضية مركزية في الثقافة والقيم الغربية . (Dhurup&Nolan,2014) (*). وتعد صورة الجسم بناء متعدد الجوانب Multidimensional Costruct يعكس الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية للمظهر البدني Physical appearance (Cash,2011) ، ويتضمن البناء جانبين هما : التقويم Evaluation والاستثمار Investment (Cash&Melnyk,2004) ، ويشير تقويم صورة الجسم Body Image Evaluation إلى تقويم الفرد لأفكاره ومعتقداته بشأن مظهره البدني (مثل درجة الرضا Satisfaction أو عدم الرضا dissatisfaction عن جسمه) ، ويشير استثمار صورة الجسم إلى الأهمية المعرفية والسلوكية التي يضعها الفرد لمظهره ودافعيته لإدارته وتحسينه(Serafino&Mancuso,2016).

وأوضحت البحوث والدراسات أن الإناث أكثر اهتماما بصورة أجسادهن مقارنة بالذكور خاصة بين طالبات الجامعة.(Murray et.al,2001) ، كما أظهرت الدراسات أن الإناث يظهرن مستويات عالية من عدم الرضا عن صورة أجسامهن مقارنة بالذكور.(Kostanski&Gullone,1998) ، كما يرى (Hampel&Petermann,2006) أن الإناث يظهرن مستويات عالية من الضغط النفسي بشأن صورة أجسامهن، ويضيف (Rudolph,2002) أن طالبات الجامعة غالبا ما يلتمسن صورة جسد أنثويا مثاليا يتعلق بكونه رشيقا أو نحيفا.

(*) يتم التوثيق في هذا البحث : (اسم الباحث ، السنة: رقم الصفحة) وتفاصيل كل مرجع مضمنة في قائمة المراجع.

وعلى النقيض مما سبق، يرى (Lopez,2014) أن الطلاب يستخدمون استراتيجيات مسايرة صورة الجسم Body Image Coping Strategies بطريقة إيجابية لكي يتعاملوا مع التهديد أو التحدى الذى يواجهونه فيما يتعلق بصورة الجسم لديهم ، ويضيف (Nolan&Surujlal,2012) أن الطلاب فى نفس الجامعة لديهم تصور جيد عن صورة أجسامهم ، ويشعرون بالثقة عن جاذبيتهم البدنية، وكانوا راضين عن معظم أجزاء ومناطق أجسامهم ويقدررون اللياقة. ويذكر (Jackson et.al,2013) أنه فى بلدان أخرى مثل كوريا، يستخدم الطلاب مجموعة من تقنيات المسايرة مثل : المسايرة القمعية Suppressive Coping (التى تعنى التجنب للمسايرة وانكار المشكلات)، والمسايرة التفاعلية Reactive Coping (والتي تعنى الاستجابة الوجدانية القوية والمندفعة).

ويذكر (Melnyk,S;Cash, T.,&Janda,L.(2004) أن المسايرة Coping تعد ميكانيزما يحدث بين المرء والبيئة المحيطة من أجل الحفاظ على بقاءه على قيد الحياة ، ويوجه المرء فى هذه العلاقة استجاباته نحو تقليل العبء النفسى والوجدانى والبدنى المرتبط بالمواقف المحبطة. (Snyder&Dinoff 1999). كما تشير ميكانيزمات مسايرة صورة الجسم إلى الاستراتيجيات التى يستخدمها الطلاب لإدارة أفكارهم ومشاعرهم Manage their thoughts and feelings التى ترتبط بتهديدات وتحديات صورة الجسم.(Dhurup&Nolan,2014)

ويدمج Melnyk's.et,al استراتيجيات المسايرة الثلاث Three Coping Strategies فى مجموعتين ، الأولى المسايرة سيئة التكيف Maladaptive Coping (وتتكون من استراتيجيات إصلاح المظهر appearance fixing واستراتيجية التجنب avoidance strategy)، والثانية : المسايرة التكيفية adaptive coping (القبول العقلانى الإيجابى Positive rational acceptance). وقد أظهرت نتائج دراسته أن المسايرة التكيفية تؤدي إلى تقبل المظهر ، والذى يعد سببا فى حالات أكثر إيجابية لصورة الجسم.(Dhurup&Nolan,2014) وتهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التنبؤ بالمظهر البدنى وصورة الجسم من خلال استراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب .

مشكلة الدراسة :

تعد صورة الجسم السلبية Negative Body Image مصدر قلق واسع النطاق بين الإناث فى سن الجامعة. (Neighbors&Sobal,2007) ، وتتسبب غالبا فى اتباع النظام الغذائى ، وفى تطور اضطراب الأكل ., & (Smith-Jackson, T; Reel,J., & Thaskeray,R.;2011) ، ولقد صار من الواضح أن لصورة الجسم السلبية أثارا سلبية محتملة. ومع ذلك ، فإنه من المهم أن نأخذ فى اعتبارنا أنه من الممكن أن يكون لدينا صورة جسم إيجابية ، ويتم فى نفس الوقت دراسة خبرات الحياة وسمات الشخصية التى تقى من تطور مرض صورة الجسم Body Image pathology . (Williams, E; Cash, T) (.,& Santos, M;2004)

وتلعب صورة الجسم دورا مهما فى مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية ، فصورة الجسم السلبية تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والجسمية للفرد ، كما ترتبط ببعض أعراض الاكتئاب والقلق وتقدير الذات المنخفض ، وضعف الصحة الجسمية والشعور بالعجز والاعترا ب وبعض السلوكيات غير الصحية .(Allen&Unwing,2003,2) ، كما ترتبط صورة الجسم ارتباطا قويا بالكفاءة الاجتماعية والقبول من الجنس الآخر والتوكيدية ، وبالإضافة إلى ذلك ترتبط صورة الجسم بالاضطرابات والضغوط الانفعالية وأنماط الوسواس المرتبطة بالمظهر الجسمى. (Ohring,2002,404) ، وقد حيرت الباحثين الأشياء التى تجعل المراهقين عرضة لاضطراب صورة الجسم ؛ والتي ربما تسبق الممارسات الصحية السلبية (كإساءة استخدام العقاقير والمكملات الغذائية) . وقد افترضت هذه الدراسات أن الإعزاءات الشخصية Personality attributes ، وتقدير الذات والثقة بالنفس تؤثر على صورة الجسم .(Pruzinsky,2004,73)

وفى الحقيقة، فإن اتباع نظاما غذائيا يرتبط ارتباطا قويا مع عدم الرضا عن الجسم ، وبينما يذكر Hill أن ٣٩% من النساء البالغات يتبعن نظاما غذائيا (Hill,2005) ، ويرى Frank وآخرون أن نسبة تقدر ب ٦٠% من طالبات الجامعة يتبعن نظاما غذائيا حديثا (Frank,Serdula&Adame.1999) . ونظرا للارتباط بين اتباع نظام غذائى وعدم الرضا عن صورة الجسم ، فإنه من المحتمل أن معظم الطالبات الجامعيات غير راضيات عن أجسادهن . وفى إحدى الدراسات ، كان لدى نصف الطالبات الجامعيات تقريبا إما استياء من صورة الجسم النمطية Normative body image discontent ، أو لديهن صورة سلبية عن أجسادهن.(Williams,Cash&Santos,2004) ، وحتى بالنسبة لهؤلاء اللاتى لديهن صورة إيجابية عن أجسادهن ، فقد يكون لديهن تذبذبا فى كيفية شعورهن بأجسادهن من يوم إلى يوم (Wood-Barcalow,Tylka&Augustus-Horvath,2010) ومن ثم ، ومن هذا المنطلق فإن معظم الطالبات الجامعيات يشعن ببعض الاستياء فيما يتعلق بأجسادهن. وهذا الاستياء يمدهن بالتحدى Challenge أو الفرصة لتوظيف استراتيجيات المسايرة Coping Strategies .

وقد يكون فحص مسايرة صورة الجسم Body Image Coping بين الطالبات الجامعيات مهما، لأن الجامعة تم وصفها من قبل بعض الباحثين بأنها "أراض خصبة breeding grounds" لمخاوف صورة الجسم (Striegel-Moore&Franko,2002,P.189) . وإضافة إلى ذلك ، فإنه من غير الواضح ما إذا كانت العوامل السياقية (مثل وجود تهديد تقويىمى اجتماعى) ، ترتبط بأنواع محددة من استراتيجيات المسايرة Coping Strategies (مثل الاستراتيجيات سيئة التكيف مقابل التكيفية Maladaptive Versus Adaptive Coping Strategies) (Bailey,Lamarche&Gammage,2014).

وترتبط السلوكيات سيئة التكيف باضطراب صورة الجسم Body image disorder وبالاضطرابات النفسية Psychological disorders (مثل : تقدير الذات المنخفض وصورة الجسم السلبية) والتي تجعل المراهقين عرضة للاكتئاب المزمن Chronic depression واضطرابات الأكل ، وإساءة استخدام العقاقير Substance use abuse ، واضطرابات عديدة وجدانية (مثال : انفعالية) وظيفية وجسدية . (Cash&Pruzinsky,2004) . وإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد الذين يمتلكون صورة إيجابية نموذجية للجسم Positive body image typically ، لديهم استيعاب أقل للتأثيرات الإعلامية ، واتجاهات/ سلوكيات نحو الأكل أقل ضررا ، وتقدير أعلى للذات ، ومزيد من الرضا عن المظهر More appearance satisfaction ، كما أنهم يتلقون دعما اجتماعيا كبيرا، ويشتركون في النشاط البدني بصورة مستمرة (Wood-Barcalow,2010)

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي: هل يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم لدى المراهقين من خلال استراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب؟ ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل توجد فروق في استراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب تبعا لاختلاف النوع؟
- ٢- هل يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم لدى المراهقين من خلال استراتيجيات المسايرة؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم لدى المراهقين من خلال استراتيجيات التجنب؟
- ٤- هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يحدد طبيعة العلاقة بين المظهر البدني وصورة الجسم وبعض استراتيجيات المسايرة والتجنب؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :

- ١- الكشف عن الفروق في استراتيجيات مسايرة وتجنب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع.
- ٢- إمكانية التنبؤ بصورة الجسم والمظهر البدني من خلال استراتيجيات المسايرة لدى المراهقين.
- ٣- إمكانية التنبؤ بصورة الجسم والمظهر البدني من خلال استراتيجيات التجنب لدى المراهقين.
- ٤- التوصل إلى نموذج بنائي يحدد طبيعة العلاقة بين المظهر البدني وصورة الجسم وبعض استراتيجيات المسايرة والتجنب.

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلى :

١- إثراء المكتبة العربية بثلاثة مقاييس جديدة لاستراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب والعلاقات الذاتية الجسمية والتي يمكن أن يستعين بها الباحثون والاختصاصيون النفسيون فى تشخيص الأسباب الرئيسة لاضطرابات القلق عموما وخاصة اضطراب صورة الجسم من أجل تقديم الخدمة النفسية المناسبة.

٢- قد تفيد النتائج التى تتوصل إليها الدراسة الحالية الباحثين والاختصاصيين النفسيين المدرسين ومقدمى الخدمات النفسية للأطفال والمراهقين ، والعاملين فى مراكز الإرشاد النفسى والتربوى الحكومية والخاصة فى تخطيط وتنفيذ برامج إنمائية ووقائية وعلاجية لاضطراب صورة الجسم.

٣- قد تساعد نتائج هذه الدراسة فى التركيز على التدخلات النفسية لمواجهة مشكلات اضطراب صورة الجسم دون اللجوء إلى بعض الممارسات غير الضرورية كالتدخلات الجراحية مثلا .

حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة وهم طلاب الفرقة الثانية، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط (انتظام وانتساب) ، فى الفصل الدراسى الثانى (٢٠١٧/٢٠١٨) والتي بلغ قوامها (١٦٥) طالبا (٧٠ طالبا - ٩٥ طالبة) ، كما تتحدد بالمنهج الوصفى التحليلى وبأدوات الدراسة وبالأساليب الإحصائية المستخدمة والنتائج التى تتوصل إليها .

مصطلحات الدراسة :**١- استراتيجيات المسايرة / المواجهة: Coping strategies**

يعرفها الباحث إجرائيا بأنها مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والوجدانية التى يستخدمها الفرد فى العديد من المواقف الحياتية التى يشعر فيها بتهديد معين يمس الصورة الذهنية التى كونها عن جسمه ، مثل استراتيجية تحسين أو إصلاح المظهر الشخصى ، واستراتيجية القبول الإيجابى المنطقى ، واستراتيجية الانسحاب أو إنكار وجود التهديد ، وتقاس من خلال الدرجة التى يحصل عليها الفرد على كل بعد من الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم ومن خلال الدرجة الكلية على المقياس.

٢- استراتيجيات التجنب : Avoidance Strategies

يعرفها الباحث إجرائيا بأنها الجهود التى يبذلها الفرد لتجنب أو قمع أو تعديل أو الهرب من الإحساسات والمشاعر والأفكار السلبية الضاغطة لصورة الجسم. وتشمل تلك الجهود ارتداء الملابس الفضفاضة ، القيود على الطعام، وتجنب المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية ، والتبرج من أجل التموه والتعمية، وتقاس من خلال الدرجة الكلية التى يحصل عليها الفرد على مقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم.

٣- صورة الجسم : Body Image

يعرفها الباحث إجرائيا بأنها انشغال فكر الفرد لساعات طويلة يوميا بصورة مبالغ فيها بعيد أو أكثر من العيوب المدركة فى المظهر الجسمى ، وتبدو هذه العيوب غير حقيقية ومناقضة للواقع ، وبالتالي يندمج فى سلوكيات مستمرة مثل تفحص المرأة ، أو الإسراف فى استخدام أدوات التجميل ، التمويه ، التماس الطمأنينة من المحيطين ، تجنب المواقف والمناسبات الاجتماعية ، أو القيام بأفعال عقلية لمواجهة المعتقدات والأفكار السلبية مثل مقارنة نفسه بالأخرين . ويستدل عليه بالدرجة التى يحصل عليها على مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد .

الإطار النظرى للدراسة :

أولا: المظهر وصورة الجسم : Appearance and Body Image

تعرف صورة الجسم بأنها " الصور الداخلية الذاتية للمظهر الجسمى والخبرة الجسمية . كما تعرف أيضا بأنها بناء متعدد الأبعاد ومتضمن البناء الأوسع والمتكامل للهوية الشخصية (Leone et al,2011,174). وبشكل عام ، فإن صورة الجسم تعد ظاهرة متعددة الأبعاد وتلعب دورا حيويا فى التأثير على نوعية الحياة وجودتها (Cash,2004). وتنمو صورة الجسم خلال دورة حياة الإنسان Lifecycle ، وتتأثر بدرجة كبيرة أثناء مرحلة المراهقة . وكما يتطور الناس فسيولوجيا ، ف كذلك الحال بالنسبة للتصور الذاتى Self-perception ، وتتشكل الهوية الشخصية Personal identity أثناء هذه المرحلة ، وهذا ما يجعل المراهقين أكثر عرضة للانتقاد Vulnerable . وتؤثر عوامل عدة على نمو المراهقة ، وتشمل العوامل البيولوجية ، التأثيرات الاجتماعية والثقافية ، والبيئة الطبيعية . وتوفر هذه العلاقة الديناميكية تأثيرات مستمرة وفعالة على صورة الجسم لدى المراهق (Palladino-Green,2003). ويتطور تقدير الجسم Body esteem مبكرا جدا فى الحياة ، فعلى سبيل المثال أوضح كل من Dittmar وأخرون أن التعرض لعرائس باربى أحدثت شعورا بعدم الرضا عن الجسم ورغبة متزايدة فى الحصول على شكل أنحف لدى الإناث حتى اللاتى لم تتجاوز أعمارهن الخمس سنوات (Dittmar et al,2006).

فصورة الجسم تعد إدراكا ديناميكيا للجسم Dynamic perception ، كيف يبدو ، يحس ، يتحرك ، ويثير مشاعر الآخرين . وقد شكلت هذه الصورة من خلال الإدراك ، الانفعالات ، الإحساسات الجسمية Physical sensation . وهذه الصورة ليست ثابتة ولكنها تتغير من خلال علاقتها بالحالة المزاجية ، والخبرة الجسمية والبيئة (Story,2005)، ويذكر (Wood-Bacalow,2010) أن ٥٤% من الأفراد الذين تم استطلاعهم لديهم صورة إيجابية مباشرة ومتقبلة للذات Positive Favorable Self-accepting Body Image ، وبمزيد من الفحص للأفراد ذوى صورة الجسم الإيجابية يظهر أن الشعور الإيجابى للذات

Positive Sense of Self ليس فقط مجرد غياب للخصائص السلبية ، ولكن تتكون أيضا من الأراء التى تخص الجسد ، وتقبل الجسد Body acceptance ، واحترام الجسد Respect the body ، والاندماج فى السلوكيات التى تحافظ على صحته . وتتغير صورة الجسم خلال مرحلة المراهقة بشكل كبير لتلائم التغيرات البدنية للبلوغ ، وتلعب التغيرات الهرمونية دورا كبيرا فى تعرض المراهقين لمستويات عالية من الهشاشة الانفعالية Emotional fragility ، ويترتب على المعالجة لمثل هذه التغيرات أن يكون المراهقون أكثر عرضة لخطر تشوه الجسم. (Vieno,2004,2)

وقد تم وصف صورة الجسم بأنها تفاعلية متبادلة Reciprocally Interactive وحلقية السبب Causal Loop ، والتى تعنى أن البيئة والمجتمع والعوامل الشخصية والخبرات والسلوكيات جميعها تتفاعل لتكون اتجاهات فردية وتصورات تجاه الجسم. ويبدو أن تطور صورة الجسم السلبية Negative Body Image ينبثق من الأحداث التاريخية والقريبة . وتعد الخبرات التاريخية أحداثا تؤثر فى الطريقة التى يفكر بها المرء أو يشعر بها بشأن جسده ، وقد يقع تحت تأثير التنشئة الاجتماعية الثقافية . وتشير الأحداث القريبة لخبرات صورة الجسم إلى تأثيرها بالتعلم الاجتماعى Social Learning (Santos&Williams,2005) ، ويتم غالبا استبطان الرسائل الثقافية Cultural messages بشأن استثناءات المظهر البدنى ويتم اعتناقها كمقياس لتقويم الجسم. (Cash,2002)

ثالثا: استراتيجيات المسايرة (المواجهة): Coping strategies

إن الأدبيات البحثية فيما يتعلق بمسايرة صورة الجسم Body Image Coping قد تكون محدودة . وحتى الآن تركز معظم الأدبيات المتعلقة بمسايرة الجسم على التطور والتحقق من صحة استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (Cach et al,2005) ، أو فحص استراتيجيات المسايرة كاستجابة للمواقف المحددة بواسطة المشاركين وبصفة خاصة المراهقين (Sabiston et al,2007). وتعد المسايرة Coping ميكانيزما للبقاء على قيد الحياة ، والذى يحدث بين المرء والبيئة المحيطة، والتى يوجه فيها استجابته نحو تقليل العبء النفسى والوجدانى والبدنى المرتبط بالمواقف المحبطة (Snyder&Dinoff,1999) . وتشير ميكانيزمات مسايرة صورة الجسم إلى الاستراتيجيات التى يستخدمها الطلاب لإدارة أفكارهم ومشاعرهم التى ترتبط بتحديات وتحديات صورة الجسم. (Melnyk et. al ,2004)

ويمثل أسلوب المسايرة Coping style أو طريقة المرء فى إدارة المواقف السلبية Managing negative situations أو الانفعالات تأثيرا واحدا محتملا على استجابات الطالبات للمقارنة الاجتماعية المتزايدة. (Carver,1997) ، وقد تم تصنيف أساليب المسايرة بشكل خاص إلى تصنيفين هما: أنماط تكيفية وتشمل الانخراط بنشاط فى سلوك ما للتغلب على الموقف السلبى، والتماس الدعم ، أو إعادة التشكيل الإيجابى Positive reframing (Mahmoud,et al,2012)

ويدمج (Melnyk's et.al,2004) استراتيجيات المسايرة الثلاثة فى مجموعتين ، الأولى : استراتيجيات المسايرة سيئة التكيف Maladaptive Coping Strategies (وتتكون من استراتيجيات إصلاح المظهر appearance-fixing والتي تتضمن جهود الفرد لتغيير أو تصحيح جوانب مظهره التي تم تصورها بأنها معيبة، واستراتيجية التجنب avoidance strategy والتي تشير إلى محاولات لتجنب المواقف Situations والمعارف Cognitions أو الانفعالات Emotions والتي توصف بأنها مهددة)، والثانية : استراتيجيات المسايرة التكيفية Adaptive Coping Strategies (وتتكون من استراتيجيات القبول العقلانى الإيجابى Positive rational acceptance Strategy والتي تتكون من أنشطة عقلية وسلوكية تؤكد على استخدام الاهتمام بالذات الإيجابى Positive self-care أو حديث النفس العقلانى Rational self-talk وتقبل المرء لخبراته)، وأظهرت نتائج دراسته أن المسايرة التكيفية تؤدي إلى تقبل المظهر ، والذي يعد سببا فى حالات أكثر إيجابية لصورة الجسم.(Cash&Hrabasky,2003)

وتعد استراتيجيات القبول العقلانى الإيجابى استراتيجيات مسايرة تكيفية ، كما يتم تصنيف استراتيجيات التجنب التجريبي experiential avoidance وإصلاح المظهر appearance-fixing على أنهما استراتيجيات مسايرة سيئة التكيف مع المجتمع ، وتسهم فى تقليل المعارف والانفعالات المتعلقة بالمظهر القسرى aversive appearance بصفة مؤقتة .(Cash,2005) وتتضمن أساليب المسايرة سيئة التكيف Maladaptive coping styles تجنب البحث عن حل للمشكلة أو الانسحاب من الموقف.(Mahmoud et al,2012) ، وتحتوى تلك الأساليب سيئة التكيف على مع المجتمع على الاستراتيجيات التالية : التنفيس Venting (وتعنى التعبير بنشاط عن الانفعال السلبى) ، التشويش الذاتى Self-distraction (وتعنى التركيز بعيدا عن المشكلة) ، ولوم الذات Self-blame (وتعنى تحمل المسؤولية الكاملة عن الموقف).(Schnider et al,2007)

رابعاً : استراتيجيات التجنب : Avoidance Strategies

يعانى بعض الناس لأنهم يفكرون بسلبية Thinking negatively حول مظهرهم . فالطريقة التى تفكر بها ونرى بها الأشياء تعد جزءا مهما من مفهومنا عن ذاتنا ويصبح عدم الرضا عن الجسم بوجه خاص قلقا متزايدا بين المراهقين والشباب البالغين (Thompson&Smolak,2001) . فالطريقة التى يحدث بها التفكير السلبى لصورة الجسم تعد عاملا فريدا ذا أهمية كبيرة فى نشأة عدم الرضا عن الجسم ونتائجه . وبوجه خاص ، يقترح Verplank&Velsvik أن الدرجة التى يحدث بها التفكير السلبى حول صورة الجسم بشكل متكرر وألى تشكل عاملا حساسا وسريع التأثير بالنقد Vulnerability factor ويشير إلى هذه الخاصية من التفكير بالعادة العقلية Mental habit (Verplanken&Velsvik,2008).

وتحدد درجة عدم الرضا عن الجسم بكمية المعتقدات السلبية Negative beliefs التي يتم بها شحن هذه المعتقدات بشكل سلبي . وهكذا ، تتشكل أصول عدم الرضا من خلال الأفكار السلبية عن المظهر ، على سبيل المثال ، أفكاره التي تتضمن عدم رضاه عن جزء من أجزاء جسمه ، أو الاعتقاد في أن الناس من حوله لا يحبون جسمه . وبمعنى آخر فإن عدم الرضا عن الجسم نتائج محتملة للاضطراب الوظيفي المرتبط Potentially associated dysfunctional conceguences ، والذي يعتمد على محتوى معرفي تابع وسلبي (Verplanken&Tangelder,2008) .

وتعد مخططات المظهر Appearance schemas معتقدات رئيسة لأهميتها ولدورها في تعريف المرء بنفسه (Cash et al,2004)، وهناك نمطان من المخططات للمظهر الشخصى هما : البروز التقويم الذاتى Self-evaluative salience ، والبروز الدافعى Motivational salience . ويعد البروز التقويمى الذاتى (SES) هو الدرجة التى ببلوغها يتصور الفرد القيمة الاجتماعية والإحساس بالذات المستثمر فى مظهره . ويقترح Cash أن البروز التقويمى الذاتى المرتفع لا تكيفى ومضطربا وظيفيا ، ويرتبط بعدم الرضا عن صورة الجسم وسلوكيات الأكل غير الصحية ، وضعف فى الوظائف النفسية Poor psychological functioning . أما البروز الدافعى (MS) فيقصد به الدرجة التى ببلوغها يشارك الفرد ويتمكن من إدارة الأمور المتعلقة بمظهره ، وينعكس فقط فى فخره بمظهره ، وليس بالضرورة أن يكون مضطربا وظيفيا . (Cash,2005)

وقد أدخل كل من Nichter and Vuckovic (1994) فى أدبيات صورة الجسم مصطلح " حديث السمنة Fat talk " ليصف الحوار المركز على المظهر السلبي والذي يحدث فى سياق علاقات الإناث . ومن المفترض أن حدوث حديث السمنة قد ينتج إما عن حالة عدم رضا الإناث عن أجسامهن أو من الرغبة فى أن تتلاءم وتتوافق مع المعايير الاجتماعية السائدة . وقد أكدت الأبحاث التى أجريت على حديث السمنة أنه يتعلق بعدم الرضا عن الجسم والسعى إلى النحافة . (Warren et al,2012)

وفى سياق عدم الرضا عن الجسم Body dissatisfaction فإن التجنب التجريبى لصورة الجسم يشير إلى الجهود لتجنب avoid ، أو قمع Suppress ، أو تعديل Modify ، أو بالأحرى الهروب escape من الإحساسات ، والمشاعر Feelings والأفكار السلبية الضاغطة لصورة الجسم . وقد تشمل الخبرات النفسية الضاغطة الأفكار السلبية (مثل : أنا أبدو سمين جدا I ,M so fat ، أنا أبدو مثيرا للإشمئزاز I look disgusting) ، والإحساسات الجسدية السلبية Negative physical sensation (مثل الثياب الضيقة المشدودة tight clothing) ، أو المشاعر السلبية (مثل : الخجل Shames ، والإحساس بالذنب guilt ، أو الإنزعاج بشأن الجسد embarrassment) . وبالنسبة للأفراد ذوى المستويات العالية من التجنب التجريبى لصورة الجسم فقد تتضمن خبراتهم الهروب ، وقد يتم توظيف سلوكيات متعددة سينة التكيف مثل اتباع حمية غذائية قاسية extreme dieting ، والأكل التقييدى restrictive eating ، وممارسة الرياضة القهرية بشراهة binge eating ، وتليين البطن Purging may function لمحاولة حذف أو تقليل هذه الخبرات النفسية المؤلمة . (Merwin,Herbert&Zucker,2013)

وتعد استراتيجية التجنب المعرفي وسيلة تستخدمها الإناث لتحويل الانتباه عن أجسادهن أو ليتجنبن معرفيا المشاعر السلبية التي يسببها الموقف، وغالبا ما تذكر المشاركات أنهن سيحولن الانتباه بعيدا عن أجسامهن بتغيير الموضوع في حالة الضبط المرتفع. فعلى سبيل المثال ذكرت إحدى المشاركات " أظهر نمط ولون ثياب السباحة بدلا من مناسبته للحجم" ، وقالت أخرى " سأقول إن بدلة السباحة لا تناسبني ولذلك لن أعرضها لهم" . ويمثل هذان المثالان شكلا من الخداع الذي تستخدمه الإناث، وتركز هذه الاستجابات على أن الإناث يشعرون بعدم الراحة في هذه المواقف وأنهن سيفضلن الكذب أو على الأقل تحويل الانتباه Divert attention بعيدا عن جسدهن.

دراسات سابقة وفروض الدراسة :

أولا: دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات المسايرة(المواجهة) وصورة الجسم :

وهدفنا دراسة (Jackson et al,2011) إلى محاولة فهم كيفية مسايرة الطالبات الجامعيات لمخاوف صورة الجسم Body image concerns . واعتمدت هذه الدراسة الكيفية على إجراء مقابلات شبه منظمة على عينة من الطالبات الجامعيات بالفرة الأولى بلغ عددهن (٣٠) طالبة ، وقد كشفت المقابلات عن استراتيجيات مشتركة تستخدم للمسايرة مع صورة الجسم إضافة إلى فعاليتها المتصورة . وبينما كان إجراء التمارين الرياضية هو الأكثر ذكرا و استشهادا بشكل متتابع في معظم الأحيان ، إلا أن استراتيجيات المسايرة Coping strategies الأخرى تضمنت الأكل الصحي Healthy eating ، وتغيير المظهر Appearance changing ، والتحدث إلى الأصدقاء أو الأسرة ، الدين / والروحانية Religion / Spirituality ، وقضاء الوقت منفردا ، والخروج والقيام بشيء ، وقبول الذات Self-acceptance . وقد كان أحد الموضوعات الناشئة هو المشاركة في حلقة مفرغة نتيجة لمخاوف صورة الجسم ، ومن ثم الشعور بالسوء تجاه أنفسهم عند تناول الطعام . وحددت بعض الطالبات أن الإناث المشاركات في هذه الحلقة المفرغة أو الدورة إما أن يتخذن اتجاهات انهزامية ذاتية Self-defeatist attitude ، أو يعتقدن أنهن لا يمكنهن أن يفعلن شيئا بمظهرهن ، أو يشتركن في استراتيجيات تحسين الذات Self-improvement strategies . وقد أبلغ عدد كثير من الطالبات عن استراتيجيات المسايرة التي تعكس التجنب أو تحديد دوافع المظهر بدلا من القبول

وجاءت دراسة (Callaghan,et al,2011) لتوثيق متوالية اضطراب صورة الجسم وعلاقتها بالتماس جراحات التجميل، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٤) مشاركة من بينهن (٥٥) حالة تم تشخيصهن على أنهن من ذوى اضطراب تشوه الجسم Body dysmorphic disturbance(BDD) ، وباستخدام تقييمات اضطراب صورة الجسم، وبإشكاليات استراتيجيات المسايرة Problematic coping strategies ، وأعراض اضطراب تشوه صورة الجسم المتوهم BDD symptomatology ، وقدمت نتائج الدراسة دليلا على متوالية أزمة صورة الجسم ، ودعمت نتائج تحليل الانحدار المنطقي Logistic regression analysis supported الفرض القائل بأن المستويات العالية من اضطراب صورة الجسم ونوع واحد من استراتيجيات المسايرة المشكلة (إصلاح المظهر Appearance fixing) تتبأت بجراحات التجميل Cosmetic surgery.

وهدفت دراسة (Smith,2011) الكمية qualitative study إلى فهم كيفية مسايرة طالبات الجامعة مع اهتمامات صورة الجسم Body Image concerns ، وهو الموضوع الذى نادرا ما يتم التطرق لدراسته ، واعتمدت الدراسة على المقابلات المقننة كأداة لجمع البيانات من طالبات الصف الأول الجامعى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة، وقد أظهرت نتائج المقابلات بعض الاستراتيجيات الشائعة التى تستخدم لمسايرة صورة الجسم بالإضافة إلى فعاليتها المصورة، وذكرت استراتيجية ممارسة التمرينات كأكثر الاستراتيجيات تتابعا، إلا أنه توجد استراتيجيات أخرى تم استخدامها كالأكل الصحى Healthy eating ، وتغيير المظهر Appearance changing ، والتحكم الاجتماعى Social control ، وقضاء الوقت بمفردهن ، والخروج وفعل شىء ، وتقبل الذات Self acceptance . ومن الموضوعات الجديدة الاشتراك فى دورة الأكل كنتيجة للاهتمام بصورة الجسم، ومن ثم الشعور بالسوء بشأن أكلهن، كما حددت بعض المشاركات أن النساء فى هذه الدورة إما تبنت اتجاها انهماكيا نحو الذات adopt a self defeatist attitude ، معتقدات أنهن ليس بوسعهن فعل شىء بمظهرهن الجسمى، أو الاشتراك فى استراتيجيات تحسين الذات Self – improvement strategies التى تشمل تحديد الهدف. وذكرت كثير من الطالبات أن استراتيجيات المسايرة التى تعكس التجنب أو إصلاح المظهر تحفز وتشجع مقارنة باستراتيجية التقبل.

وحددت دراسة (Brytek,2012) استراتيجيات المسايرة التى تؤثر على اتجاهات الجسم Body attitudes لدى الإناث ذوى فقدان الشهية العصبى Anorexia nervosa . وتكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالبة، واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: اختبار اتجاه الجسم The Body Attitude Test (BAT) ، ومقياس تصنيف الجسم The Figure Rating Scale (FRS) ، والمقياس الموجز للمسايرة الموجه نحو المشكلات ذات الخبرة Brief Cope ، وقد تم التنبؤ باستراتيجيات المسايرة القائمة على التركيز وتنفيى الانفعالات Venting of emotions ، وإعادة التشكيل الإيجابى Positive reframing ، والتماس الدعم الاجتماعى Seeking ، وinstrumental social support والأداتى كعوامل منبئة بالتقدير السلبى Negative appreciation لحجم الجسم Body size لدى ذوى فقدان الشهية العصبى. ويشكل كل من التماس الدعم الاجتماعى والانفعالى ، وإعادة التشكيل الإيجابى ، وإعادة الدعم الأداتى ملف خطورة لتطور نقص الفة الفرد بجسمه. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن استراتيجيات (الإنكار ، والتركيز على وتنفيى الانفعالات ، والتماس الدعم الاجتماعى والأداتى، وإعادة التشكيل الإيجابى ، والسخرية) تتبأت بعدم الرضا العام عن الجسم، وقد كان لاستراتيجية المسايرة الموجهة نحو الانفعال Emotion-oriented coping أثرا عكسيا على اتجاهات وخبرة الجسم.

وفحصت دراسة (Mackenzie,2012) استراتيجيات المسايرة والتيقظ الذهني Mindfulness كمنبئات للرضا عن المظهر وصورة الجسم. واستخدمت الدراسة استبيانا تم الاستجابة عليه عن طريق الانترنت، وقد وصلت عينة الدراسة إلى (٢٠٠) مشاركا مستجيبا على تقييم صورة الجسم، والتيقظ الذهني، والمسايرة. وأوضحت نتائج تحليل الارتباطات أن صورة الجسم، والتيقظ الذهني، والمسايرة بينهم ارتباطات ذات دلالة. وتوصلت نتائج تحليل الانحدار أن أنماط المسايرة تنبأت بصورة الجسم الإيجابية والسلبية، وتتباين التيقظ الذهني بأنماط المسايرة وليس بصورة الجسم. وتظهر هذه النتائج ميكانيزمات محتملة يمكن بواسطتها حماية أو تحسين صورة الجسم، ولها تطبيقات في البحث والعلاج.

وجاءت دراسة (Dhurup&Nolan,2014) لفحص استراتيجيات المسايرة المعرفية والسلوكية لصورة الجسم بين طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق في استخداما تبعا لاختلاف النوع . واستخدمت الدراسة منهج البحث الكمي لجمع البيانات Aguantitative research approach ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٩) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية والدراسات العليا، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم The Body Image Coping Strategies Inventory(BICSI) لقياس استراتيجيات المسايرة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يعتمدون على استراتيجيات المسايرة التالية : إصلاح المظهر Appearance fixing ، والقبول العقلاني الإيجابي Positive rational acceptance ميكانيزمات للمسايرة. وبمعنى آخر يحاول الطلاب تغيير أو إخفاء الجوانب التي يواجونها بأنها مهددة، ويندمجون في الحديث الذاتي Self-talk لقبول مظهرهم وانفعالاتهم. وأظهرت نتائج الدراسة أن طالبات الجامعة يستخدمن استراتيجية واحدة للمسايرة سيئة التكيف (إصلاح المظهر)، واستراتيجية واحدة للمسايرة التكيفية (القبول العقلاني الإيجابي)، وذلك لمدى أكثر أهمية ومغزى مقارنة بالذكور.

وهدفت دراسة (Bailey,et al,2014) إلى فحص استراتيجيات مسايرة طالبات الجامعة مع التقييم الاجتماعي المرتفع والمنخفض high – and low social evaluation لتهديد صورة الجسم Body image therat ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طالبة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، حيث قرأت المشاركات وتخلين أنفسهن في أحد السيناريوهات التالية: حالة تقويم اجتماعي مرتفع لتهديد صورة الجسم (نمذجة بدلة السباحة أمام الأصدقاء Modeling aswimsuit front of friends) أو حالة التقويم الاجتماعي المنخفض لتهديد صورة الجسم (نمذجة بدلة السباحة بمفردها Modeling aswimsuit alone). ووصفن استراتيجيات لإدارة هذه المواقف، واعتمدت الدراسة على المنهج الموضوعي الاستقرائي والاستنباطي لتحليل الاستجابة المكتوبة. ووفقا للتكرارات ، توصلت المتابعة إلى أن الموضوعات التالية تمثل التقويم الاجتماعي المرتفع : التجنب avoidance ، التهذئة appeasement ، القبول العقلاني الإيجابي Positive rational acceptance ، الدعم الاجتماعي Social support ، المقارنة الاجتماعية Social comparsion. وأخذ رأى الآخرين. Outsiders opinion. وبشكل عام ، فإن الاستراتيجيات سيئة التكيف Maladaptive strategies لإدارة ضغوط صورة الجسم (التجنب avoidance والتهذئة appeasement) من أكثر الاستراتيجيات تتابعا .

وفحصت دراسة (Pinkasavage,et al,2015) العلاقة بين مقارنات الجسم المتصاعدة وأنماط المسايمة Coping style وصورة الجسم Body image ، وسلوك الأكل المضطرب disordered eating behavior لدى عينة من طالبات الجامعة، وتوقعت الدراسة علاقة عكسية بين مقارنات الجسم المتصاعدة وصورة الجسم، وعلاقة إيجابية بين مقارنات الجسم المتصاعدة وسلوكيات الأكل المضطرب، كما فحصت الدراسة التأثيرات الوسيطة لأنماط المسايمة الخمسة (والتي تم اختيارها لثلاث كل من الأنماط التكيفية والأنماط سيئة التكيف) على هذه العلاقة. ومن أنماط المسايمة التي تم فحصها : إعادة التشكيل الإيجابي ، Positive reframing ، التشويش الذاتي Self- distraction ، ولوم الذات Self-blame ، والمسايمة النشطة active coping ، والتنفيس Venting . وقد تتبأ الدراسة بما يأتي : (١) أن كل من إعادة التشكيل الإيجابي المرتفع فى مقابل المنخفض والمسايمة النشطة (بمعنى تحديد أكبر بأنماط المسايمة التكيفية adaptive coping styles) وستقوم بإضعاف العلاقة بين مقارنات الجسم المتصاعدة وصورة الجسم وسلوكيات الأكل المضطرب، (٢) أن التنفيس المرتفع فى مقابل المنخفض ولوم الذات والتشويش الذاتي (وتعنى تحديد أكبر بأنماط المسايمة سيئة التكيف Maladaptive coping styles) سوف تقوى هذه العلاقات .

ثانيا : دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التجنب والرضا عن المظهر وصورة الجسم :

هدفت دراسة (Latner,2008) إلى فحص معاملات الارتباط النفسية والوزن بفحص الجسم Body checking ، وسلوكيات التجنب Avoidance behaviors لدى الأفراد الذين يعانون من فقدان الوزن Lost weight من خلال علاج السمنة Obesity treatment . ومن بين (١٨٥) فردا اشتركوا فى العلاج السلوكى لضبط الوزن Behavioral weight-control treatment تم تقييم فحص الجسم وسلوك التجنب، بالإضافة إلى تقييم علاقة الفحص والتجنب بالاضطرابات فى الاتجاهات attitudinal disturbances ، وفقدان الوزن Weight loss ، وتصور الكفاح فى المعالجة Perception of struggling weight loss ، وقد تكرر كل من الفحص Checking والتجنب Avoidance وارتبطا بالتقييم العالى للشكل Shape والوزن Weight ، والتقدير المنخفض للذات Lower self-esteem وعدم الرضا الكبير عن الجسم Greater body dissatisfaction والخوف العالى من السمنة Higher fear of fat . وأكدت نتائج الدراسة ارتباط فحص الجسم وسلوك التجنب بكل من الاضطرابات النفسية والمكاسب العلاجية الضعيفة.

واختبرت دراسة (Ledoux et al,2010) العلاقة بين المخططات الذاتية السلبية Negative self-schemas بين الإناث ، وأساليب الارتباط attachment styles مع الإناث والذكور ، ونمطين لقائمة المظهر الشخصي Appearance investment (البروز التقويمي الذاتي والبروز الدافعي) . تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) امرأة ، وقد أكملت العينة النسخة المعدلة من استبيان العلاقات الاجتماعية Relationship Questionnaire ، والنموذج القصير من استبيان مخطط يونج Young Schema Questionnaire- short form ، وقائمة مخططات المظهر الشخصي المعدلة Appearance schema inventory-revised . واستخدم الباحثون تحليل الانحدار الخطي المتعدد Linear multiple regression analyses مع بروز التقويم الذاتي والدفعي Motivational salience and self-evaluation salience كمتغيرات تابعة والمتغيرات الديموجرافية المرتبطة ، والمخططات الذاتية السلبية ، وأنماط الارتباط مع الرجال كمتغيرات مستقلة . ولم يتم إدخال أنماط الارتباط بالإناث إلا في نماذج الانحدار لأن ارتباطات بيرسون أوضحت أنها لم تكن ترتبط مع أى من المتغيرات المستقلة . ويرتبط بروز التقويم الذاتي للمظهر بضعف الاستقلال أو الحكم الذاتي والمخطط الذاتي السلبي للأداء وأساليب الانشغال الفكرى Preoccupation style بشأن الارتباطات مع الرجال ، فى حين ارتبط البروز الدافعي للمظهر فقط بنمط الانشغال الفكرى بشأن الارتباط بالرجال .

وهدفت دراسة (Leone et al,2011) إلى التنبؤ بعدم الرضا عن صورة الجسم (Body image dissatisfaction (BID) لدى المراهقين الذكور من خلال الممارسات الصحية السلبية ونتائج الصحة المدرسية لدى عينة محلية ممثلة بلغ قوامها (٣٣٠) مراهقا ، وتم اختيارها عشوائيا ، وطبق عليهم مقياس الرضا عن صورة الجسم للمراهقين Adolescent body image satisfaction scale (ABISS) . ويؤكد الباحثون أن الدراسات التي أجريت على الذكور فى هذا الموضوع تكاد تكون محدودة ، ولم يتم بعد اكتشاف التفاعل بين المتغيرات البيئية الشخصية ، والشخصية ، والمتغيرات الاجتماعية فى النموذج الكلى لدى الذكور . وتعد المتغيرات التي تشارك المراهقين الذكور فى نمو صورة الجسم غير الصحية أو المرضية Unhealthy body image وتتضمن فى السلوكيات الصحية السلبية مثل إساءة استخدام المخدرات وعقاقير صورة الجسم هي الدافع لإجراء هذه الدراسة . وأظهرت نتائج معاملات ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتدرج Stepwise regression analyses المتغيرات الأكثر قوة تنبؤية بعدم الرضا عن الجسم (BID) ، فقد كانت المتغيرات الأقوى إسهاما فى عدم الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين تمثل ٥٦.٧% لنموذج التباين هي الرغبة فى أن يكون له جسم شخص آخر ، والمضايقة ، والرضا عن حالة أجسامهم عندما كانوا صغارا ، وصعوبة التأقلم مع أو تقبل نقد الآخرين . ولم تتوصل الدراسة إلى فروق ذات دلالة إحصائية للخلفيات العرقية والعنصرية.

وهدفت دراسة (Brown&Bardoukas,2013) إلى استكشاف العلاقة بين عدم الرضا عن الجسم (Body dissatisfaction (BD) ، والاستيعاب الداخلى Internalization ، والتمازج الثقافي Acculturation ، والذكورة Masculinity ، والأنوثة Femininity ، وحساسية الرفض القائمة على المظهر (Appearance-based rejection sensivity (ABRS) . وأسفر المسح على شبكة الانترنت على (٥٥) طالبا أسيويا ، و(٥٠) طالب استرالى بالجامعة الاسترالية فى الفئة العمرية من ١٧ : ٤٤ عاما . وقد أسفرت التحليلات أحادية المتغير أن عدم الرضا عن الجسم لدى الذكور الأسيويين أعلى بكثير من الاستراليين ، كما أشارت الارتباطات ثنائية المتغيرات أن عدم الرضا عن الجسم وحساسية الرفض القائمة على المظهر ارتبطت إيجابيا لدى الذكور الأسيويين والاستراليين ، كما أشارت نتائج الانحدار المتعدد أنه يمكن التنبؤ بعدم الرضا عن صورة الجسم من خلال حساسية الرفض القائمة على المظهر . وتقرح الدراسة أن طلاب الجامعة الأسيويين الذكور المقيمين فى إستراليا عرضة لخطر تطور اضطرابات ونشوهات صورة الجسم ، بغض النظر عن مستوى التمازج الثقافى . وتوصى هذه الدراسة بمزيد من الدراسات عن تكرار تأثير حساسية الرفض القائمة على المظهر الشخصى على مجموعة واسعة من الثقافات والأجناس ، والتي قد تساعد على تعميم هذه النتائج .

كما هدفت دراسة (Timko,et al,2014) إلى التنبؤ باضطراب الأكل وعدم الرضا عن صورة الجسم من خلال تجنب صورة الجسم. وتشمل الدراسة الحالية سلسلة من الدراسات المستعرضة والتي صممت لانجاز أهداف ثلاثة: (١) تقديم بيانات إضافية للأداة تم التحقق من صدقها: استبيان تقبل صورة الجسم والفعل، (٢) تقييم التأثير غير المباشر المحتمل للتجنب التجريبي على العلاقة بين عدم الرضا عن الجسم وسلوك وإدراك اضطراب الأكل، (٣) مقارنة نتائج تقبل صورة الجسم والفعل بنتائج تجنب صورة الجسم، وبصفة كلية توضح النتائج أن استبيان تقبل صورة الجسم والفعل تعد مقياسا صادقا للتجنب التجريبي لصورة الجسم، ويشرح بصفة جزئية العلاقة بين عدم الرضا عن الجسم واضطراب الأكل. وترى الدراسة أننا فى حاجة إلى مزيد من البحث لتحقيق مزيد من توضيح دور التجنب التجريبي لصورة الجسم.

وهدفت دراسة (Serafino&Mancuso,2016) إلى فحص مدى توسط عدم مرونة صورة الجسم بين تقويم صورة الجسم Body image evaluation واستراتيجيات المسايرة سيئة التكيف (Maladaptive body image coping) (إصلاح المظهر appearance fixing) ، والتجنب التجريبي (experiential avoidance) . وتكونت عينة الدراسة من (١٥٦) طالبة جامعية تراوحت أعمارهن ما بين ١٨-٥١ عاما، وبمتوسط (٢٢.٧٦)، ومعامل ثبات (٦.٩٦). وبالتحكم فى مصدر التوظيف (الكلية مقابل المجتمع)، وتوسط جمود صورة الجسم بصفة كلية العلاقة بين تقويم صورة الجسم واستراتيجيات المسايرة سيئة التكيف لصورة الجسم. وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك رغبة فى المرور بالأفكار والمشاعر السلبية للمظهر، ومن المحتمل أن تكون مسئولة عن علاقة تقويم صورة الجسم السلبية لسلوكيات إصلاح المظهر والتجنب التجريبي. ودعت النتائج الأدلة الموجودة والتي توصلت إلى أن التدخلات التي تستهدف بشكل صريح جمود صورة الجسم، مثل العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and commitment therapy قد يكون له فائدة فى خفض عدم الرضا عن صورة الجسم لدى العينات غير الكليينكية.

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد مقاييس (العلاقات الذاتية الجسمية ، استراتيجيات تجنب صورة الجسم ، واستراتيجيات مسايرة صورة الجسم) وفقا للنوع.
- ٢- يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم لدى المراهقين من خلال استراتيجيات المسايرة (تحسين المظهر، القبول الإيجابي، التجنب) لدى عينة الدراسة.
- ٣- يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم لدى المراهقين من خلال استراتيجيات التجنب (ارتداء الملابس، القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج والوزن) لدى عينة الدراسة.
- ٤- يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يحدد طبيعة العلاقة بين المظهر البدني وصورة الجسم وبعض استراتيجيات المسايرة والتجنب .

منهج الدراسة :

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فروضها وتفسير وتحليل نتائجها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لأنه المنهج المناسب لطبيعة المتغيرات ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة ، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٥٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية الخدمة الاجتماعية (انتظام + انتساب) وبمتوسط عمري (١٩.٢٣) وانحراف معياري ٠.٩٢٢ ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (١٦٥) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية (٧٠ ذكور ، ٩٥ إناث) كلية الخدمة الاجتماعية جامعة اسيوط (انتظام + انتساب) ، وبمتوسط عمري (١٩.٢٧) وانحراف معياري (٠.٩٦٥).

أدوات الدراسة :

١- مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد : The multidimensional body – self relation scale (MBSRS-AS) (ترجمة الباحث)

تكونت النسخة الأولية من هذا المقياس عام ١٩٨٣ على (٢٩٤) عبارة وتم إطلاق اختصار (MBSRS) ، وفي الإصدارات التالية تم حذف واستبدال الكثير من العبارات المكررة على أساس المعايير العقلانية المفاهيمية والنفسية . وفي عام (١٩٨٥) تم الاعتماد على هذه الأداة من قبل (Cash;Winstead&Janda) في مسح وطني شامل حول صورة الجسم ، ومن بين حوالي (٣٠) ألف مشارك في هذا الاستطلاع تم اختيار حوالي (٢٠٠٠) مشارك بطريقة عشوائية مرتبة على أساس التوزيع السكاني تبعا للجنس والعمر داخل المجتمع الأمريكي ، وبالإضافة إلى المنشور الأصلي في المسح (Cash et al,1986) تم إصدار العديد من النشرات التحليلية اعتمادا على تحليل تلك البيانات بالإضافة إلى عينات أخرى متباينة .

ويقدم تحليل المكونات الأساسية العاملة لقاعدة البيانات الأساسية المتعكسة (Brown,Cash&Mikulka,1990) والمكونات المفاهيمية لتلك الأداة تعكس الأبعاد الفرعية لهذا المقياس بعدين أساسيين هما : التقييم Evaluation ، والتوجيه Orientation المعرفى السلوكى . ويتضمن هذان البعدان فى ثلاثة مجالات جسمية Somatic domains : " المظهر الشخصى " Appearance ، " اللياقة البدنية " Fitness ، و " الصحة والمرض " Health / Illness . ويوجد استثناء بسيط فى ظهور عدة عوامل للتوجيه المنفصلة نحو الصحة والمرض . وبالإضافة إلى الأبعاد الفرعية السبعة ، يشتمل مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد (MBSRS) على ثلاثة مقاييس فرعية متعددة : (١) مقياس الرضا عن مناطق الجسم (The body areas satisfaction scale (BASS) ويتضمن طرقا لتقويم صورة الجسم كالرضا أو عدم الرضا عن مناطق الجسم والإعزاءات ، (٢) مقياس الانشغال المرضى بزيادة الوزن The overweight preoccupation scale ، والذي يختص بقياس جوانب الانزعاج من السمنة والتيقظ تجاه الوزن ، واتباع النظم الغذائية والقيود المتعلقة بالوزن ، و(٣) مقياس التصنيف الذاتى للوزن The self-classified weight scale ، والذي يختص بالتقييمات الذاتية للوزن ، ويتدرج من " ناقص الوزن " إلى " زيادة بالغة للوزن "

ويستهدف هذا المقياس كل من المراهقين والبالغين (من عمر ١٥ فما فوق) ، حيث إن هذه الأداة غير ملائمة للأطفال . وإذا كان الباحثون يعترفون تطبيق المقياس فى صورته الكاملة (٦٩) عبارة ، إلا أنهم يأملون فى التقليل من الدرجات المشتقة ، حيث يمكن الدمج بين درجتى مقياسى تقدير اللياقة البدنية ، وتقدير اللياقة الصحية ؛ أى الاعتماد على متوسط الدرجتين . وبطريقة مشابهة يمكن الدمج بين درجتى مقياسى التوجه نحو اللياقة البدنية والتوجه نحو اللياقة الصحية من أجل صياغة مقياس للتوجه البدنى / الصحى . لقد اهتم العديد من الباحثين فى مجال صورة الجسم بشكل أساسى فى المقاييس الفرعية للمقياس والمتعلقة بالمظهر الشخصى بغرض تطبيق مقياس أكثر اختصارا يستنتى عبارات اللياقة والصحة .

ووفقا لهذا المنطلق قد يختار الباحثون استخدام الـ ٣٤ عبارة (المقياس المختصر

للعلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد - مقاييس المظهر الشخصى) The multidimensional body - self relation scale - Appearance scales (MBSRS-AS) والذي يتضمن الأبعاد الفرعية التالية : البعد الأول : تقويم المظهر Appearance evaluation: ويعنى الشعور بالجاذبية أو عدم الجاذبية الجسمية ، وشعور الفرد بالرضا أو السخط من مظهره . وتشير الدرجات المرتفعة على هذا البعد إلى الشعور

الغالب بالإيجابية والرضا عن مظهره ؛ بينما تشير الدرجات المنخفضة إلى عدم السعادة بمظهره الجسمي بشكل عام . البعد الثانى : توجيه المظهر : Appearance orientation ويعنى حجم الاستثمار والانفاق على المظهر . وتشير الدرجات المرتفعة على الأهمية الكبيرة لكيف يظهرون أمام الناس ، والانتباه الزائد إلى مظهرهم ، والانشغال والانهماك فى القيام بسلوكيات مفرطة للتهيئة والتجميل . وتشير الدرجات المنخفضة على هذا المقياس إلى عدم الاهتمام أو اللامبالاة بالمظهر الشخصى ، وعدم إبداء أهمية أو إنفاق الكثير من الوقت والجهد للعناية به . البعد الثالث : الرضا عن مناطق الجسم : Body areas satisfaction وهو مشابه للبعد الأول والخاص بتقويم المظهر ، إلا أنه يفصل الرضا عن المظهر إلى عوامل عديدة ومنفصلة . وتشير الدرجات المرتفعة إلى الرضا العام عن غالبية مناطق الجسم ، فى حين تشير الدرجات المنخفضة إلى عدم السعادة بحجم أو مظهر مناطق متعددة من جسمه . البعد الرابع : انشغال الفكر بالوزن الزائد Overweight preoccupation ويقيم هذا المقياس أو البعد بنية أو تركيب يعكس قلق السمنة Fat anxiety ، ويقظة الوزن Weight vigilance ، اتباع نظام غذائى Dieting ، كبح أو تقييد الأكل Eating restraint . البعد الخامس : التصنيف الذاتى للوزن Self-classified weight يعكس هذا البعد كيف يدرك الفرد أو يتصور وزنه ويستطيع تمييزه وتصنيفه ما بين نحيف جدا Very underweight إلى زائد الوزن للغاية Very overweight (Cash,2000)

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد:
(MBSRS-AS)

أ- الصدق Validity

(١) صدق المحك :

تشير دراسات كل من (Etu&Gray,2010) ، (Alalay&Gencez,2008) ، (Bearman&Stice,2008) ، (Wade et al,2009) إلى أن ذوى اضطراب صورة الجسم يعانون من القلق وأعراض الاكتئاب ، ولذا فقد قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد (MBSRQ-AS) عن طريق حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات العينة الاستطلاعية على مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد ، ومجموع درجاتهم على مقياس قلق السمنة لسبيلبرجر ومقياس الاكتئاب لبيك ، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند ٠.٠١ وهى على الترتيب ٠.٨٣١* ، ٠.٨٢٢* .

(٢) التحليل العامل التوكيدي: Confirmatory factor analysis (CFA)

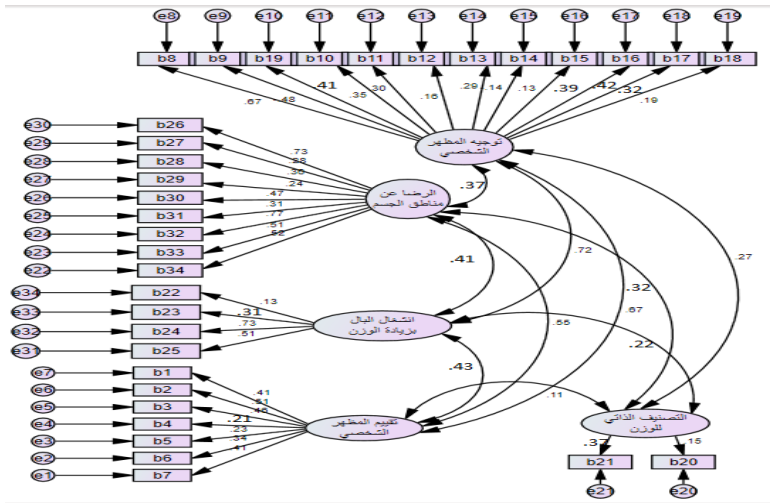
تم إجراء التحليل العامل التوكيدي باستخدام طريقة الأرجحية القصوي ، ومن أجل التحقق من حسن مطابقة النموذج استخدمت العديد من مؤشرات المطابقة مثل كاي تربيع والذي من عيوبه التأثير بحجم العينة المستخدمة ؛ فالعينات ذات الحجم الكبير قد تؤدي لرفض النموذج حتي وان كان نموذجاً جيداً أو قريباً من النموذج الحقيقي، كذلك قد تؤدي العينات صغيرة الحجم إلي قبول نماذج أقل جودة أو ذات اختلاف كبير نسبياً بينها وبين البيانات الملاحظة، لذا تم الاعتماد علي مؤشرات مطابقة أخرى إلي جانب مؤشر مربع كاي، ومنها مؤشر حسن المطابقة (Goodness of Fit Index (GFI) وتتراوح قيمته بين صفر و ١ ، حيث إن القيمة القريبة من الواحد الصحيح لهذا المؤشر تشير إلي مطابقة جيدة . أما القيمة القريبة من الصفر فتشير إلي مطابقة ضعيفة، ومؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب RMSEA والذي إذا اقتربت قيمته من الصفر دل علي ملائمة البيانات للنموذج، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) ، ومؤشر المطابقة المعياري (Normed Fit Index (NFI)، ومؤشر المطابقة المقارن (Comparative Fit Index (CFI)، ومؤشر المطابقة التزايدية (Incremental Fit Index (IFI) (الأنصاري ، سليمان، ٢٠١٣) وقد تم إجراء التحليل العامل التوكيدي لمقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد وفيما يلي جدول رقم (١) يوضح مؤشرات حسن المطابقة للمقياس .

جدول رقم (١)

قيم مؤشرات حسن المطابقة لمقياس العلاقات الذاتية متعددة الأبعاد

العلاقات الذاتية الجسمية	القيم المقبولة	مؤشرات حسن المطابقة
١٠٠.٩٨	أن تكون قيمة كاي تربيع غير دالة	قيمة كاي تربيع
٥١٨		درجات الحرية
غير دالة عند مستوي ٠.٠٥		الدلالة الإحصائية
٠.١٩٥	٢ فأقل	اختبار مربع كاي النسبي (Chi-Square/ df)
العلاقات الذاتية الجسمية	القيم المقبولة	مؤشرات حسن المطابقة
٠.٩٨٦	٠.٩٠ فأكثر	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
٠.٩٢٣	٠.٩٠ فأكثر	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)
٠.٠٨١	٠.١ فأقل	الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب RMSEA
٠.٩٩٢	٠.٩٠ فأكثر	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)
٠.٩٩٥	٠.٩٠ فأكثر	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)
٠.٩٩٧	٠.٩٠ فأكثر	مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)

وفى جدول رقم (١) بلغت قيمة كاي تربيع ١٠٠.٩٨ وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥، ودرجات حرية ٥١٨، بينما بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) ٠.٩٨٦، وقد بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) ٠.٩٢٣، أيضا فقد بلغت قيمة الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب RMSEA ٠.٠٨١، في حين بلغت قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) ٠.٩٩٢، أما قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) فقد بلغت ٠.٩٩٥، وأخيرا بلغت قيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) ٠.٩٩٧ ومما سبق يتضح أن جميع قيم مؤشرات المطابقة كانت مقبولة مما يدل على الصدق التوكيدي لمقياس العلاقات الجسمية الذاتية متعدد الأبعاد. ويوضح شكل (١) النموذج خماسي العوامل التوكيدي للمقياس.



شكل (١)

النموذج خماسي العوامل لمقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد

ب- الثبات Reliability

(١) طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (طه، ١٩٨٩، ٣٢٧) للتحقق من ثبات مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعددة الأبعاد الصورة المختصرة (٣٤ عبارة) (MBSRQ-AS)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على ثبات المقياس. ويوضح جدول رقم (٢) قيم معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٢)

قيم معاملات الثبات لدرجات الأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
تقويم المظهر	٧	٠.٦١٩
توجيه المظهر	١٢	٠.٧٥٤
الرضا عن مناطق الجسم	٢	٠.٧٢٥
انشغال الفكر بالوزن الزائد	٤	٠.٦٤١
التصنيف الذاتي للوزن	٩	٠.٦٧١
الدرجة الكلية	٣٤	٠.٧٥٨

Internal consistency (٢) الاتساق الداخلى

قام الباحث بالتحقق من تجانس المقياس داخليا باستخدام طريقة الاتساق الداخلى من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات العينة على كل عبارة ومجموع درجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس المقياس ، وكذلك تم حساب الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية على المقياس والجدول التالي يوضح ذلك: ، ويوضح ذلك جدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد

الأبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط الكلية	الأبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط الكلية
تقويم المظهر	٣	٠.٤٦**	٠.٤٠**	التصنيف الذاتي للوزن انشغال الفكر بالوزن	٢٤	٠.٧٠**	٠.٣٧**
	٥	٠.٥٠**	٠.٤١**		٢٥	٠.٦٧**	٠.٤٧**
	٩	٠.٣٨**	٠.٤٥**		٤	٠.٥٨**	٠.٣٥**
	١٢	٠.٣٧**	٠.٥٢**		٨	٠.٧٤**	٠.٤٨**
	١٥	٠.٥٩**	٠.٥٧**		٢٢	٠.٤٨**	٠.٤٨**
	١٨	٠.٥١**	٠.٤١**		٢٣	٠.٧٤**	٠.٣٦**
توجيه المظهر	١٩	٠.٥٣**	٠.٤٤**	الرضا عن مناطق الجسم	٢٦	٠.٤٨**	٠.٥٠**
	١	٠.٣٧**	٠.٦٩**		٢٧	٠.٥٥**	٠.٤٦**
	٢	٠.٣٣**	٠.٥٩**		٢٨	٠.٦٢**	٠.٤٩**
	٦	٠.٤٨**	٠.٦٩**		٢٩	٠.٦٣**	٠.٥٣**
	٧	٠.٤٨**	٠.٥٢**		٣٠	٠.٦٤**	٠.٤٤**
	١٠	٠.٣٩**	٠.٥٨**		٣١	٠.٥٦**	٠.٤١**
	١١	٠.٣٨**	٠.٤٤**		٣٢	٠.٦٥**	٠.٤٩**
	١٣	٠.٣٩**	٠.٦٤**		٣٣	٠.٥٣**	٠.٣٩**
	١٤	٠.٤٥**	٠.٥١**		٣٤	٠.٤٧**	٠.٥٩**
	١٦	٠.٣٥**	٠.٤٠**				
	١٧	٠.٤٦**	٠.٥٩**				
	٢٠	٠.٤٥**	٠.٥٣**				
	٢١	٠.٤٢**	٠.٤٢**				

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

ويوضح جدول رقم(٤) عبارات كل بعد من أبعاد مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد، وقد وصل عدد عبارات الصورة النهائية للمقياس ٣٤ عبارة (١)

جدول رقم (٤)

أبعاد مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعددة الأبعاد وعبارات كل بعد

العبارات	البعد
١٩ - ١٨ - ١٥ - ١٢ - ٩ - ٥ - ٣	تقويم المظهر الشخصي
٢١ - ٢٠ - ١٧ - ١٦ - ١٤ - ١٣ - ١١ - ١٠ - ٧ - ٦ - ٢ - ١	توجيه المظهر الشخصي
٣٤ - ٣٣ - ٣٢ - ٣١ - ٣٠ - ٢٩ - ٢٨ - ٢٧ - ٢٦	الرضا عن مناطق الجسم
٢٣ - ٢٢ - ١١ - ٨ - ٤	انشغال الفكر بالوزن الزائد
٢٥ - ٢٤	التصنيف الذاتي للوزن

٢- مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم: Body Image Coping strategies scale(BICSS)

قام (Cash et al,2005) ببناء مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم Body Image Coping strategies scale(BICSS) بأبعاده الفرعية والتي تتضمن ثلاث استراتيجيات هي: (تحسين المظهر Appearance improving ، القبول الإيجابي العقلاني Positive and rational acceptance ، التجنب Avoidance).

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم: (BICSS)

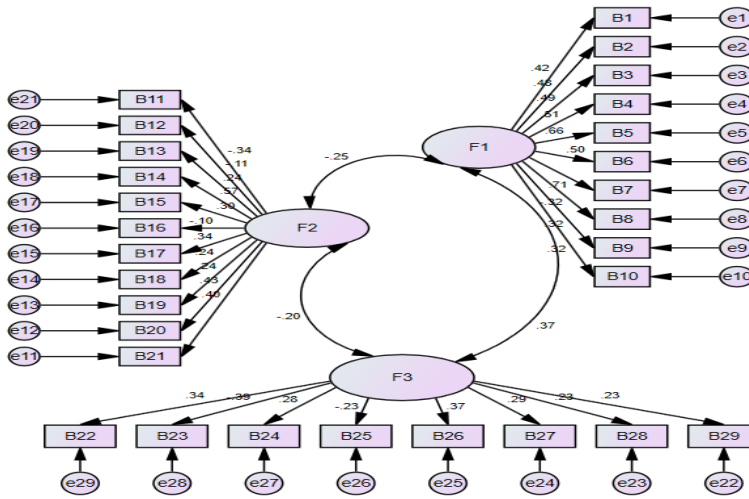
أ- الصدق : Validity

(١) صدق التحليل العاُملي التوكيدي: Confirmatory factor analysis (CFA)

تم إجراء التحليل العاُملي التوكيدي باستخدام طريقة الأرجحية القصوي ، ومن أجل التحقق من حسن مطابقة النموذج استخدمت العديد من مؤشرات المطابقة مثل كاي تربيع والذي من عيوبه التأثير بحجم العينة المستخدمة ؛ فالعينات ذات الحجم الكبير قد تؤدي لرفض النموذج حتي وان كان نموذجاً جيداً أو قريباً من النموذج الحقيقي، كذلك قد تؤدي العينات صغيرة الحجم إلي قبول نماذج أقل جودة أو ذات اختلاف كبير نسبياً بينها وبين البيانات الملاحظة، لذا تم الاعتماد علي مؤشرات مطابقة أخرى إلي جانب مؤشر مربع كاي، ومنها مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI) وتتراوح قيمته بين صفر و ١ ، حيث إن القيمة القريبة من

(١) انظر ملحق رقم (١) الصورة النهائية لمقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد (MBSRQ-AS)

الواحد الصحيح لهذا المؤشر تشير إلي مطابقة جيدة . أما القيمة القريبة من الصفر فتشير إلي مطابقة ضعيفة، ومؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقارب RMSEA والذي إذا اقتربت قيمته من الصفر دل علي ملائمة البيانات للنموذج، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) ، ومؤشر المطابقة المعياري (Normed Fit Index (NFI)، ومؤشر المطابقة المقارن (Comparative Fit Index (CFI)، ومؤشر المطابقة التزايدية (Incremental Fit Index (IFI) (الأنصاري ، سليمان ، ٢٠١٣) وقد تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وفيما يلي شكل (٢) والذي يوضح نموذج العوامل الثلاثي لاستراتيجيات مسايرة صورة الجسم .



شكل (٢)

النموذج ثلاثي العوامل لمقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم

وبالنظر إلى الشكل السابق ، تعبر (F1) عن استراتيجية تحسين المظهر، وتعبر (F2) عن استراتيجية القبول الإيجابي العقلاني، وتعبر (F3) عن استراتيجية التجنب، ويتضح من الشكل السابق علاقات التأثير والتأثر المتداخلة بين الاستراتيجيات الثلاثة، ويتضح التأثير الأكبر التفاعلي بين استراتيجية تحسين المظهر (استراتيجية لاتكيفية) واستراتيجية التجنب (استراتيجية لا تكيفية) حيث جاءت بنسبة ٠.٣٧ ، ويوضح جدول رقم (٥) عبارات كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم، وقد وصل عدد عبارات الصورة النهائية للمقياس ٢٩ عبارة (١)

(١) انظر ملحق رقم (٢) الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (BICSS)

جدول رقم (٥)

أبعاد مقياس استراتيجيات مسابقة صورة الجسم وعبارات كل بعد

العبارات	البعد/ الاستراتيجية
٢٨-٢٦-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	تحسين المظهر
١٩-٢٧-٢٤-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	القبول الإيجابي العقلاني
٢٥-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	التجنب

ب- الثبات Reliability

(١) طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (طه، ١٩٨٩، ٣٢٧) للتحقق من ثبات مقياس استراتيجيات مسابقة صورة الجسم (BICSS) ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٤) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على ثبات المقياس. ويوضح جدول رقم (٦) قيم معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول رقم (٦)

قيم معاملات الثبات لدرجات الأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
تحسين المظهر	١٠	٠.٧٥٦
القبول الإيجابي المنطقي	١١	٠.٦٦٩
التجنب	٨	٠.٧١٦
الدرجة الكلية علي المقياس	٢٩	٠.٧٠٦

(٢) الاتساق الداخلي Internal consistency

قام الباحث بالتحقق من تجانس المقياس داخليا باستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات العينة على كل عبارة ومجموع درجاتهم على المقياس ، ويوضح ذلك جدول رقم (٧).

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

التجنب			القبول الإيجابي المنطقي			تحسين المظهر		
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات
٠.٦٦**	٠.٤٣**	١	٠.٥٩**	٠.٥١**	١	٠.٣٦**	٠.٥٥**	١
٠.٤٤**	٠.٤٤**	٢	٠.٤٩**	٠.٤٤**	٢	٠.٤٩**	٠.٥٧**	٢
٠.٣٧**	٠.٤٧**	٣	٠.٦٩**	٠.٣٢**	٣	٠.٤٢**	٠.٥٧**	٣
٠.٤٦**	٠.٢٧**	٤	٠.٥٧**	٠.٥٢**	٤	٠.٥٠**	٠.٦٠**	٤
٠.٣٩**	٠.٤٤**	٥	٠.٦١**	٠.٣٧**	٥	٠.٥١**	٠.٦٥**	٥
٠.٥١**	٠.٥١**	٦	٠.٥١**	٠.٥١**	٦	٠.٥١**	٠.٥١**	٦
٠.٦٠**	٠.٤١**	٧	٠.٣٣**	٠.٤٣**	٧	٠.٤٧**	٠.٧٠**	٧
٠.٣١**	٠.٤٨**	٨	٠.٤٣**	٠.٥٢**	٨	٠.٦٨**	٠.٥١**	٨
			٠.٤٢**	٠.٣١**	٩	٠.٤١**	٠.٤٥**	٩
			٠.٥٤**	٠.٤٧**	١٠	٠.٣٣**	٠.٤١**	١٠
			٠.٦٩**	٠.٤٦**	١١			

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

٣- مقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم: Body Image Avoidance Strategies scale (BIAS)

قام بإعداد هذا المقياس كل من (Maiano, C., Morin, A., Monthuy-Blanc, J., & Garbarino, J, 2009) ومقياس تجنب صورة الجسد (BIAS) من مقاييس التقرير الذاتي لقياس التجنب السلوكي للأفراد للخبرات التي يمكن أن تزيد من الضغوط أو عدم الرضا المرتبط بصورة الجسم. ويتكون هذا المقياس من ١٩ عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد الأول: ارتداء الملابس (Getting dressed (GD) تمويه أو تغطية الجسم من خلال خيارات الملابس) ، والبعد الثاني: الأنشطة الاجتماعية Social activities (تجنب المواقف الاجتماعية التي تتضمن تناول الطعام أو التركيز على المظهر) ، والبعد الثالث: القيود على الطعام Restrictions on food (التقييد الغذائي) ، والبعد الرابع: التبرج / الوزن Weight&grooming (فحص السلوكيات مثل التدقيق في المرأة والوزن). ونظرا لاستخدام BIAQ في تقييم التجنب السلوكي من خلال أبعاد متعددة، فإن له فائدة في مساعدة الأخصائي النفسي على فهم قلق العميل تجاه صور جسمه.

الخصائص السيكمترية لمقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم: (BIASS)
أ- الصدق Validity

(١) التحليل العاملي الاستكشافي: Exploratory factor analysis (EFA)

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم ، وقد تم استخراج أربعة عوامل، وتم إجراء تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax وفيما يلي جدول رقم (٨) يوضح تشبعات فقرات المقياس علي العوامل الأربع بعد التدوير وكذلك نسبة التباين المفسر وقيم الاشتراكيات:

جدول رقم (٨)

تشبعات فقرات المقياس علي العوامل الثلاث بعد التدوير

الاشتركايات	العوامل				الفقرات
	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠.٤٦٨	٠.١٧٢	٠.٢٩٠	٠.٥٧٧	٠.١٤٧	٢
٠.٤٣٦	٠.٠٣٦	٠.٠٦٥	٠.٦٣٤	٠.١٦٨	٦
٠.٣٣٢	٠.١٢١	٠.٢٨٧	٠.٤٨٣	٠.٠٣٦	١٠
٠.٣٤٩	٠.١٣١	٠.٠٢٧	٠.٠٨٠	٠.٥٧٠	٣
٠.٥٢٣	٠.١٠٢	٠.٠٠٨	٠.٢١١	٠.٦٨٤	٧
٠.٤٧٩	٠.٠٤٨	٠.٠٢٨	٠.١٢٧	٠.٦٧٨	١١
٠.٣٣٥	٠.١٧٨	٠.٣٥٥	٠.١١٦	٠.٤٠٥	١٤
٠.٢٨٤	٠.٣٤٤	٠.١٩٢	٠.٣٤٠	٠.١١٤	٤
٠.٤٠٦	٠.٥١٥	٠.٢٩٥	٠.٠٢٢	٠.٢٣١	٨
٠.٢٨٤	٠.٦٩٢	٠.٠٢٠	٠.٠٦٦	٠.٠٢٣	١٢
٠.٢٨٤	٠.٢٧٣	٠.٤٠٩	٠.٠٦٤	٠.١٩٤	١
٠.٣١١	٠.٠٥٩	٠.٥١٤	٠.١٤٤	٠.١٥٠	٥
٠.١١٢	٠.١١٢	٠.١١٢	٠.١١٢	٠.١١٢	٩
٠.٣٤١	٠.٢٦٤	٠.٤٦٤	٠.١٦٤	٠.١٧٢	١٣
٠.٤٢٦	٠.١٢٠	٠.٥٢١	٠.٣٤٤	٠.١٤٩	١٥
٠.٢٤٠	٠.١١٨	٠.٣٩١	٠.٢٣١	٠.١٤٢	١٦
٠.٤١٢	٠.١٢٢	٠.٦١٦	٠.١٢٢	٠.٠٤٩	١٧
٠.٢٩٦	٠.٢٨٦	٠.٤٤٦	٠.٠٢٢	٠.١٢٣	١٨
٠.٢٥٥	٠.١٩٢	٠.٣٣٥	٠.٢٧٠	٠.١٨١	١٩
	١.٣٠٧	٢.٣٩٠	١.٥٣٨	١.٧٣٤	الجذر الكامن
	٦.٨٧٩	١٢.٥٨١	٨.٠٩٧	٩.١٢٨	نسبة التباين المفسر
	٣٦.٦٨٤	٢٩.٨٠٦	١٧.٢٢٥	٩.١٢٨	نسبة التباين المفسر التراكمي

ومن جدول رقم (٨) يتضح أن:

- الفقرات (٣، ٧، ١١، ١٤) كانت أكثر تشبعا على العامل الأول، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن ١.٧٣، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل ٩٠.١٢، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على هذا العامل، نجد أنها تعبر عن سلوكيات الفرد وحساسيته للنقد في المناسبات الاجتماعية، وقد تم تسمية هذا البعد باستراتيجية الأنشطة الاجتماعية.
- الفقرات (٢، ٦، ١٠) كانت أكثر تشبعا على العامل الثاني، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن ١.٥٣، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل ٨٠.٠٩، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على هذا العامل، نجد أنها تشير إلي قيود الفرد على تناوله للطعام (إما بتقليله أو تجنبه أو الصيام).
- الفقرات (١، ٥، ٩، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩) كانت أكثر تشبعا على العامل الثالث، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن ٢.٣٩، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل ١٢.٥٨، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على هذا العامل، نجد أنها تشير إلي أفكار الفرد وتصوراته حول نوعية ملابسه لاختفاء ملامح صورة جسمه وجذب انتباه الآخرين بعيدا عن وزنه، ويمكن تسمية هذا البعد باستراتيجية ارتداء الملابس.
- الفقرات (٤، ٨، ١٢) كانت أكثر تشبعا على العامل الرابع، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن ١.٣٠، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل ٦.٨٧، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على هذا العامل، نجد أنها تشير إلي السلوكيات التي يقوم بها الفرد لوزن نفسه وتفحص شكله باستمرار أو التجميل والتزين، ويمكن تسمية هذا البعد باستراتيجية التبرج/الوزن.

ب- الثبات Relability

(١) طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (طه، ١٩٨٩: ٣٢٧) للتحقق من ثبات مقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم (BIASS)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على ثبات المقياس. ويوضح جدول رقم (٩) قيم معاملات الثبات (معامل ألفا) للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٩)

قيم معاملات الثبات لدرجات الأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد
٠.٧٧٤	٣	القيود على الطعام (ROF)
٠.٦٠٢	٤	الأنشطة الاجتماعية (SA)
٠.٧١٣	٣	التبرج والوزن (W/G)
٠.٧٢٢	٩	ارتداء الملابس (GD)
٠.٨١٧	١٩	الدرجة الكلية للمقياس

(٢) الاتساق الداخلي Internal consistency

قام الباحث بالتحقق من تجانس المقياس داخليا باستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات العينة على كل عبارة ومجموع درجاتهم على البعد وعلى المقياس ككل ، ويوضح ذلك جدول (١٠) ، وقد جاءت كل قيم معاملات الارتباط دالة عند ٠.٠١ .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	م	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
Rof	١	٢	٠.٧٤**	٠.٤٩**
	٢	٦	٠.٧٠**	٠.٤١**
	٣	١٠	٠.٦٥**	٠.٤٠**
SA	٤	٣	٠.٦٩**	٠.٣٩**
	٥	٧	٠.٧٢**	٠.٥٢**
	٦	١١	٠.٦٢**	٠.٤٤**
	٧	١٤	٠.٦٣**	٠.٤٧**
WG	٨	٤	٠.٦١**	٠.٣٦**
	٩	٨	٠.٦٥**	٠.٥٥**
	١٠	١٢	٠.٧١**	٠.٣٤**
GD	١١	١	٠.٥٥**	٠.٤٨**
	١٢	٥	٠.٣٥**	٠.٥٨**
	١٣	٩	٠.٣٤**	٠.٤٧**
	١٤	١٣	٠.٥٠**	٠.٣٨**
	١٥	١٥	٠.٤١**	٠.٥٦**
	١٦	١٦	٠.٥٠**	٠.٣٨**
	١٧	١٧	٠.٤٨**	٠.٣٧**
	١٨	١٨	٠.٣٥**	٠.٣٢**
١٩	١٩	٠.٤١**	٠.٤٢**	

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

ويوضح جدول (١١) عبارات كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم، وقد وصل عدد عبارات الصورة النهائية للمقياس ١٩ عبارة (١)

(١) انظر ملحق رقم (٣) الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم (BIASS)

جدول (١١)

أبعاد مقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم وعبارات كل بعد

العبارات	البعد
١٤-١١-٧-٣	استراتيجية الأنشطة الاجتماعية
١٠-٦-٢	استراتيجية القيود على الطعام
١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٣-٩-٥-١	استراتيجية ارتداء الملابس
١٢-٨-٤	استراتيجية التبرج/ الوزن

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

وينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس (العلاقات الذاتية الجسمية ، استراتيجيات تجنب صورة الجسم، واستراتيجيات مسايرة صورة الجسم) وفقا للنوع " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق المقياس الثلاث على عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (١٦٥) طالب وطالبة. للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة وفيما يلي جداول (١٢، ١٤، ١٣) والتي توضح نتائج اختبارات للعينات المستقلة:

جدول (١٢)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس العلاقات الذاتية الجسمية وأبعاده وفقا لمتغير النوع

قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	
٥.٠٨**	١٦٣	٣.٠٧	١٥.٧٨	٧٠	ذكور	تقويم المظهر
		٣.٣٣	١٨.٤٥	٩٥	إناث	
٣.٦٩**	١٦٣	٥.٦٧	٤١.٧٠	٧٠	ذكور	توجيه المظهر
		٤.٩٧	٤٤.٧٦	٩٥	إناث	
٩.٦٨**	١٦٣	٣.٨٥	١٥.٥٥	٧٠	ذكور	الرضا عن مناطق الجسم
		٥.٠٧	٢٢.٥٧	٩٥	إناث	
١.٠١**	١٦٣	٢.٥٠	٩.٢٢	٧٠	ذكور	انشغال الفكر بالوزن الزائد
		٣.٥١	١١.٢١	٩٥	إناث	
٣.٣٢**	١٦٣	١.٨٨	٤.١٠	٧٠	ذكور	التصنيف الذاتي للوزن
		١.٥٨	٥.٠٠	٩٥	إناث	
١٧.١٢**	١٦٣	٦.٩١	٨٦.٤٥	٧٠	ذكور	المقياس ككل
		٤.٧٥	١٠٢.٠١	٩٥	إناث	

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

جدول (١٣)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس تجنب صورة الجسم وأبعاده وفقاً لمتغير النوع

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"
ارتداء الملابس	ذكور	٧٠	١٩.١٧	٣.٢٩	١٦٣	١٠.٣٢**
	إناث	٩٥	٢٤.٩٣	٣.٧١		
القيود على الطعام	ذكور	٧٠	٦.٠١	٢.١٢	١٦٣	٨.١٧**
	إناث	٩٥	٨.٦٢	١.٩٥		
الأنشطة الاجتماعية	ذكور	٧٠	٦.٥٧	١.٩٨	١٦٣	٦.٧١**
	إناث	٩٥	٨.٩٤	٢.٤١		
التبرج والوزن	ذكور	٧٠	٩.٤٠	٢.٤٢	١٦٣	٢.٥٩*
	إناث	٩٥	١٠.٣٩	٢.٤٤		
المقياس الكلي	ذكور	٧٠	٤١.٧٠	٥.٤١	١٦٣	١٤.١٠**
	إناث	٩٥	٥٢.٤٧	٤.٤٠		

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

جدول (١٤)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم وأبعاده وفقاً لمتغير النوع

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"
تحسين المظهر	ذكور	٧٠	٢٩.٧٧	٥.١٦	١٦٣	٩.٥٢**
	إناث	٩٥	٣٦.٦٧	٤.١٥		
القبول العقلاني الإيجابي	ذكور	٧٠	٢٤.١٠	٢.١٨	١٦٣	١١.٦٨**
	إناث	٩٥	٢٨.٢٠	٢.٢٦		
التجنب	ذكور	٧٠	١٩.٤٤	٣.٧٤	١٦٣	٦.١٦**
	إناث	٩٥	٢٢.٧٩	٣.٢٢		
المقياس الكلي	ذكور	٧٠	٧٣.٩٧	٦.٣٣	١٦٣	١٥.١١**
	إناث	٩٥	٨٧.١٨	٤.٩٠		

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

ويتضح من الجداول الثلاث السابقة (١٢، ١٤، ١٣) أن جميع قيم "ت" على كل أبعاد مقياس العلاقات الذاتية الجسمية ، ومقياس مسايرة صورة الجسم ، ومقياس استراتيجيات تجنب صورة الجسم جاءت دالة عند ٠.٠١ ولصالح الإناث. ما عدا استراتيجية أو واحدة من استراتيجيات تجنب صورة الجسم فقد جاءت قيمة "ت" دالة عند ٠.٠٠٥. وتتفق نتيجة هذا الفرض كليا مع نتيجة دراسة (Neighbors&Sobal,2007) والتي أكدت أن صورة الجسم السلبية Negative body image تعد مصدر قلق واسع النطاق بين الإناث في سن الجامعة. وتتفق مع دراسات (Green&Pritchard,2003;Davison&McCabe,2005;McCreary,2010;Murray,et al,2011) والتي تشير إلى أن الإناث أكثر حساسية Vulnerability مقارنة بالذكور للتغيرات الجسمية، وتميل إلى أن تتحول إلى مستوى أكبر من عدم الرضا عن الجسم والوزن .

وقد أظهرت نتيجة الفرض الحالي أن طالبات الجامعة يستخدمن استراتيجيات مسايرة صورة الجسم اللاتكيفية (تحسين المظهر، التجنب) ، والاستراتيجيات التكيفية مثل: (القبول الإيجابي العقلاني)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Serafino&Mancuso,2016) والتي أظهرت نتائجها أن طالبات الجامعة يستخدمن استراتيجية واحدة للمسايرة سيئة التكيف Maladaptive coping (تحسين المظهر) ، واستراتيجية واحدة للمسايرة التكيفية (القبول الإيجابي العقلاني) بدرجة أكبر من نظرائهن من الذكور. ويمكن تفسير هذه الاختلافات بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات المسايرة التكيفية والسلبية مع ضغوط صورة الجسم بأن الطالبات أكثر سرعة في التأثر مقارنة بالطلاب (Dhurup&Nolan,2014) ، وتتطابق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Cash,et al,2005) والتي أوضحت أن الإناث يستخدمن جميع الاستراتيجيات الثلاثة بدرجة أكبر مقارنة بالرجال، حيث إن الإناث أكثر عرضة للاستجابة لتهديدات صورة الجسم بأفكار وسلوكيات تحسين المظهر.

ويدعم هذه النتيجة ما توصل إليه (Cho,et al,2013) ، حيث يفسر أسباب الاختلاف بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات المسايرة واستراتيجيات التجنب، حيث يرى أن الإناث يعطين مزيدا من الاهتمام لأجساد نحيفة Slim bodies لتجنب الشعور بالضغط النفسي Psychological pressure والذي يرتبط بصورة الجسم، وخاصة عندما يكون لديهن وزن زائد Overweight ، وإضافة لذلك ، تقدم نظرية المقارنة الاجتماعية Social comparison theory تفسيراً لتلك الاختلافات ، حيث ترى أن الإناث يملن إلى تقييم أنفسهن من خلال المقارنة بالأخريات اللاتي يكن أكثر جاذبية منهن، كما أن الإناث اللاتي لديهن صورة سلبية عن أجسامهن أكثر احتمالية لأن يلتمسن جراحة تجميلية اختيارية elective cosmetic surgery ويستخدمن المنتجات التي يعتقدن أنها ستؤدي إلى فقدان أوزانهن.

وتختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Mccaabe,et al,2010) والتي تشير إلى أن المراهقين الذكور قد أبلغوا ذاتيا عن نتائج مرتفعة لأهمية صورة الجسم بدرجة أكبر مقارنة بالإناث من نفس العمر، ومع النتائج التي توصلت إليها دراسة (Davison&Mccaabe,2005) والتي أجريت على عينة من البالغين تراوحت أعمارهم ما بين ١٨:٤٨ عاما ولم تتوصل إلى فروق بين الجنسين في صورة الجسم وفي استراتيجيات مسابقتها والتوافق معها. وفي حين ذكر (Brown&Bardoukas,2013) أن البحوث الحالية تشير إلى أن الذكور يعانون من ازدياد اضطراب صورة الجسم. ولعل لهذه النتيجة ما يفسرها ، حيث إن تأثير وسائل الإعلام أصبح يؤثر على الإناث والذكور ، وهذا يتفق مع ما ذكره (Wood-Barcalow,2010) والذي يرى أن الأفراد الذين يعرضون صورة إيجابية نموذجية للجسم، لديهم استيعاب أقل للتأثيرات الإعلامية ، واتجاهات/ سلوكيات للأكل أقل ضررا، وتقدير أعلى للذات ، ومزيدا من الرضا عن المظهر، كما أنهم يتلقون دعما اجتماعيا كبيرا ، وينخرطون في النشاط البدني بصورة مستمرة. ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن الفرض الثالث قد تحقق.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

وينص على " يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات المسابرة (تحسين المظهر، القبول الإيجابي العقلاني، التجنب) لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض الذي يهدف للكشف عن دلالة معاملات التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات مسابرة صورة الجسم (تحسين المظهر، القبول الإيجابي العقلاني، التجنب) لدى عينة من طلاب الجامعة المراهقين ، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis(MRA) ويوضح جدول (١٥) نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار الخطي .

جدول (١٥)

دلالة نموذج الانحدار من خلال تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار لدى

عينة من المراهقين (ن=١٦٥)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
الانحدار	٨١٠٨.٣٩٢	٣	٢٧٠٢.٧٩٧	٤٩.٦٠٢**
الخطأ	٨٧٧٢.٨٥٦	١٦١	٥٤.٤٩	
كلي	١٦٨٨١.٢٥	١٦٤		

** دالة عند مستوي ٠.٠١

ويتضح من جدول (١٥) ان قيمة ف بلغت (٤٩.٦٠٢) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على أن المتغيرات المستقلة لها أثر دال إحصائياً على المتغير التابع . وهذا يدل على ملائمة نموذج الانحدار، وفيما يلي يوضح جدول (١٦) قيم معاملات الانحدار المتعدد (المعيارية وغير المعيارية) الخاصة بالمتغيرات المستقلة ودلالاتها الإحصائية إضافة إلي معامل التحديد (مربع معامل الارتباط المتعدد):

جدول(١٦)

دلالة معاملات التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات مسايرة صورة الجسم لدى عينة من المراهقين (ن=١٦٥)

استراتيجيات مسايرة صورة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"
تحسين المظهر	٠.٨٢١	٠.١٠٨	٠.٤٦٣	**٧.٦٠٩
القبول الإيجابي العقلاني	٠.٧٦٦	٠.٢٠٧	٠.٢٧٧	**٣.٦٩٣
التجنب	٠.٨٧١	٠.١٥٣	٠.٣٢٨	**٥.٦٩٩
ثابت الانحدار	٢٨.٥١٦	٥.٩٤٢		**٤.٧٩٩
معامل الارتباط المتعدد = ٠.٦٩٣		معامل التحديد = ٠.٤٨٠		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من جدول (١٦) أن قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد بلغت ٠.٦٩٣، وبلغت قيمة ثابت الانحدار ٢٨.٥١٦ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١، بينما بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعيارية للمتغيرات المستقلة (تحسين المظهر، القبول الإيجابي العقلاني، التجنب) على الترتيب (٠.٨٢١، ٠.٧٦٦، ٠.٨٧١) وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١، ومما سبق يتضح وجود قدرة تنبؤية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات مسايرة صورة الجسم) بالمتغير التابع (المظهر البدني وصورة الجسم) . إذن فالفرض الذي ينص على " يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات مسايرة صورة الجسم لدى عينة الدراسة " تحقق .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (Mackenzie,2012) والتي توصلت نتائج تحليل الانحدار فيها إلى أن أنماط المسايرة تنبأت بصورة الجسم الإيجابية والسلبية، كما أكدت أن التيقظ الذهني Mindfulness تنبأ بأنماط المسايرة وليس بصورة الجسم. وتظهر هذه النتائج كميكانيزمات محتملة يمكن بواسطتها حماية أو تحسين صورة الجسم، ولها تطبيقات محتملة في العلاج والبحث. وتتفق أيضاً مع نتيجة (Pinkasavage,et al,2015) والتي تنبأت بأن كل من إعادة التشكيل الإيجابي المرتفع higher positive reframing في مقابل المنخفض والمسايرة النشطة (أنماط المسايرة التكيفية) adaptive coping style ستضعف العلاقة بين مقارنات الجسم المتصاعدة وصورة الجسم واضطراب سلوك الأكل ، كما توصلت إلى أن التفيس المرتفع higher venting ، ولوم الذات Self blame ، والتشويش الذاتي Self-distraction (أنماط المسايرة سيئة التكيف) Maladaptive coping styles سنقوى هذه العلاقات.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

وينص على " يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات التجنب (ارتداء الملابس، القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج والوزن) لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض الذي يهدف للكشف عن دلالة معاملات التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات تجنب صورة الجسم (ارتداء الملابس، القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج / الوزن) لدى عينة من طلاب الجامعة المراهقين ، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis (MRA ، ويوضح جدول (١٧) نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار الخطي .

جدول (١٧)

دلالة نموذج الانحدار من خلال تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار

(ن=١٦٥)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
الانحدار	٨٠٦٥.٥٥٩	٤	٢٠١٦.٣٩	٣٦.٥٩٦**
الخطأ	٨٨١٥.٦٩	١٦٠	٥٥.٠٩٨	
كلي	١٦٨٨.٢٥	١٦٤		

** دالة عند مستوي ٠.٠١

ويتضح من جدول (١٧) أن قيمة ف بلغت (٣٦.٥٩٦) وهي قيمة دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١ مما يدل على أن المتغيرات المستقلة (استراتيجيات تجنب صورة الجسم) لها أثر دال إحصائياً على المتغير التابع (المظهر البدني وصورة الجسم) ، وهذا يدل على ملاءمة نموذج الانحدار، وفيما يلي يوضح جدول (١٨) قيم معاملات الانحدار المتعدد (المعيارية وغير المعيارية) الخاصة بالمتغيرات المستقلة ودلالاتها الإحصائية إضافة إلي معامل التحديد (مربع معامل الارتباط المتعدد):

جدول (١٨)

دلالة معاملات التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات التجنب
(ن=١٦٥)

استراتيجيات تجنب صورة الجسم	معامل الانحدار غير المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"
ارتداء الملابس	٠.٠٩٤	٠.١٣٣	٠.٤٢١	٧.٠٥٨**
القيود على الطعام	١.٠٨٧	٠.٢٥٦	٠.٢٥٧	٤.٢٥١**
الأنشطة الاجتماعية	١.٠٧٥	٠.٢٤٢	٠.٢٦٧	٤.٤٣٤**
التبرج والوزن	٠.٦٩١	٠.٢٣٦	٠.١٦٨	٢.٩٣٣**
ثابت الانحدار	٥٠.٣٧١	٤.٠٧٧		١٢.٣٥٤**
معامل الارتباط المتعدد = ٠.٦٩١		معامل التحديد = ٠.٤٧٨		

** دالة عند مستوي ٠.٠١

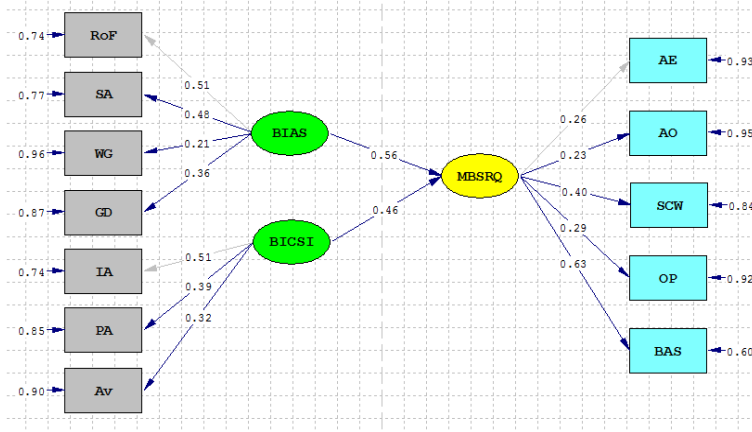
ويتضح من جدول (١٨) أن قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد بلغت ٠.٦٩١، وبلغت قيمة ثابت الانحدار ٥٠.٣٧١ وهي قيمة دالة عند مستوي ٠.٠١، بينما بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري للمتغيرات المستقلة (ارتداء الملابس، القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج/الوزن) على الترتيب (٠.٠٩٤، ١.٠٨٧، ١.٠٧٥، ٠.٦٩١) وجميعها دالة عند مستوي ٠.٠١، ومما سبق يتضح وجود قدرة تنبؤية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات تجنب صورة الجسم) بالمتغير التابع (المظهر البدني وصورة الجسم). إن فرض الذي ينص على " يمكن التنبؤ بالمظهر البدني وصورة الجسم من خلال استراتيجيات تجنب صورة الجسم لدى عينة الدراسة " تحقق.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Brown&Bardoukas,2013) والتي أشارت فيها نتائج الانحدار المتعدد أنه يمكن التنبؤ بعدم الرضا عن صورة الجسم من خلال حساسية الرفض القائمة على المظهر (Appearance-based rejection sensivity، ومع دراسة (Brytek، et al,2012) والتي توصلت إلى أن استراتيجيات الإنكار، والتركيز على وتنقيس الانفعالات، والتماس الدعم الاجتماعي، وإعادة التشكيل الإيجابي، والسخرية تنبأت بعدم الرضا عن الجسم، ومع دراسة (Serafino&Mancuso,2016) والتي توصلت إلى استراتيجيات المسايرة التجنبية والقبول الإيجابي العقلاني لم يتنبأ لتقدير الجراحة التجميلية الاختيارية، وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (Smith-Jackson,et al,2011)، حيث توصلت إلى أن كثيرا من الطالبات ذكرن أن استراتيجيات المسايرة Coping strategies التي تعكس التجنب أو تحسين المظهر تحفز وتشجع مقارنة باستراتيجية القبول الإيجابي العقلاني، كما أوضحت نتائجها أن هناك عدم رغبة من جانب العينة في المرور بالأفكار والمشاعر السلبية للمظهر، ومن المحتمل أن يتم التنبؤ بجمود صورة الجسم السلبية من خلال استراتيجيات تحسين المظهر والتجنب التجريبي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Brown&Bardoukas,2013) والتي أشارت فيها نتائج الانحدار المتعدد أنه يمكن التنبؤ بعدم الرضا عن صورة الجسم من خلال حساسية الرفض القائمة على المظهر Appearance-based rejection sensivity . وقد شكلت صورة الجسم من خلال الإدراك ، الانفعالات ، الإحساسات الجسمية Physical sensation ، وهذه الصورة ليست ثابتة ، لكنها تتغير من خلال علاقتها بالحالة المزاجية ، الخبرة الجسمية ، والبيئة. أما بالنسبة لأهمية صورة الجسم والمظهر عند المراهقين، فيرى (Vieno et al,2004) أن عدم الرضا عن صورة الجسم من العوامل المهمة والمحددة للبناء النفسى الجيد خلال مرحلة المراهقة ، فخلال هذه المرحلة تنمو بشكل تدريجى المعايير الجمالية Aesthetic standards لدى المراهقين ، ويرتبط بهذه المعايير كيف يقيم المراهقون أجسامهم ، وكيف يتقبلون مظهرهم .

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها :

وينص على " يمكن التوصل إلى نموذج بنائى يحدد طبيعة العلاقة بين المظهر وصورة الجسم وكل من : استراتيجيات مسايرة صورة الجسم ، واستراتيجيات تجنب صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة " . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل تحليل المسار Path Analysis والذي أسفر عن التوصل إلى نموذج بنائى لدى العينة الكلية. ويوضح شكل (٣) قيم معاملات المسار المعيارية للنموذج المقترح:



شكل (٣)

نموذج بنائى يحدد طبيعة العلاقة بين المظهر وصورة الجسم و بعض استراتيجيات

المسايرة والتجنب

وتدعم مسارات هذا الشكل ما توصلت إليه نتائج تحليل الانحدار المتعدد للفروض التنبؤية السابقة بشأن إمكانية التنبؤ بالمظهر وصورة الجسم من خلال استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (تحسين المظهر، القبول الإيجابي العقلاني، التجنب) ، واستراتيجيات تجنب صورة الجسم (ارتداء الملابس، القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج/الوزن) ، ويمكن إلقاء الضوء على المتغيرات المستقلة والتابعة في هذا النموذج ، ولنبداً بالمتغير التابع وهو مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد (MBSRS) ويتكون من خمسة أبعاد هي على الترتيب كما وردت في الشكل (تقويم المظهر (Appearance evaluation(AE)، توجيه المظهر (Appearance orientation(AO)، التصنيف الذاتي للوزن Self-classified weight(SCW)، انشغال البال أو الفكر بالوزن الزائد (Overweight preoccupation (OP)، الرضا عن مناطق الجسم (Body areas satisfaction(BAS)، أما عن المتغيرات المستقلة فهما متغيران يقابلان المتغير التابع كما في الشكل (٣)، الأول: مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (Body image avoidance strategies(BIAS) ، ويتكون من أربعة أبعاد على الترتيب كما في الشكل (القيود على الطعام (Restriction on food(ROF) ، الأنشطة الاجتماعية (Social activities(SA) ، التبرج/الوزن (Weight&grooming(WG) ، ارتداء الملابس (Getting dressed(GD)، والمتغير المستقل الثانى هو مقياس استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (Body image coping strategies inventory(BICSI) ويتكون من ثلاثة أبعاد على الترتيب كما في شكل (٣) (تحسين المظهر Improvement appearance(IA) ، القبول الإيجابي العقلاني (Positive rational acceptance(PO) ، التجنب (Avoidance(AV)) .

ومن خلال فحص شكل (٣) السابق يتضح أنه يوجد تأثير مباشر من متغيرين مستقلين على المقياس الكلى للعلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد، كما يتم توضيح قوة تأثير كل بعد من أبعاد المتغير المستقل. ولو نظرنا إلى تأثير المتغير المستقل الأول (استراتيجيات التجنب) على المتغير التابع (المظهر وصورة الجسم) لوجدنا أن تأثير الاستراتيجيات الأربعة (القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية، التبرج/الوزن، ارتداء الملابس) مجتمعة مثلت ٠.٥٦ ، وجاء ترتيب تأثير كل استراتيجية بمفردها من الاستراتيجيات الأربعة على الترتيب كما في الشكل (أثرت استراتيجية القيود على الطعام ROF بنسبة ٠.٥١ ، استراتيجية الأنشطة الاجتماعية SA بنسبة ٠.٤٨ ، استراتيجية ارتداء الملابس GD بنسبة ٠.٣٦ ، وجاءت فى المرتبة الأخيرة من حيث التأثير استراتيجية التبرج/الوزن W/G بنسبة ٠.٢٢)

أما عن المتغير المستقل الثانى (BICSI) فقد بلغ تأثير حجم الاستراتيجيات الثلاثة مجتمعة بنسبة ٠.٤٦ ، وبالنسبة لحجم تأثير كل استراتيجية بمفردها فى المتغير التابع فقد جاءت قيم التأثير على الترتيب كما فى الشكل (أثرت استراتيجية تحسين المظهر (IA) بنسبة ٠.٥١ وجاءت فى المرتبة الأولى من حيث الأهمية والتأثير، وأثرت استراتيجية القبول الإيجابى العقلانى (PA) بنسبة ٠.٣٩ ، وأثرت استراتيجية التجنب (AV) فى المرتبة الأخيرة بين الاستراتيجيات الثلاثة بنسبة ٠.٣٢).

أما عن قيم تأثر الأبعاد الفرعية الخمس من المتغير التابع بالمتغيرين المستقلين معا فقد جاءت قيم التأثير كالتالى:(تأثر بعد الرضا عن مناطق الجسم (BAS) بنسبة ٠.٦٣ وفى المرتبة الأول من حيث التأثير باستراتيجيات المسايرة والتجنب معا، وتأثر بعد التصنيف الذاتى والوزن (SCW) بنسبة ٠.٤٠ ، وجاء تأثر بعدى تقويم المظهر (AE) ، وتوجيه المظهر (AO) الأقل وفى المرتبة الأخيرة بنسبة ٠.٢٦ ، ٠.٢٣ على الترتيب). ومن هنا يمكن القول بأن نتائج الفرض الخامس لتحليل المسار أظهرت أن استراتيجيات التجنب (القيود على الطعام، الأنشطة الاجتماعية) ، واستراتيجيات المسايرة (تحسين المظهر، والقبول الإيجابى العقلانى) هى الأكثر تأثيرا على (الرضا عن مناطق الجسم، والتصنيف الذاتى للوزن).

وقد ذكرت فى الأدبيات النظرية مجموعة متنوعة من أساليب المسايرة Coping styles مثل : المسايرة النفسية Psychological coping (على سبيل المثال التوسط والراحة Mediation and rest) ، والمسايرة البدنية Physical coping (على سبيل المثال، ممارسة الرياضة)، وحل المشكلات Problem solving (على سبيل المثال، الجهود السلوكية والمعرفية لإجراء تغييرات)، والدعم الاجتماعى Social support (على سبيل المثال، وجوده بين الأهل والأصدقاء)(Jackson&Bybell,2014) ، ويذكر (Jackson, et al,2013) أنه فى بلدان أخرى مثل كوريا، يستخدم الطلاب مجموعة من استراتيجيات المسايرة مثل: المسايرة القمعية Suppressive coping (والذى يعنى التجنب للمسايرة وانكار المشكلات)، والمسايرة التفاعلية Reactive coping (والذى يعنى الاستجابة الوجدانية القوية عندما تكون مندفعة).

ويعتقد بأن هذه الاستجابات (النفسية والفسولوجية) التى تظهر فى مواقف القلق والتقييم السلبى من المحيطين ، إنما هى بمثابة تحذير للفرد بأن مكانته الاجتماعية فى خطر، وبالتالي تساعده فى تهيئة جسمه لاستخدام الاستراتيجيات التالية: عدم الاندماج disengagement ، الانسحاب Withdrawal ، التهدئة appeasement ، أو الخضوع Submission كى يمنع أو يحمى نفسه من خسارة مكانته الاجتماعية Social standing (Dickerson,2008).

وأظهرت نتائج دراسة (Dhurup&Nolan,2014) أن طلاب الجامعة يعتمدون على استراتيجيات المسايرة التالية: تحسين المظهر appearance fixing ، والقبول الإيجابي العقلاني Positive and rational acceptance كميكانزمات للمسايرة، وبمعنى آخر يحاول الطلاب تغيير أو إخفاء الجوانب التي يواجهونها بأنها مهددة، ويندمجون في الحديث الذاتي Self-talk لقبول مظهرهم وانفعالاتهم، كما أظهرت نتائج المقابلات المقننة استراتيجيات شائعة تستخدم لمسايرة المظهر وصورة الجسم، وجاءت استراتيجية ممارسة التمرينات الرياضية أكثر الاستراتيجيات شيوعاً، إلا أنه توجد استراتيجيات أخرى تم استخدامها كالأكل الصحي Healthy eating ، وتغيير المظهر Appearance changing ، والتحدث مع العائلة والأصدقاء من خلال استخدام استراتيجية التحكم الاجتماعي Social control ، أو الاشتراك في استراتيجيات تحسين الذات Self-improvement strategies ، وقد ذكرت كثير من المشاركات في هذه الدراسة أن استراتيجيات المسايرة Coping strategies والتي تعكس سلوك التجنب أو تحسين المظهر تحفز وتشجع مقارنة باستراتيجية القبول الإيجابي العقلاني. ويذكر (decastro&Goldstein,1995) أن صورة الجسم السلبية غالباً تتسبب في سلوكيات اتباع النظام الغذائي، وفي الحقيقة، فإن اتباع نظام غذائي يرتبط ارتباطاً قوياً مع عدم الرضا عن الجسم، وبينما ٣٩% من النساء البالغات في العالم الغربي يتبعون نظاماً غذائياً (Hill,2005) ، فإن نسبة تقدر بـ ٦٠% من طالبات الجامعة يتبعن نظاماً غذائياً حديثاً. (Frank,et al,1991)، ومن هذا المنطلق، فكل هذا الطرح يؤيد هذا النموذج ويدعمه.

التضمنيات التربوية وتوصيات الدراسة:

انطلاقاً مما ذكره (Wood-Barcalow,2010) بأن الأفراد الذين يعرضون صورة نموذجية للجسم، لديهم استيعاب أقل للتأثيرات الإعلامية، واتجاهات/ سلوكيات الأكل أقل ضرراً، وتقدير أعلى للذات، ومزيداً من الرضا عن المظهر كما أنهم يتلقون دعماً اجتماعياً أكبر، وينخرطون في النشاط البدني بصورة مستمرة.

وتوصي الدراسة الحالية بما يأتي :

- ١- إجراء مزيد من البحوث العلمية عن مشكلات استراتيجيات مسايرة صورة الجسم (بالطرق الكلينيكية وغير الكلينيكية) قد يساعدنا في التركيز على التدخلات النفسية لمواجهة قضايا وحالات اضطراب صورة الجسم، واضطراب التشوه الجسمي المتوهم، والمساعدة في حل تلك المشكلة دون تحمل التبعات غير الضرورية مثل التدخلات الجراحية. .
- ٢- قد تساعدنا التدخلات النفسية التي لا تقوم بأكثر من تقليل استراتيجيتي تحسين المظهر والمسايرة التجنبية في تقديم خدمات لتخفيف العبء عن ذوي اضطراب صورة الجسم، وطريقة لمزيد من الانخراط بينائية في الحياة.

٣- ضرورة أن يأخذ المربون ومجالس الأباء والإدارات المدرسية و الاخصائى النفسى المدرسى (المرشد التربوى) فى اعتبارهم التقاء المتغيرات النفسية الوجدانية بمراحل النمو المعرفى عند الكبار والصغار ، واعطاء الأطفال والمراهقين مساحة من الحرية والحوار فى الأسرة وفى المدارس والجامعات حتى تكون تلك البيئات وسيلة يستطيع من خلالها المتعلم التنفيس عما بداخله. ومن ثم يمكن تعديل التفكير السلبي عن الجسم ومساعدة الطفل والمراهق على تقبل واحترام جسمه.

٤- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية لتطوير وتوضيح أنواع التقييم لصورة الجسم، وللوصول إلى منهج للمعالجة باستخدام استراتيجيات التقبل من أجل المسايرة والتوافق مع أزمة صورة الجسم.

٦- إنشاء وحدات للإرشاد النفسى والتربوى بالمدارس والجامعات تتبنى مناهج الإرشاد الثلاث (الإنمائى - الوقائى - العلاجى)، وتضع أمامها ضرورة مواجهة كثير من المشكلات والاضطرابات النفسية الشائعة وعلى رأسها اضطراب صورة الجسم.

٧- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التنبؤية عن دور المتغيرات المعرفية وما وراء المعرفية فى نشأة واستمرار الاضطرابات النفسية الأكثر انتشارا فى البيئة العربية وخاصة اضطراب صورة الجسم .

٧- إنشاء منصات إعلامية معتمدة تتبنى توعية المراهقين (الذكور والإناث) بأهم المشكلات التى تواجههم وعلى رأسها اضطراب صورة الجسم، الرضا عن الجسم، ذم صورة الجسم.

٨- الاهتمام بشكل منظم بالأنشطة والمسابقات البدنية والرياضية فى مدارس البنين والبنات، وعلى مستوى الجامعات.

٩- توعية طلاب الجامعة باستراتيجيات المسايير واستراتيجيات التجنب التكيفية وسينئة التكيف، وتأثيرها على صحتهم النفسية.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

الأنصارى، بدر محمد ؛ سليمان، عبدربه مغازى(٢٠١٤). النمذجة البنائية لمكونات الذاكرة العاملة لدى الأطفال الكويتيين من ٤ وحتى ١٢ سنة. الكويت ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، ص ص ١٠٣-١٤٥.

الحفنى، عبدالمنعم (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، ط٤، القاهرة :مكتبة مدبولى.

طه، فرج عبدالقادر(١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، الطبعة الأولى، الكويت: دار الصباح.

كفاى ، علاء الدين؛ النبال ، مایسة (١٩٩٦). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات : دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية، مجلة علم النفس ، العدد التاسع والثلاثون،الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص٦-٤٣ .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

Allen,K .,& Unwing , M .(2003) . Body image development and its related factors , Journal of Psychology of women Quartely , 34, 1-16.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th end, text revision). Washington, DC: American Psychiatric Association

Alalay, A .,& Gencoz .(2008). Critical factors of social physique anxiety : Exercising and body image satisfaction . Behavior Change , 25, 178-188.

Arigo,D; Schumacher,L & Martin,L.(2014).Upward appearance comparison and the development of eating pathology in college women.International Journal of Eating Disorders,47,1-4.

- Bailey,K; Lamarche,L & Gammage,K.(2014).Coping with body image threats among college women:The swimsuit problem.International Journal of Psychological Studies,6(2).ISSN1918-7211.http://dx.doi.org.
- Bearman, S; Stice, E .,& Chases,A.(2003). Evaluation f an intervention targeting both depressive and bulimic pathology: A randomized prevention trial. Journal of Behavior Therapy ,34, 277-292.
- Brown,T;Cash,T& Mikulka,P.(1990).Attitudinal body image assessment: Factor analysis of the body –self relation questionnaire. Journal of Personality Assessment,55, 135-144.
- Brown,J.,& Bradoukas,N.(2013). Predictores of body dissatisfaction in Asian and caucasion males: A preliminary test of athree factor model. International Journal of Men's Health,12(1),3-16.
- Bry, L .,& Shurts,W.(2013). Men and body image: Current Issues and counseling implications. Journal of Counseling & Development, 91, 428-435.
- Brtek,A.(2012). The relationship between body image disturbance and coping with stress in patients suffering from anorexia nervosa.. Journal of Polish Psychological Bulletin,43(4),253-260.
- Callaghan,G; Lopez, A; Wong, L; Northcross, J.,& Anderson,K.(2011). Predicting consideration of cosmetic surgery in a college population:An continuum of body image disturbance and the important of coping strategies. Journal of Body Image ,8, 267-274.

- Carver,C.(1997).You want to measure coping but your protocols too long:Consider the brief cope.International Journal of Behavioral Medicine,4,92-100.
- Cash , T.(2002).Cognitive-behavioral perspectives on body image In:T Cash, T Pruzinsky(Eds):Body Image:A Handbook of theory, Research and Clinical Practice.New Yourk:Guiford, pp.38-46.
- Cash, T.,& Pruzinsky, T. (2004). Body image : A Handbook of Theory , Research , and Clinical Practice . New York, NY: The Guilford Press .
- Cash,T.(2000). The Multidimensional body –self relations Questionnaire, MBSRQ Users' Manual (Third Revision, January).
- Cash,T.,& Grasso,K.(2005).The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct.Body Image:An International Journal of Research , 3, 199-203.
- Cash , T ;Melnik ,S .,& Hrabosky,J.(2004).The assessment of body-image investment:An extensive revision of the appearance schemas inventory.International Journal of Eating Disorders ,25,305-316.
- Cash , T ;Santos ,M.,& Williams,E.(2005).Coping with body-image threats and challenges:Validation of the body image coping strategies inventory. Journal of Psychometric Research ,58,191-199.
- Cho , A ;Kwak ,S .,& Lee,J.(2013).Identifying attentional bias and emotional response after appearance related stimuli exposure.Cyberpsychology,Behaviour and Social Networking ,16(1),50-55.

- Davison, T .,& Mccaabe , M . (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological , social , and sexual functioning Sex Roles , 52, 463-475.
- Dickerson, S. (2008).Emotional and psychological responses to social-evaluative threat. Social&Personality Psychology Compass,2,1362-1378.
- Rudolph,K.(2002).Gender differences in emotionalresponses to interpersonal stress during adolescence. Journal of Adolescent Health,30,3-13.
- Dhurup,M.,&Nolan, T. (2014).Body image coping strategies among university students and variations in terms of gender in a developing country. Anthropologist,30 (1),217-225.
- Garnefski, N.,& Kraaij, V.(2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and Individual Differences ,41,1045- 1053.
- Garnefski, N.,& Kraaij, V.(2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults . European Journal of Psychological Assessment ,23(3),141- 149.
- Hample,P.,&Peterman,G.(2006).Perceived stress coping ,and adjustment in adolescents. Journal of Adolescent Health ,38,409-415.
- Harbosky,J;Cash,T;Veale,D;Neziroglu,F;Soll,E;Garner,D,et al.(2009). Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders,body dismorphic disoeder, and clinical controls:A multisite Study.Journal of Body Image,6,155-163.

- Jackson, M;Ray,S.,& Bybell, D.(2014). International students in the U.S:Social and psychological adjustment.Journal of International Studies,3(1)17-28.
- Jackson, S; Rell,J.,& Thackeray, R.(2011). Coping with "Bad body image days": Strategies from first-year young adult college women . Body Image Journal, 8, 335-342.
- Koran. L; Abujaoude, E; Large,M ., & Serpe,R. (2008). The prevalence of body dysmorphic disorder in the United States adult population. CNS Spectrum, 13, 316-322.
- Kostanski, M.,& Gullone,E.(1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem,anxiety,and depression controlling for body mass .Journal of Child Psychology and Psychiatry,39, 255-262.
- Lamarche, L; Kerr, G; Faulkner,G; Gammage, K.,& Klentrou,P.(2012).A qualitative examination of body image threats using social self-preservation theory.Journal of Body Image.Available
Att:doi:10.1016/j.bodyim.2007.08.001.
- Latner, J.(2008).Body checking and avoidance among behavioral weight-loss participants.Journal of Body Image, 9,145-154.
- Lazarus,R.,& Folkman, S.(1984).Stress ,Appreasial ,and Coping.New York: Springer.
- Leahey, T; Crowther, J.,& Mickelson,K.(2007). The frequency,nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparsions,Journal of Behavior Therapy, 38,132-143.

- Ledoux, T; Winterowd, C; Richardson,T.,& Clark, J.(2010). Relation of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Journal of Body Image*, 7, 213-217.
- Leone, J;Fetro, J;Kittleson, M;Welshimer, K;Partridge, J .,& Robertson,S.(2011). Predictors of adolescent male body image dissatisfaction:Implications for negative health practices and consequences for school health from a regionally representative sample. *Journal of school health* ,81(4),174-184.
- Lopez, J.(2014).Healthy and maladaptive coping strategies among master of social work students. Master of Social Work dissertation,unpublished.San Bernardino ,California : California State University.
- Melnyk,S;Cash, T.,&Janda,L.(2004).Body image ups and downs:prediction of intra individual level and variability of womens daily body image experience .*Body Image:An International Journal of research*,1,225-235.
- Mackenzie, K .(2012).An examination of coping strategies and mindfulness as predictors of appearance satisfaction and body image.American University,Washington,D.C.
- Mahmound ,J;Staten, ,R ;Hall,L.,& Lennie,T.(2012).The relationship among young adult college students depression,anxiety,stress,demographics,life satisfaction, and coping styles. *Mental Health Nursing*,33,149-156.
- Maiano,C; Alexandre, J;Morin, Johana, M .,& Jean-Marie,G.(2009). The body image avoidance questionnaire assessment and its construct validity in an community sample of French adolescents ,*International Journal of Behaviour Medicine* , 16,125-135.

- Mccaabe, M .,& Ricciardelli , L .(2009) . Extreme weight change behaviors : Are overweight and normal weight adolescents different , and does this vary over time ? . European Eating disorders Review , 17, 301-314.
- Mccaabe, M .,& Ricciardelli , L .(2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls ? Journal of Eating Behaviors , 11, 156-163.
- Murray,k; Byrne,D ., & Rieger,G. (2011).Investigation adolescent stress and body image. Journal of Adolescence, 34, 269-278.
- Noeighbors,L.,& Sobal,J.(2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students.Eating behaviors ,8,429-439.
- Nolan,V., & Surujlal, J.(2012). Gender differences in body image perceptions of South African university students.African Journal for Physical, Health Education,Recreation and Dance, (Supplement) 1(2),321-331.
- Palladino-Green,S .,& Pritchard ,M.(2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. Journal of Social Behavior Personality, 31, 215-222.
- Pinkasavage,E; Arigo,D., & Schuumacher,L.(2015). Social comparison , negative body image, and disordered eating behavior:The moderating of coping style.Eating Behaviors,16,72-77.
- Presnell,K; Bearman,S.,& Stice,E.(2008). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Aprospective study. The International Journal of Eating disoeders,36,389-401.

- Rudolph, K.(2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence . Journal of adolescent Health ,30, 3-13.
- Sandoz, E; Wilson, K; Merwin,R.,& Kellum,K.(2013). Assesment of body image flexibility: The body image-acceptance and Action Questionnaire. Journal of Contextual Behavioral Science, 2, 39-48.
- Schnider, K; Elhai, J.,& Gray,M.(2007). Coping style use predics postttrumaticstress and complicated grief symptom severity among college students reporting traumatic loss. Journal of Counseling Psychology,54, 344-350.
- Serafino, G.,& Mancuso (2016). Body image inflexibility mediates the relationship between body image evaluation and maladaptive body image coping strategies. Journal of Body Image,16, 28-31.
- Smith, A .,& Davenport,P. (2012). An evaluation of body image assessments in his Hispanic college women: The multidimensional body-self relations questionnaire and the appearance shemas inventory-revised . Journal of College Counseling,15, 198-214.
- Smith-Jackson, T; Reel,J .,& Thaskeray,R. (2011). Coping with "Bad Body Imge Days": Strategies from first-year young adult college women. Journal of Body Image,8, 335-342.
- Snyder, C.,& Dinoff,B. (1999). Coping: Where have you been ? In: CR Snyder(Ed):Coping: The Psychology of What Works.New York:Oxford University Press, 3-19.
- Stang,J.,& Story, M.(2005). Guidelines for adolescent nutrition services.Available Att:[http:// www.epi.Umn.edu](http://www.epi.Umn.edu).

- Stein, K ., & Cort ,C.(2008). The identity impairment model: A longitudinal study of self-schemas as predictors of disordered eating behaviors. *Nursing Research* , 57, 182-190.
- Thompson , J ., & Smolak ,L .(2001). Body image, eating disorder , and obesity in youth : Assessment , prevention, and treatment. Washington , DC: American Psychological Association.
- Timko ,C ; Juarascio, A; Martin, M; Faherty,A., & Kalodner ,C .(2014). Body image avoidance : An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*. Available At: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.002>
- Verplanken,B ., & Tangelder.(2001). No body is Perfect : The significance of habitual thinking about appearance for body dissatisfaction , eating disorder propensity, self-esteem and snacking . *Journal of Psychology and Health* ,26(6),685-701.
- Verplanken,B ., & Velsvik,R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Journal of Body Image*,5,133-140.
- Vieno , A ; Martini, M ; Santinello, M ; Dallago, L ., & Mirandola, M . (2004) . Body image and psychological well-being in early adolescent development, Working paper Series , 5, 1-17.
- Wade, T ., & Bulik, C .(2007). Shared genetic and environmental , risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimension of perfectionism . *Psychology Medicine* , 37, 635-644.

- Wade, T; George,S .,& Atkinson,M.(2009). A randomized controlled trial of brief interventions for body dissatisfaction . Journal of Consulting and Clinical Psychology , 77,845-854.
- Wade,T.,& Tiggman,M.(2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. Journal of Eating Disorder.Available att: <http://www.Jeatdisord.com>.
- Wells, A. & Purdon, C. (1999). Metacognition and cognitive-behaviour therapy: a special issue. Clinical psychology and psychotherapy, 6, 71-72.
- Williams, E; Cash, T .,& Santos, M .(2004). Positive and negative body image : Precursors, and consequences . Paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.