

# المرونة النفسية وصورة الجسم لدى عينة من الطلبة المراهقين في المرحلة الأساسية العليا ذوي الوزن الزائد

## Psychological Resilience and Body Image Among a Sample of Overweight Teenagers in the Upper Primary Level

**Muhammad Rafiq Muhammad Al-Ahmad**

Assistant Professor/ Mutah University /Jordan  
mohammadabood10@yahoo.com

**محمد رفيق محمد الأحمد**

أستاذ مساعد/ جامعة مؤتة / الأردن

Received: 22/06/2020, Accepted: 15/09/2020  
DOI: 10.33977/1182-012-034-016  
<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2020/06/22، تاريخ القبول: 2020/09/15  
E-ISSN: 2307-4655  
P-ISSN: 2307-4647

## المخلص

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من الطلبة في المرحلة الأساسية العليا (الصفوف الثامن والتاسع والعاشر) بلغت (98) طالبًا وطالبة من ذوي الوزن الزائد، وتم تطوير مقياسين أحدهما للمرونة النفسية والآخر لصورة الجسم، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لهما، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية لديهم كان متوسطًا، ومستوى صورة الجسم كان منخفضًا، وكان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معظم أبعاد المرونة النفسية وصورة الجسم، كما توصلت النتائج إلى أن الطلاب ذوي الوزن الزائد الذكور لا يختلفون عن الإناث في المرونة النفسية وصورة الجسم، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات منها ضرورة الاهتمام من قبل المرشد ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد وخاصة صورة الجسم والعمل على إجراء برامج إرشادية لهم.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، صورة الجسم، الوزن الزائد.

## Abstract

The present study aimed at identifying the level of psychological resilience and its relation to the body image among a sample of overweight students in the upper primary stage in Jerash governorate. To achieve the objectives of the study, a sample of students in the upper primary stage (grades 8, 9 and 10) was selected. The results of the study found that the level of psychological resilience was moderate, and the level of body image was low. There was a statistically significant correlation between most of the psychological resilience and body image. The results also found that male and female students suffering from overweight do not differ in psychological resilience and body image. Based on the results of the study, some recommendations were drawn, including the need for attention by the counselor to some positive psychological variables within overweight students especially body image and preparing counseling programs for them.

**Keywords:** Psychological Resilience, Body Image, Overweight.

## المقدمة

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسدي، والجنسي، والعقلي، والانفعالي والاستقلال الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية وتحمل المسؤولية، وتكوين علاقات

اجتماعية جديدة، واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج. وتحمل مسؤولية توجيه الذات، من خلال التعرف على قدرات وإمكانات المراهق ومدى تمكنه من التفكير واتخاذ قراراته بنفسه، والتخطيط لمستقبله، وتشير البحوث والدراسات إلى أشكال وصور متعددة للمراهقة تتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف الظروف والعادات الاجتماعية والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم (Melhem, 2012).

وقد برز مفهوم المرونة النفسية Psychological Resilience ( ) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع (Bandura & Bussey, 2004).

المرونة النفسية عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010: 110). تعد المرونة صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان (Fahjan, 2010).

وقد ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (Gray, 2013) في حول الطريق إلى المرونة النفسية أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية. ومرونة الأنا عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات (Wending, 2012).

ويعرف (Al-Qattan, 2006) مرونة الأنا بأنها أحد مظاهر النضج الوجداني للفرد، وتتمثل في الرؤية الناقية والبصيرة، وتحمل المسؤولية والالتزام، ويستعرض فان جالين ودي بوجتروسميتس (Van Galen, De puijter, & Smeets., 2006) السمات التي يتصف بها الأفراد من ذوي المرونة والتي قام بتجميعها من العديد من الآراء والنظريات المتعددة المفسرة للمرونة ومن أهمها: علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على استقبال المساندة الاجتماعية، ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة.

وقد بدأ الاهتمام بالدراسة النظرية لمفهوم إدراك صورة الجسد (Body Image) منذ بداية القرن العشرين، والذي ظهر في أعمال شيلدر (Schilder) والذي يرى بأن صورة الجسد تتكون من خلال أذهاننا عن صور أجسامنا، حيث أن صورة الجسد عبارة عن مكون يتكون من ثلاثة أبعاد يدور حولها مفهوم صورة الجسد، وهي: الأساس الفسيولوجي، والبناء الجسدي، والأساس الاجتماعي (Rowe, 1996).

وتعد صورة الجسد مكونًا مهمًا من مكونات الشخصية السليمة حيث تؤثر صورة الجسد في تقدير الفرد لذاته (Baamer, 2014). بينما توصل (El Desouki, 2006) إلى وجود ثلاثة مكونات لمفهوم

والاغتيالات والاعتقالات ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من 317 طالبًا وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة، بينت نتائج الدراسة تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية من مرونة الأنا.

كما قام (Sami, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة ووجهة الضبط ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طلاب وطالبات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عكسية سالبة بين المرونة ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة لصالح الذكور في بعد البنية النفسية.

وقام لونج (Long, 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية وبين مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (375) طالبًا من طلاب الفرقة الأولى بأقسام علم النفس، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دالة إحصائية بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطلبة بالمستويات العليا من مرونة الأنا.

كما بحثت دراسة ميشال (Michael, 2011) العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية ومرونة الأنا والصحة العقلية من ناحية والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى، ضمت الدراسة عينة من الطلبة من جامعتين بالغرب الأوسط (650) طالبًا، توصلت الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغير في المعدل الأكاديمي التراكمي بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل.

وأجرى شاكورا (Shaqoura, 2012) دراسة حول المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، توصلت النتائج إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

وأخيرًا هدفت دراسة أبو أسعد (Abu Ased, 2015) للتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة بواقع (830) طالبًا وطالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفض لدى الذكور ومتوسط لدى الإناث، وقد جاء متوسطا لدى العينة ككل.

ثانياً: الدراسات السابقة ذات الصلة بصورة الجسم

تناولت دراسة أسكي وجومينتوتريياكي واسكي (Asci, Gokment, Tiryaki, & Asci, 1997) العلاقة بين مفهوم الذات وصورة الجسم عبر طلاب بالمرحلة الثانوية، ويمارسون الرياضة وعددهم (174) طالبًا وآخرين لا يمارسون الرياضة وعددهم (174) طالبًا، واتضح من النتائج أن الشخص الذي يبدى صورة جسم موجبة يكون أكثر

صورة الجسم وهما المكون الإدراكي (Perceptual Component) ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه، والمكون الذاتي (Subjective Component) ويركز على عدد من الموضوعات مثل الرضا والانفعال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم، والمكون السلوكي (Behavioral Component) ويعكس تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسبي.

ويذكر بريكي (Breakey, 1997) أن صورة الجسم "هي صورة عقلية مثالية يشكلها الشخص للذات الجسمية لديه. ويذكر Fayed, (1999) أن صورة الجسم تعني الاهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرس في خبرات الحياة لدى الإناث المراهقات، وتمثل هذه الاهتمامات في النحافة كصفة جيدة للحياة، وعدم الرضا عن زيادة الوزن والقلق من زيادة الوزن، والإفراط في الطعام.

ويعرفها واد (Wade) بأنها: رؤية الفرد لجسمه مشتملة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية، والفرد يمكن أن يكون لديه تقييمات موجبة أو سالبة لجسمه، والتي تتأثر بالأسرة والأقران (Bergeron, 2007)

ومن ناحية أخرى فإن صورة الجسم هي الصورة التي يرسمها ذهن الإنسان لهيئته الجسدية في أي وقت، وعادة ما يحدد الإدراك الحسي للإنسان بجسمه مستوى تقديره وثقته بنفسه (Khattab, 2007). ويطرح أوليفو (Olivo) إن صورة الجسد تتضمن عنصرين هما: الرضى عن الشكل الجسد أو الاتجاهات وفكرة صورة الجسد (Carol, 2004) و (Forbes & Shontz). وقد ميّز شونتز (Shontz) الإدراكات المرتبطة بالجسم إلى مكونين رئيسيين، هما: المكون الإدراكي (The perceptual Aspect) والمكون المعرفي - الوجداني (The Cognitive- Affective Component (Rowe, 1996). والفرد في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسد لديه (Al-Mutairi, 2011). وقد أكدت بعض الدراسات كدراسة (Al-Kafafi, Al-Niall, & Al-Niall, 1996)، أن الإدراك عن صورة الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة والاطمئنان (Al-Khatib, 2007).

يمكن التطرق إلى الدراسات السابقة التي اهتمت بالمرونة النفسية وصورة الجسم في محورين:

أولاً: الدراسات السابقة ذات الصلة بالمرونة النفسية

تناولت دراسة بسلي وثومبسون ودافدسون (Beasley, Thompson, & Davidson 2003) التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة، تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين عددهم (81) طالبًا ذكرا و(106) طالبات، وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، وهناك أثر واضح لصعوبة الإدراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقاييس الدراسة.

وأجرى (Al-Khatib, 2007) دراسة حول تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتيحات

شعورية ولا شعورية تعكس التأثير المتحد والمجتمع للبنية الجسمية الواقعية والوظيفية والخبرة والتجربة المبكرة والمستمرة المرتبطة بالجسم (Riedrdain, & Koff, 1997)

وقد أظهرت الدراسات كدراسة سبروك (Sproch, 2010)؛ ودراسة فلاد (Vlad 2012)؛ بأن إدراك صورة الجسم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوك الأكل، حيث أن انخفاض أو ارتفاع درجة الإدراك الموجب عن صورة الجسم الصحية يمكن التنبؤ بها من خلال سلوك الأكل.

ومن خلال عمل الباحث ودراسته في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي، شعر بأهمية هذا الموضوع حيث لاحظ تنوعاً في المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة المراهقين ذوي الوزن الزائد، حيث كان بعضهم لديه مرونة نفسية وصورة جسم مناسبة بينما تدنت النظرة لصورة الجسم والمرونة النفسية لدى بعضهم.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية التي ترمي إلى التعمق في فهم فئة ذوي الوزن الزائد والعوامل المؤثرة فيهم، فهم كغيرهم من الأفراد تواجههم مجموعة من المشكلات أثناء حياتهم، نظراً لوزنهم الزائد. وتدور حول السؤال الرئيسي التالي: ما هو مستوى المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش؟
2. ما مستوى صورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في محافظة جرش؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا وصورة الجسم لدى طلبة الوزن الزائد باختلاف النوع الاجتماعي؟

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للكشف عما يأتي:

5. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش.
6. التعرف على مستوى صورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش.
7. التحقق من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في محافظة جرش.
8. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا وصورة الجسم لدى طلبة الوزن الزائد باختلاف النوع الاجتماعي

## أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

ثقة وتوكيدية بنفسه في المدرسة، وفي الحياة عامة، عن الآخر الذي لديه صورة جسم سلبية.

وتمت دراسة لينش وميرز وكلووير وكلمارتن (Lynch., Myers., Kliwer, & Kilmartin, 2001) على مراهقين (93 ذكراً، 116 أنثى) واتضح من النتائج أن البنات سجلن تقدير ذات منخفض عن الأولاد في المراهقة المبكرة.

وهدفت دراسة تيجمان (Tiggemann, 2005) إلى بحث العلاقة بين عدم الرضا عن الجسم لدى المراهقات وتقدير الذات، وكانت العينة (242) فتاة في المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج إلى أن الفتيات اللاتي لديهن وزن ثقيل وتصورات وإدراكات أنهن بدينات ووزنهن زائد.

وأجريت دراسة دافسون وماكاب (Davison & McCabe, 2006) على عينة قوامها (245) ولداً وبناتاً من الصف الثامن والتاسع، وتبين من النتائج أن الإناث يملن إلى كتابة تقرير عن صورة جسم سلبية أكثر من الأولاد، والعلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات كانت متشابهة لدى الذكور والإناث، واتضح أن الاهتمام والقلق من تقييم الآخرين لأجسام الإناث كان هاماً في فهم تقدير الذات المنخفض لدى الإناث.

وقامت دراسة هوانج ونورمان وزابنسكي وكلافاس وباتريك (Huang., Norman., Zabinski., Calfas, & Patrick., 2007) بتحديد أثر التدخل السلوكي لمدة عام والذي يستهدف "النشاط الجسمي وسلوكيات التغذية" على صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين، وكانت العينة مكونة من (657) مراهقاً (ذكوراً وإناثاً)، واتضح من النتائج أن هناك نقصاً في الآثار المعاكسة وغير الملائمة على الرضا عن الجسم وتقدير الذات عبر المراهقين الخاضعين للتدخل السلوكي.

كما قامت المروسي (Al-Amrousi, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات، تكونت العينة من 200 طالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات المشاركين على مقياس صورة الجسم وعلى الاكتئاب.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن موضوع مرونة الأنا وصورة الجسم يعد من المواضيع الحديثة والمهمة في العلوم النفسية، وأن الدراسات تطرقت للموضوعين لدى طلبة المدارس لكنها لم تقم بربط المتغيرين معاً لدى فئة ذوي الوزن الزائد، وتجاهلت بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بهذين المتغيرين، وهو ما ستتجه له الدراسة الحالية.

## مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن المنظومة التربوية في عالمنا العربي، بحاجة ماسة إلى إعادة النظر في أهدافها ومضامينها ووسائلها، لتكون هذه المنظومة أداة تطوير وتغيير بناء، لمواجهة تحديات الألفية الثالثة، عصر العولمة.

وتعد المرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته (Onwukwe, 2010). ويذهب فيشر (Fisher) إلى أن صورة الجسم هي مسألة

منهج الدراسة: تقوم هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب الذكور والإناث في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش في المملكة الأردنية الهاشمية بحيث اشتملت على الطلبة الذين بالصفوف الثامن والتاسع والعاشر ويدرسون في مدارس حكومية. وتم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذكور والإناث بطريقة العينة القصدية من خلال زيارة عشر مدارس موزع فيها الطلبة في مناطق محافظة جرش، والطلب من المرشدين اختيار الطلبة ذوي الوزن الزائد من تلك المدارس واختيار (10) طلاب بالمدرسة بالحد الأعلى لكل مدرسة، ممن يزيد وزهم عن الوزن الطبيعي بمقدار (10) كيلو غرام، ويدرسون في الصفوف الثامن والتاسع والعاشر، وبالتالي تم تطبيق الدراسة عليهم وبلغ عددهم (98) طالباً بعد استثناء (طالبين) نتيجة استجابتهم غير الكاملة.

### أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس مرونة الأنا

وصف المقياس: تم تطوير مقياس مرونة الأنا من خلال العودة للأدب والدراسات السابقة، وخاصة ما يأتي: مقياس مرونة الأنا من (Shaqoura, 2012; Al-Khatib, 2007; Sami, 2009;) و(Fahjan, 2010)، وللتحقق من مناسبة المقياس لبيئة الدراسة وأهدافها تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يأتي:

صدق المقياس:

#### 1- الصدق الظاهري

تم عرض الأداة على (10) محكمين من الجامعات في المملكة الأردنية الهاشمية، وطلب منهم إبداء الرأي حول الفقرات من حيث الانتماء للمجالات ومدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية، وملاءمة المقياس لتحقيق أهداف الدراسة. وتم الاستفادة من ملاحظات المحكمين بأخذ الملاحظات التي تم الاتفاق عليها بنسبة تقارب (80%)، سواء كانت بالحذف أو الإضافة أو التعديل. وبناء على آراء المحكمين فقد تم حذف ثلاث فقرات وتعديل العديد من الفقرات، وأصبح المقياس مكوناً من (33) فقرة.

#### 2- صدق البناء

تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس مرونة الأنا من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالباً ممن يزيد وزهم عن الوزن الطبيعي من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، والجدول التالي يبين معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والأبعاد.

جدول (1) معامل الارتباط بين الفقرة والبعد والدرجة الكلية لمقياس مرونة

الرقم	الفقرة مع البعد	الفقرة مع الدرجة الكلية
	العلاقة الصحية مع الذات	
1	**0.51	*0.48
2	*0.45	*0.43
3	*0.43	*0.31

فمن الناحية النظرية ستقدم الدراسة معلومات نظرية تفيد في التعرف على طبيعة بعض الجوانب النفسية لدى هؤلاء الطلبة، وإثراء الأدب المرتبط بمفهوم المرونة النفسية وصورة الجسم. كما يمكن أن تخدم الدراسة من الناحية التطبيقية في توجيه مرشدي المدارس في محافظة جرش للاهتمام بالطلبة ذوي الوزن الزائد، كما يمكن أن توجه إلى أولياء أمور الطلبة لمساعدة أبنائهم في التخفيض من زيادة الوزن من خلال القيام بتوعية الطلبة أثناء المحاضرات، وتوجيه بعض النشاطات والواجبات البيتية مما يزيد من تحسين المرونة النفسية وصورة الجسم لديهم.

### حدود الدراسة ومحدداتها

اشتملت الدراسة على الحدود والمحددات التالية:

- حدود زمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الثاني 2018-2019.
- حدود مكانية: تتمثل في مدارس محافظة جرش في المملكة الأردنية الهاشمية.
- حدود بشرية: تتمثل في الطلبة في المرحلة الأساسية العليا.
- حدود موضوعية: تتمثل في مقياسي: المرونة النفسية وصورة الجسم.

### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

المرونة النفسية **Resilience**: تشير إلى مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح في مواجهة المحن والشدائد، كما تعرف على أنها مقياس (أو مؤشر) على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (Connor & Davidson., 2003, 76)، وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة ذوو الوزن الزائد في المقياس المطور بالبحث الحالي.

صورة الجسد (**Body image**): صورة ذهنية وعقلية، يكوّنها الفرد عن جسمه في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات "موجبة" أو "سلبية" عن تلك الصورة الذهنية للجسم (Low, Charanasombonen, Broun, Hiltunen, Long, & Reihalter, 2003). وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة ذوو الوزن الزائد في المقياس المطور بالبحث الحالي.

الطلبة ذوو الوزن الزائد: هم الطلبة الذين يزيد وزهم عن 10 كيلو غرامات عند تطبيق الدراسة عليهم ويدرسوا بمدارس محافظة جرش في المرحلة الأساسية العليا في الصفوف الثامن والتاسع والعاشر الأساسي (Slope, 2006).

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

تشمل إجراءات الدراسة كلاً من عينة الدراسة ومجتمعها وأدواتها ودلالات صدقها وثباتها، وآليات تطبيق أدوات الدراسة.

وزنهم عن الوزن الطبيعي، ومن خارج عينة الدراسة، وممن أبدوا رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع.

البعد	عدد الفقرات	طريقة الثبات بالإعادة	طريقة كرونباخ ألفا
العلاقة الصحية مع الذات	10	**0.89	.85
إدارة الانفعالات	10	**0.84	.81
إدارة التعامل مع الآخرين	11	**0.90	.86
الدرجة الكلية	31	**0.92	.87

### ثانياً: مقياس صورة الجسم

وصف المقياس: تم تطوير مقياس صورة الجسم من خلال العودة للأدب والدراسات السابقة، وخاصة ما يلي: مقياس صورة الجسم من (Khattab, 2011; Baamer, 2014; Al-Amrousi, 2011; Al-Mutairi, 2015)، وقد تكون من درجة كلية مع بعدين وهما إدراك الفرد لجسمه ذاتياً وإدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين. وبلغ عدد فقرات المقياس بالصورة الأولية (32) فقرة (16) فقرة لكل بعد، وللتحقق من مناسبة المقياس لبيئة الدراسة وأهدافها تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يأتي:

#### صدق المقياس:

**1- الصدق الظاهري:** تم عرض الأداة على (10) محكمين من الجامعات في المملكة الأردنية الهاشمية، وطلب منهم إبداء الرأي حول الفقرات من حيث الانتماء للمجالات ومدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية، وملاءمة المقياس لتحقيق أهداف الدراسة. وتم الاستفادة من ملاحظات المحكمين بأخذ الملاحظات التي تم الاتفاق عليها بنسبة تقارب (80%)، سواء كانت بالحذف أو الإضافة أو التعديل. وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل 6 فقرات ولم يتم حذف أي من الفقرات.

**2- صدق البناء:** تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس صورة الجسم من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالباً ممن يزيد وزنهم عن الوزن الطبيعي من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات دالة عند مستويي الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) وقد تراوحت القيم بين (0.40-0.71). وبقي عدد فقرات المقياس (32) فقرة. والجدول (3) يبين معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والأبعاد.

الرقم	الفقرة مع البعد	الفقرة مع الدرجة الكلية
إدراك الفرد لجسمه ذاتياً		
1	*0.41	*0.39
2	*0.47	*0.41
3	**0.51	*0.47
4	**0.55	*0.48
5	**0.61	**0.58

4	*0.44	*0.38
5	*0.40	0.38
6	*0.38	*0.48
7	0.15	0.08
8	*0.47	*0.44
9	**0.51	*0.55
10	**0.54	*0.47
11	*0.41	*0.44
ادارة الانفعالات		
12	**0.54	*0.44
13	*0.41	*0.38
14	*0.38	*0.47
15	*0.39	*0.41
16	*0.33	**0.54
17	*0.44	**0.54
18	**0.57	**0.50
19	*0.41	*0.40
20	*0.31	*0.35
21	0.11	0.12
22	*0.37	*0.44
ادارة التعامل مع الآخرين		
23	**0.55	**0.51
24	**0.51	*0.45
25	**0.61	**0.68
26	**0.64	**0.72
27	*0.47	*0.46
28	**0.57	*0.50
29	**0.64	*0.47
30	**0.60	**0.64
31	**0.68	*0.41
32	**0.70	**0.68
33	**0.74	**0.66

يتبين من نتائج الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية باستثناء فقرتين هما: الفقرة (7، 21) ولذلك تم حذفهما وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات مع البعد (0.33-0.70) بينما كانت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.31-0.72). وأصبح المقياس مكوناً من (31) فقرة.

**ثبات المقياس:** الجدول (2) يظهر نتائج ثبات المقياس، حيث تم التأكد من ثباته بطريقتين، وهما:

**1- الثبات من خلال معادلة كرونباخ ألفا:** تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة معادلة كرونباخ ألفا.

ما يتبين من الجدول (2) أن الثبات بطريقة الإعادة كان مناسباً وبلغ للدرجة الكلية (0.92) كما كان مناسباً ودالاً إحصائياً للأبعاد، كما يتبين أن الثبات من خلال طريقة كرونباخ ألفا كان مناسباً للدرجة الكلية وبلغ (0.87) كما كان مناسباً للأبعاد الثلاثة، وهذه القيم تعد قيماً مناسبة في الدراسات التربوية.

**2- الثبات بطريقة الإعادة:** تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من الطلبة ممن يزيد

جدول (4) معاملات الثبات بطريقتي الإعادة وكرونباخ ألفا لمقياس المرونة النفسية			
طريقة كرونباخ	طريقة الثبات	عدد الفقرات	البعد
0.88	**0.90	16	إدراك الفرد لجسمه ذاتيا
0.84	**0.94	16	إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين
0.89	0.95	32	الدرجة الكلية

### المعالجة الإحصائية

تم استخدام معاملات الارتباط وكرونباخ ألفا للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين، واستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول والثاني، واستخدام معاملات الارتباط للإجابة عن السؤال الثالث، واستخدام اختبار ت (-t) (test) للإجابة عن السؤال الرابع.

### نتائج الدراسة ومناقشتها

**أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها، ونصه "ما مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش؟"**

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية والجدول (5) يبين النتائج.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية				
التقدير	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
مرتفع	1	1.11	3.67	العلاقة الصحية مع الذات
متوسط	2	0.94	3.47	إدارة الانفعالات
متوسط	3	1.06	3.34	إدارة التعامل مع الآخرين
متوسط		0.54	3.52	المتوسط الكلي

يتبين من الجدول (5) أن المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش كانت بدرجة متوسطة، حيث بلغت بالدرجة الكلية بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (0.54).

ويمكن عزو وجود المرونة لدى الطلبة بصفة متوسطة كونها صفة ملازمة للحياة، وهي عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات، كما أنها أحد مظاهر النضج الوجداني للفرد، وتتمثل في الرؤية الثاقبة والبصيرة، وتحمل المسؤولية والالتزام، وهذا يعني الاستفادة من المعلومات والحقائق وتوظيفها، وفتح المجال للمشاركة في صنع القرارات، فالأفراد ذوو المرونة المرتفعة يعيشون خبرات متنوعة يتعلمون فيها الكثير من المعارف، ويؤمنون بأن المعرفة هي التي تقود إلى الحكمة.

كما أن من السمات لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد التي يتصف بها الأفراد من

**0.64	**0.66	6
**0.63	**0.70	7
*0.38	**0.58	8
**0.50	**0.54	9
*0.35	*0.47	10
*0.41	*0.46	11
*0.47	*0.40	12
**0.66	**0.65	13
**0.60	**0.68	14
**0.60	**0.64	15
*0.44	*0.47	16
إدراك الفرد لجسمه من خلال الآخرين		
**0.55	*0.47	17
**0.57	*0.44	18
**0.60	**0.54	19
**0.68	**0.50	20
**0.70	**0.58	21
**0.72	**0.64	22
**0.70	**0.60	23
**0.57	**0.63	24
**0.61	**0.68	25
**0.57	**0.69	26
**0.67	**0.63	27
*0.44	*0.47	28
*0.41	*0.49	29
*0.40	**0.54	30
*0.47	**0.55	31
**0.56	**0.60	32

يتبين من نتائج الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات مع البعد (0.40-0.71) بينما كانت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.35-0.72). وبقي المقياس مكونا من (32) فقرة.

ثبات المقياس: الجدول (4) يظهر نتائج ثبات المقياس، حيث تم

التأكد من ثباته بطريقتين، وهما:

**1- الثبات من خلال معادلة كرونباخ ألفا:** تم التحقق من ثبات الأداة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا والجدول (4) يظهر النتائج.

**2- الثبات بطريقة الإعادة:** تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً من الطلبة ممن يزيد وزهم عن الوزن الطبيعي، ومن خارج عينة الدراسة، وممن أبدوا رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، والجدول (4) يظهر النتائج.

ويتبين من الجدول (4) أن الثبات بطريقة الإعادة كان مناسباً وبلغ للدرجة الكلية (0.95) كما كان مناسباً ودالاً إحصائياً للبعدين، كما يتبين أن الثبات من خلال طريقة كرونباخ ألفا كان مناسباً للدرجة الكلية وبلغ (0.89) كما كان مناسباً للبعدين، وهذه القيم تعد قيماً مناسبة في الدراسات التربوية.

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، والجدول (7) يوضح النتائج.

جدول (7) العلاقة بين المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد

الأبعاد	في محافظة جرش		
	العلاقة الصحية مع الذات	إدارة الانفعالات	إدارة التعامل مع الآخرين
إدراك الفرد لجسمه ذاتياً	*0.22	0.11	**0.44
إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	0.14	*0.26	*0.20
المتوسط الكلي	*0.20	*0.27	**0.33

يتبين من الجدول (7) وجود علاقة بين معظم أبعاد المرونة النفسية وصورة الجسم، حيث أنه كلما زادت المرونة النفسية تحسنت صورة الجسم حيث بلغ معامل الارتباط الكلي بينهما (0.37). كما وجدت علاقة بين أبعاد المرونة النفسية وصورة الجسم كافة.

حيث تتميز مرحلة المراهقة بالنمو المستمر للوصول إلى النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسدي، والجنسي، والعقلي، والانفعالي والاستقلال الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية وتحمل المسؤولية وبالتالي فإن أي جانب من جوانب الشخصية يؤثر ويتأثر بالجوانب الأخرى.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة (Al-Kafafi, and Al-Niall, 1996) التي أشارت أن الإدراك عن صورة الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة والاطمئنان، فالفرد الذي يشعر بالجابية الجسمية راض عن صورته الجسمية، شخص سعيد يتمتع بقبول اجتماعي من قبل الآخرين، ناجح في علاقاته الاجتماعية، كما تتفق مع نتائج دراسة بسلي وثومبسون ودافيدسون (Beasley, Thompson, & Davidson 2003)، كما تتفق مع نتائج دراسة شقورة (2012).

وكذلك تتفق مع نتائج دراسة أسكي وجومينتوتريكي واسكي (Asci., Gokment, Tiryaki, & Asci, 1997)، ومع دراسة (Al-Amrousi, 2015).

**رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها، ونصه** "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا وصورة الجسم لدى طلبة الوزن الزائد باختلاف النوع الاجتماعي؟"  
للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية تبعاً للنوع الاجتماعي، والجدول (8) يوضح ذلك.

ذوي المرونة والتي قام بتجميعها من العديد من الآراء والنظريات المتعددة المفسرة للمرونة ومنها علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على استقبال المساندة الاجتماعية، ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وتقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين، وكفاءة الذات والتوقع بالكفاءة والأمل وتقدير الذات، والإحساس بالهدف من الحياة، وتعزيز الذات، والانفعال الإيجابي وروح الدعابة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Shaqoura, 2012).

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه** "ما مستوى صورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسم والجدول رقم (6) يبين النتائج.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسم	
			الترتيب	التقدير
إدراك الفرد لجسمه ذاتياً	2.96	0.64	2	متوسط
إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	3.18	1.06	1	متوسط
المتوسط الكلي	3.07	0.65		متوسط

يتبين من الجدول (2) أن صورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش كانت بدرجة متوسطة، حيث بلغت بالدرجة الكلية بمتوسط حسابي (3.07) وانحراف معياري (0.65)، كما كانت المتوسطات الحسابية للأبعاد الاثنيتين المتوسطة وبلغ أعلى بعد هو البعد المتعلق بإدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين، ثم بعد إدراك الفرد لجسمه ذاتياً، ويبدو أن الطلبة يعانون من إدراك جسمهم بسبب الوزن الزائد لديهم.

كما إن صورة الجسم تظهر من خلال مشاعر الإنسان الداخلية والتغيرات التي تحدث لهيئته الجسدية وتجاربه الوجدانية وأحلامه أو أمنياته الخيالية، وما يقوله الآخرون عنه، ويبدو أن الآخرين يتحدثون عنه نتيجة زيادة وزنه، فالفرد الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسد لديه؛ فإنه ينظر أيضاً إلى أجسام الآخرين من الجنس نفسه، ويجري المقارنة بين جسمه وأجسامهم، وحينما يحدث الخلل بين الصورة الواقعية والصورة المثالية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة تيجمان (Tiggemann, 2005)، كما تتفق مع نتائج دراسة هوانج ونورمان وزابنسكيوكلافاس وباتريك (Huang., Norman., Zabinski., Calfas, & Patrick., 2007).

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها، ونصه** "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في محافظة جرش؟"



## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر والمراجع العربية

- باعمر، رعد. (2014). استخدام الشباب السعودي للإنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم. مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق (69)، 545-608.
- خطاب، كريمة. (2011). الثقة بالنفس وصورة الجسم في علاقتهما بنمط التفاعل الزوجي بين الأزواج والزوجات. دراسات نفسية-مصر، (21)، 37-63.
- الخطيب، محمد. (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، (12)، 1051-1088.
- الدسوقي، مجدي. (2006). اضطرابات صورة الجسم، الأسباب والتشخيص، والوقاية والعلاج (سلسلة الاضطرابات النفسية، 2)، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
- سامي، إبراهيم. (2009). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سلوب، مأمور. (2006). صحة الأطفال بالنسبة للوالدين: الوزن الزائد والسمنة تجارب ودراسات تربوية، ترجمة لأعمال تربوية معاصرة كلية المعلمين، مركز البحوث والدراسات التربوية، وحدة الترجمة والتعريف، 3، 137-143.
- شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- العمروسي، نبلي. (2015). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفس اجتماعية لدى طالبات الجامعة في المجتمع السعودي. مستقبل التربية العربية، مصر، 22 (99)، 239-356.
- فايد، حسين. (1999). صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشبه لدى الإناث المراهقات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (9)، 180 – 223.
- فحجان، سامي. (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- القطان، سامية. (2006). تصور جديد للذكاء الوجداني، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
- الكفافي، علاء الدين والنيال، مایسة. (1996). صورة الجسد لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، مجلة علم النفس، (10)، 6-43.
- المطيري، ريم. (2011). الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بإدراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- ملحم، سامي. (2012). أثر اضطرابات الأكل وقلق الاجتماع والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى

جدول (8) نتائج اختبار(ت) لمتوسطات الأداء على المرونة النفسية وصورة الجسم لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد في محافظة جرش تبعا للنوع الاجتماعي

المقياس	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	ذكور	40	3.40	0.57	96	-1.29	0.20
	إناث	58	3.54	0.45			
صورة الجسم	ذكور	40	3.11	0.66	96	0.49	0.63
	إناث	58	3.05	0.64			

يظهر من الجدول (8) أن الطلاب والطالبات لا يختلفون بهذا الصف في المرونة النفسية وصورة الجسم حيث بلغت قيمة ت على التوالي (1.29، 0.49) وهي ليست دالة إحصائية. ويعزى عدم الاختلاف بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية وصورة الجسم نظرا لكون الطلاب في المرحلة العمرية نفسها ولديهم خصائص نمائية متقاربة، ويمرون بفترة المراهقة، ولديهم تهيؤ لمرحلة الثانوية العامة بالعام القادم، وكذلك نظرا لكونهم في بيئة جرش وهي بيئة تحاول الأسرة فيها الاهتمام بكل من الذكور والإناث بالدرجة نفسها، وكذلك يخضعون للمناهج الدراسية نفسها التي تحثهم على الاهتمام بالسلوكيات الصحية المختلفة، ويدرسوا في مدارس حكومية التي تقدم لهم فيها مناهج واحدة.

ويعزى ذلك لكون الظاهرة تؤثر على كلا الجنسين الذكور والإناث، وفي هذه الأيام فقد زاد اهتمام الأولاد الذكور بمظهرهم الجسدي كما الفتيات.

وتتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سبروك (Sproch, 2010)؛ ودراسة فلاد (Vlad, 2012)؛ ودراسة هيدي (Heidi, 2016) ومما لا شك فيه أن انشغال الفتيات الزائد بالأفكار المتكررة عن صورة الجسم، وتختلف أيضا مع نتائج دراسة (Sami, 2009) وكذلك تختلف عن نتائج دراسة لينش وميرز وكلووير وكلمارتن (Lynch., Myers., Kliewer, & Kilmartin, 2001)، ومع نتائج دراسة دافسونوماكاب (Davison & McCabe, 2006). وربما يعود الاختلاف لاختلاف الفئة العمرية والمنطقة المطبقة فيها تلك الدراسات السابقة.

## التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية؛ فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات، وهي على النحو الآتي:
1. الاهتمام بالمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الوزن الزائد والعمل على إجراء برامج إرشادية لها.
  2. العمل على مساعدة الطلبة ذوي الوزن الزائد في تحسين صورة الجسم لهم من خلال خطة منظمة تنظم لهم نظرا لانخفاض صورة الجسم.
  3. إجراء برامج إرشادية للطلبة بصرف النظر عن النوع الاجتماعي.
  4. إجراء مزيد من الدراسات حول المرونة النفسية وصورة الجسم تعنى بمراحل عمرية وصفية أخرى.

- Asci, F., Gokment, H., Tiryaki, G. & Asci, A. (1997). *Self-Concept and Body Image of Turkish High School Male Athletes and Nonathletic, Adolescence*, 32(128), 959 – 68.
- Bandura, A., & Bussey, K. (2004). *On broadening the cognitive, emotional, and sociostructurally scope of theorizing about gender development and functioning: Comment. Psychological Bulletin*, 1(3): 50-99.
- Beasley, M, Thompson, T., & Davidson, J. (2003). *Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, Personality and Individual Differences* 34 ,77-95
- Bergeron, D. (2007). *The Relationship between Body Image Dissatisfaction and Psychological Health: An Exploration of Body Image in young Adult Men*, Dissertation, from: [www.ohiolink.edu/etd/view.cgi?osu](http://www.ohiolink.edu/etd/view.cgi?osu)
- Breakey , J. (1997) ( a ) : *Body Image: The Lower-Limb Amputee*, *Journal of Prosthetics & Orthotics*, 9(2), 58-66.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., &Godsell, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- Connor, K, & Davidson, J. .(2003). *Relationship between forgiveness gratitude and resilience among the adolescents, depression and anxiety*, 18, 67-82.
- Davison, T. & McCabe, M. (2006). *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*, *the Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30.
- Fischer, B., Klaghofer, R., & Reed, V. (1999). *Associations between Body Weight, Psychiatric disorders and Body Image in Female Adolescents*, 68(69), 325-332.
- Forbes, G. & Carol, K. (2004). *Association of the thin body ideal, ambivalent sexism, and self- esteem with body acceptance and the preferred body size of college women in Poland and the United States*. *Research Journal*, 50 (6):331-345.
- Gary R. (2013). *American Psychiatric Association. Diagnostic and: statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Arlington. American Psychiatric Association, 201.
- Huang, J., Norman, G., Zabinski, Calfas, K. and Patrick, K. (2007). *Body Image and Self-Esteem Among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors*, *J Aldolase Health*, 40 (3): 245-251
- Long, S (2011). *The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student*, *Doctoral dissertation*, Available from ProQuest dissertations and theses.
- Low, K., Charanasombonen, S., Broun, C., Hiltunen, G., Long, K. & Reihhalter, K.(2003). *Internalization of the Thin Ideal and Body Image Concerns*. *Journal of Social Behavior And Personality*, 31(1), 81.98.
- Lynch, M. Myers, B., Kliwer, W. & Kilmartin, C. (2001). *Adolescent Self-Esteem and Gender: Exploring Relations to Sexual Harassment, Body Image, Media Influence, and Emotional Expression*, *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2) 112-134.
- Michael, T. (2011). *Examining the relationships between resilience, mental health and academic persistence in undergraduate college students*, *Journal of American college health*, 59(1), 7-15.
- Onwukwe, Y. (2010). *The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach*. Unpublished dissertation, Capella University. USA.

عينة من المراهقين في الأردن. مجلة كلية التربية، مصر، 23(9)، 1-32

### ثانياً: ترجمة المصادر والمراجع العربية إلى اللغة الإنجليزية

- Baamer, R. (2014). *The use of the Internet by Saudi youth and its relationship to body image and self-efficacy*. *Journal of the Faculty of Arts - Zagazig University - Egypt* (69), 545-608.
- Khattab, K. (2011). *Self-confidence and body image in their relationship to the pattern of marital interaction between husbands and wives*. *Psychological Studies, Egypt*, 1 (21), 37-63.
- Al-Khatib, M.(2007). *Assessment of factors of ego resilience among Palestinian youth in the face of traumatic events*, *Journal of the Islamic University*, 15 (12), 1051-1088.
- El Desouki, M. (2006). *Body Image Disorders, Causes, Diagnosis, Prevention and Treatment (Psychiatric Disorders Series, 2)*, Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Sami, I. (2009). *Positive flexibility and its relationship to the control side of a sample of university youth, an unpublished master's thesis*, Faculty of Education, Ain Shams University.
- Saloub, M. (2006). *Child Health for Parents: Overweight and Obesity Educational Experiences and Studies, Translation of Contemporary Educational Works, Teachers College - Educational Research and Studies Center - Translation and Definition Unit*, 3, 143-137.
- Shaqoura, Y. (2012). *Psychological flexibility and its closeness with satisfaction with life among Palestinian university students in Gaza governorates*, unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- Al-Amrousi, N. (2015). *Body image and its relationship to some psychosocial variables among university students in Saudi society*. *The Future of Arab Education, Egypt*, 22 (99), 239-356.
- Fayed, H. (1999). *Body image, social anxiety, and anorexia in adolescent females*, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 23 (9), 180-223.
- Fahjan, S.(2010). *Professional compatibility and social responsibility and their relationship to the flexibility of the ego among teachers of special education*, unpublished MA thesis, Islamic University, Gaza.
- Al-Qattan, S. (2006). *A new conception of emotional intelligence*, Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Al-Kafafi, A. & Al-Naial, M. (1996). *Woman's body image and its relationship to some personality variables*, *Journal of Psychology*, 39 (10), 6-43.
- Al-Mutairi, R. (2011). *Irrational thoughts and their relationship to perceiving body image in middle school teenage girls*. *Unpublished Master Thesis*, College of Social Sciences, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Riyadh.
- Melhem, S. (2012). *The effect of eating disorders, societal anxiety, obsessive-compulsive disorder, and self-esteem on satisfaction with body image among a sample of adolescents in Jordan*. *Journal of the College of Education, Egypt*, 23 (9), 1-32.

### ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية

- Abu Ased, A. (2015). *Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in Al-Karak Governorate/ South Jordan* *American Journal of Scientific Sciences*, 46(2), 169-179.

- Van Galen, M., De puijter, M., & Smeets, C. (2006). *Citizens and resilience*, Amsterdam: Dutch knowledge & Advise Centre.
- Vlad, B. (2012). *Self-esteem, body and quality of life among obese people in Romania*. Unpublished Dissertation Doctoral. University of Bucharest.
- Wending, H. (2012). *The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion*. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.
- Riedrdain, Jill & Koff, E. (1997). *Weight, Weight-Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls*. *Adolescence*, 32(127), 24-615.
- Rowe, D. (1996). *Development and validation of a questionnaire to measure body image*. Unpublished Dissertation Doctoral, University of Georgia.
- Sproch, L. (2010). *The effect of self- focused attention on female body dissatisfaction in subclinical anorexia nervosa and subclinical binge eating disorder*. Unpublished doctoral dissertation, University of Hofstra.
- Tiggemann, M. (2005). *Body Dissatisfaction and Albescent Self-Esteem: Prospective Findings*, *Body Image*, 2(2), 129 – 135.