

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية؛ جامعة دنقلا- السودان. Body image and its relationship to self-esteem among a sample of students of the College of Education - University of Dongola – Sudan

د. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر.

Majzoob111@hotmail.com - جامعة دنقلا؛ كلية التربية - السودان

تاريخ النشر: 2023/02/27

تاريخ القبول: 2022/11/16

تاريخ الاستلام: 2022/10/02

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية، المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط من صورة الجسم وتقدير الذات، كما وجدت علاقة إحصائية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، كما بينت وجود فيوق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في صورة الجسم وتقدير الذات ولصالح الذكور، وأن تقدير الذات يسهم بدرجة إحصائية في صورة الجسم. وعلى ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات.
الكلمات المفتاحية: صورة الجسم؛ تقدير الذات

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between body image and self-esteem among a sample of students of the College of Education, The method used in this study is the descriptive analytical method. The study sample consisted of (100) male and female students. The study sample was selected by means of a random sample, The study found a higher than average level of body image and self-esteem, and unified a positive statistical relationship between body image and self-esteem, as well as the presence of statistically significant differences between males and females in body image and self-esteem in favor of males, and that self-esteem contributes to a statistical degree in body image. In light of the study results, the researcher reached a set of recommendations.

Keyword: body image, self-esteem

* المؤلف المرسل: د. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر، الإيميل: hamlaoui. ail.com

1- مقدمة:

يلعب الجسم دوراً بارزاً في أرضا الأفراد عن أنفسهم وفي علاقتهم مع الآخرين وهو عامل مهم لتحقيق التوازن الانفعالي إذ يحاول كل فرد إظهار جسده بطريقة تحقق له الرضا وتناسب معايير المثالية للمجتمع وهذا الأمر من شأنه أن يدفع الفرد لتقبل نفسه إذا كان جسده ينمو بطريقة تحقق صورته الإيجابية، أما إذا كان العكس فهذا أيضاً يؤثر على سلوك الفرد وعلى حالته النفسية، كما نجد أن صورة الجسم الإيجابية تساعد الأفراد على رؤية أنفسهم بإيجابية وهذا الأمر يولد منظومة نفسية ناضجة قادرة على تقييم ذاتها بشكل صحيح، وعدم الرضا عن صورة الجسم يولد لدى الفرد عدة مشاكل نفسية تؤدي إلى تضليل أو تشويش صورة الجسم الأساسية وتتكون هذه الصورة غالباً عندما تكون معايير جسد الفرد لا تتناسب مع المعايير المطلوبة في المجتمع، لذلك نرى بأن صورة الجسم ترتبط إيجابياً مع تقدير الذات، فالإنسان يعيش وحدة متكاملة إذ يرتبط إدراكه وتقييمه لذاته بتقييمه لصورة جسده سواء كان هذا التقييم سلبياً أم إيجابياً (أبو حمزة، العنزي، 2020: 59).

قد بدأ الاهتمام بالدراسة النظرية لمفهوم إدراك صورة الجسد منذ بداية القرن العشرين والذي ظهر في أعمال شيلدر (Schilder)، والذي يرى بأن صورة الجسد تتكون من خلال أذهاننا عن صورة أجسامنا، حيث أن صورة الجسد عبارة عن مكون يتكون من ثلاثة أبعاد يدور حولها مفهوم صورة الجسد وهي: الأساس الفسيولوجي، والبناء الجسدي، والأساس الاجتماعي، وتعدّ صورة الجسم مكوناً مهماً من مكونات الشخصية السليمة، حيث تؤثر صورة الجسد في تقدير الفرد لذاته (الأحمد، 2021: 199).

تمثل صورة الجسم انعكاساً للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي وأن هذه الصورة تعبر عن فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد باعتباره من الأمور الرئيسية التي تشغل بال كثير من الناس، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر، أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، وهي التي تحدد تقدير الفرد لذاته وتناغمه مع أفراد المجتمع نفسياً واجتماعياً (الزبارقة، 2019: 1).

تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دوراً كبيراً في الرضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم الذي يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، فإن النمط الجسم الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر، من وجهة نظر الفرد له فعالية قد تكون أعم وأشمل في التأثير على رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسمية وهذا يشير إلى أن لكل مجتمع معايير خاصة به تسم في تبني صورة الجسم المثالية، إذا طابقت صورة الفرد لجسمه وهذه المعايير، أشعره ذلك بجاذبيته، وهو ما يمثل جزءاً مركزياً في رضا الفرد عن صورته الجسمية، وإدراك صورة الجسم خاصة تتسم بالاستمرار إذا أنها تلازم مراحل العمر المختلفة، فهي عملية يدركها الفرد منذ الطفولة وحتى الرشد، وهي شائعة لدى الذكور والإناث وإن كانت الإناث أكثر حساسية وتمحيصاً لصورة أجسامهن عن نظرائهن من الذكور، ولقد تركز الاهتمام بصورة الجسم في مجال الدراسات الإكلينيكية والتحليل البناء النفسي للفرد، وارتباطه بمكونات الشخصية سواء الشعوري منها أو اللاشعوري، وذلك ضمن الشخصيات السوية أو المضطربة، كما تركز الاهتمام بدراسة صورة الجسم ضمن مكونات مفهوم الذات عند الذين اهتموا بمكونات مفهوم الذات والتي من ضمنها الذات الجسمية (عبد الفتاح، 2019: 109).

يذهب إقبال وآخرون (2006) إلى أن صورة الجسم تشير إلى التشابه بين شكل الجسم الحقيقي وبين المثالي المدرك، فكل شخص لديه صورة جسم، ويستند المعنى الانفعالي لصورة الجسم على خبرة الفرد وتجربته في الحياة، وصورة الجسم هي اتجاه ذاتي متعدد الأبعاد والأوجه نحو جسم الشخص خاصة الحجم والشكل والناحية الجمالية، وهي تنسب إلى تقييمات الشخص والتجارب والخبرات المؤثرة فيما يتعلق بالخصائص الجسمية والمظهر الخارجي، وتقييمات صورة الجسم تشتق من المثاليات الجسمية المستدخلة (Iqbal et al. 2006 : 269).

تُعدّ صورة الجسد خليطاً من ثلاثة مكونات رئيسية هي: المكون المعرفي الإدراكي الذي يرتبط بالتقدير لحجم الجسد، والمكون الوجداني (الذاتي) الذي يعبر عن المشاعر والأفكار والاتجاهات، المكون السلوكي الذي يشير إلى سلوك الفحص الذاتي المتكرر للجسد، والرغبة في تجنب المواقف التي تجعلنا نشعر بعدم الراحة عن الجسد، وعندما نستحضر صورة أجسادنا في أذهاننا، فإن الطريقة التي نتناول بها المعلومات تتطلب تفاعل تلك المكونات الثلاثة (دراغمة،

(2017: 3)

ويرى شروف (2-1: Shroff, 2004) أن صورة الجسم هي "مكون هام للذات ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم". وصورة الجسم تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد ، وبنية صورة الجسم متعددة الأبعاد وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك، والأساس في صورة الجسم هو الإدراكات الذاتية لدى الفرد والخبرات والتجارب، وهي تتضمن كلاً من: المكونات الإدراكية (الحجم والوزن والطول) والمكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى أو الهيئة الجسمية ككل).

أن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وهذا ينعكس على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وذبك ينعكس على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية الفرد فهو يسعى دائماً لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيقها (قمر، 2017: 44).

يحاول الفرد باستمرار التعرف على ذاته وتحديد معالمها، ويكون ذلك في شكل ملح في مرحلة المراهقة، ويستمر مدى الحياة تبعاً لما يمر عليه وعلى بيئته من تغيرات، كما أن فكرة الفرد عن نفسه تتميز بالتفرد، لكنها عرضة إلى التعديل بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وبوجهة نظر الآخرين عنه، فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحياناً، وبصورة سلبية أحياناً، إلا أنه بصفة عامة له تصور ثابت عن ذاته (دراغمة، 2017: 2).

أظهرت الدراسات العديدة التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات، يؤكدون دائماً على قدراتهم وخصائصهم الطيبة وكذلك هم أكثر ثقة بأرائهم وأحكامهم، وأكثر تقبلاً للنقد، وهم يتميزون بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء والاعتزاز والثقة بردود أفعالهم واستنتاجاتهم، وهذا يسمح لهم بإتباع أحكامهم عندما تختلف آراؤهم عن الآخرين (قمر، 20017: 44).

يؤكد العديد من العلماء والمختصين على أهمية تقدير الذات وأهميته لتوافق الفرد النفسي، ونجاحه في حياته وتفاعله مع الآخرين، وكيف أن انخفاض تقدير الذات يؤثر سلباً عليه من حيث رضاه عن ذاته وانجازاته ونظرته لذاته في كافة النواحي الاجتماعية والنفسية والعملية، حيث يرى زهران (1997: 78) أن تقدير الذات يُعد المحور الأساسي في بناء شخصية الفرد ولا

يمكن لشئ بدفع المرء إلى الأمام مثل تقديره لذاته، ويعد تقدير الذات الإيجابي جهاز مناعة للروح، الذي يساعد الفرد على مواجهة المشكلات الحياتية، والنهوض بسرعة من الشدائد كما أنه يعبر عن التوافق ويرتبط ارتباطاً موجباً بتقبل الآخرين، وتقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه متضمناً الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين، وكلما ارتفع تقدير الذات ارتفع تقدير الفرد، كان الفرد ناجحاً اجتماعياً، أما إذا انخفض تقديره لذاته فإنه يكون أقل نجاحاً من الناحية الاجتماعية (الدسوقي، 2004: 7).

تقدير الذات يمكن أن يكون واحداً من أعظم مقومات الحياة السعيدة والصحيحة، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات عالٍ يكونون مشبعين وراضين عن حياتهم، ويخبرون انفعالات موجبة، وأكثر توكيدية، ومستقلين، ومبتكرين. (Twenge & Campbell, 2001 – Popovic, 2005: 39).

ينطوي تشكيل تقدير الذات على عملية طويلة، وهو يرتبط بتكوين كل من الصورة الذاتية والضمير الذاتي ويتطور تقدير الذات بمرور الوقت خاصة خلال الفترة الانتقالية من مرحلة إلى أخرى، ومن حالة إلى أخرى، وتعد مرحلة المراهقة مهمة لعملية تشكيل تقدير الذات والتي يمكن تحفيزها وتشجيعها من قبل الآباء والمعلمين، وينعكس مستوى تقدير الذات في سلوك المراهق واتجاهاته، سواء في المنزل أو في المدرسة، وتقوم البيئة الأسرية بدور أساسي في تكوين الشخصية وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، وأن مشاركة الوالدين ومنحهما الفرد الاستقلالية والحرية يرتبطان بشكل إيجابي بتقدير الذات المرتفع لديهم، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع هم أكثر مرونة في مواجهة تقلبات الحياة (علاء الدين، 2022: 89-90).

يشير باتان وآخرون. (Pattan et al., 2006: 31)، إلى أن تقدير الذات يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، وإلى أي مدى الفرد يعجب ويستحسن ويحب نفسه؟ ويعتبر تقدير الذات مكون تقييبي لمفهوم الذات، وهو يستخدم لكي ينسب إلى الإحساس الشامل لاحترام الذات، وهناك مفاهيم مثل: تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات كما يشير واد (Wade, 2007) إلى أن تقدير الذات يعنى مشاعر الفرد تجاه ذاته بشكل عام. من الدراسات التي اطلع عليها الباحث دراسة علاء الدين (2022) التي اهتمت بفحص الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، على عينة بلغ قوامها

(382) من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، من عدّة جامعات ومن تخصصات مختلفة، بواقع (86) من الذكور و(296) من الإناث، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط جوهري إيجابي بين الأمل وتقدير الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيري الأمل وتقدير الذات.

أجرى الأحمد (2021) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، بلغت عينة الدراسة (98) طالباً وطالبة، وقد أوضحت أن مستوى المرونة النفسية لديهم كان متوسطاً، ومستوى صورة الجسم كان منخفضاً، كما بينت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معظم أبعاد المرونة النفسية وصورة الجسم، كما توصلت النتائج إلى أنّ الطلاب ذوي الوزن الزائد الذكور لا يختلفون عن الإناث في المرونة النفسية وصورة الجسم.

بحث كل من أبو حمزة و العنزي (2020) عن العلاقة بين مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لدى مستخدمي فلاتر السناب شات، أُجريت الدراسة على عينة قوامها (320) فرداً، منهم (225)، مستخدمين لفلاتر السناب شات (95) غير مستخدمين لفلاتر السناب شات، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم، وبأن الإناث لديهم تقدير ذات وصورة جسد سالبة أكثر من الذكور، وأن الإناث اللاتي يستخدمن فلاتر السناب شات لديهن تقدير ذات وصورة جسد سلبية أكثر من اللاتي لا يستخدمن الفلاتر.

تناولت دراسة الزبارقة (2019) صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب، وتكونت العينة من (500) طالباً وطالبة، وقد أوضحت أنّ مستوى صورة الجسم لدى عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة حيث بلغت الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي (3.66)، أما مستوى تقدير الذات فقد جاء بدرجة عالية حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.70) كما أشارت إلى أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.52)، كما تبين أنه توجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات، كذلك بين صورة الجسم والتوافق النفسي والاجتماعي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق

دالة إحصائياً تبعاً لمتغيرات الدراسة وكانت لصالح الإناث، لصورة الجسم وتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

أجرى الدراغمة(2017) دراسة عن صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الفلسطينية، حيث تكونت العينة من (440) طالباً وطالبة، وأسفرت الدراسة عن وجود مستوى متوسط من صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات، ولم تجد الدراسة فروقاً في صورة الجسد وتقدير الذات بين الطلبة تُعزى لمتغير الجنس، ومكان السكن، كما أوضحت الدراسة أن صورة الجسد تفسر (18%) في المخاوف الاجتماعية، ونسبة (0.8%) من تقدير الذات.

أشارت دراسة قمر(2017) التي كانت عن تقدير الذات وعلاقته بالانجاهات التعصبية على عينة مكونة من (260) طالباً وطالبة، من كلية التربية جامعة دنقلا، إلى غياب الفروق بين الجنسين في تقدير الذات.

وفي دراسة قمر(2015) التي هدفت إلى الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل و ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب جامعة دنقلا، على عينة (277) طالباً وطالبة، أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

أجرى العمروسي(2015) دراسة عن صورة الجسم وعلاقته بعض المتغيرات على عينة مكونة من (200) طالبة، من كليتي التربية والآداب للبنات- جامعة الملك خالد في أبها، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس صورة الجسم ومقياس مفهوم الذات.

كتب علي(2015) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة المراهقات، وتكونت العينة من (225) طالبة، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي، وأشارت إلى أن متغير تقدير الذات أكثر المتغيرين تنبؤاً بالصورة الإيجابية للجسم حيث أسهم بنسبة 19% في تباين درجات الصورة الإيجابية للجسم.

أجرى جابر (2013). دراسة عن تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية المعلمين بمدينة بنب وليد، وأشارت إلى جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات لصالح الذكور

هدفت دراسة عبد النبي (2008) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة مكونة من (287) طالباً وطالبة من كلية التربية ببها، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم، وغياب الفروق بين الجنسين في صورة الجسم، ولصالح الإناث في تقدير الذات.

تناولت دراسة واد (Wade, 2007) الفروق في صورة الجسد وتقدير الذات بين المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (74) طالب تراوحت أعمارهم ما بين (15-18) سنة، وتوصلت إلى أن المراهقين الذين يعانون من انحراف جانبي للعمود الفقري كانت لديهم صورة إيجابية للجسم وتقدير أعلى للذات من العينة الضابطة الذين لا يعانون من الانحراف الجانبي للعمود الفقري.

حاولت دراسة نورميلا (Nurmela, 2006) بيان العلاقة بين تقدير الذات وخصائص الشخصية وصورة الجسم، وكانت العينة مكونة من (90) طالبة جامعية، واتضح من النتائج أن تقدير الذات وعوامل الشخصية ترتبط على نحو دال بتقييم الجسم، وترتبط عوامل الشخصية بتقييم الجسم وكذا يرتبط الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم بخصائص الشخصية.

قام لوري وآخرين (Lowery et al., 2005) بدراسة العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم على عينة مكونة من (267) طالبة (156) طالباً، بالسنة الأولى بالجامعة، واتضح من النتائج أن تقدير الذات يرتبط بالاستياء وعدم الرضا عن الجسم لدى المرأة، وأن المرأة تبدي صورة جسم سالبة كبيرة عن الرجل.

في دراسة شن وباك (Shin & Paik, 2003) بحثت العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات جامعات، وتكونت العينة من (245) طالبة جامعية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: الأولى الأوزان عادية، والثانية الأوزان زائدة عن العادي، وتبين من النتائج أن هناك اختلافاً ذا دلالة في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب بين المجموعتين، ووجد ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، واتضح أن هناك ارتباطاً سالباً بين صورة الجسم والاكتئاب، وكذلك بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة سواء كانت العربية منها أم الأجنبية، يلاحظ الباحث أنها ركزت على العلاقة بين تقدير صورة الجسم وتقدير الذات وبعض المتغيرات، على فئات مختلفة من المجتمع من جهة كما أن الغالبية منها أشار إلى وجود علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات كدراسة الأحمد (2021)، أبو حمزة و العنزي (2020)، دراسة الزبارقة (2019)، الدراغمة (2017)، عبد النبي (2008)، دراسة واد (Wade, 2007) كما اختلفت هذه الدراسات في استخدام أدوات الدراسة، وحجم العينات وتباين نتائجها، قد شكلت الدراسات السابقة نقطة الانطلاق للباحث كما ساعدت الباحث في اختيار منهج الدراسة وأدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية وتفسير النتائج، وتختلف هذه الدراسات مع الدراسات السابقة في كونها تُجرى على بيئة جديدة لم تُجرى فيها من قبل على حد علم الباحث.

1-1- مشكلة الدراسة:

يُعدّ تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية للشخصية والذي يؤثر ويوجه سلوك الأفراد بشكل كبير سواء إلى الإيجابية أو السلبية في التعامل مع الذات وقدراتها أو مع الآخرين، فقد أشار هوانج وآخرون (Hwang et al., 2007) إلى أن صورة الجسم تشمل التصورات والإدراكات لجسم الفرد، وترتبط بتقدير الذات والثقة في العلاقات بين الأشخاص، والخبرات الجنسية، والالتزان الانفعالي، وسلوكيات الطعام. كما وجد كبل وكرو (Keppel & Crow, 2000) ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية.

يرى عبد القادر وآخرون (2005: 471) أن صورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية، إذ أن الأنا على حد تعبير "فرويد" إنما هو في الأساس، أنا جسدي Body Ego، ويرى "فرانيسكو ألفيم" أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا عن اللا أنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا - كما يرى فرويد - إنما هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير الإدراكي، فكأن صورة الجسم وصيرورتها يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعد السوية واللاسوية وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو".

بناءً على ما سبق يتضح للباحث جلياً أن صورة الجسم وتقدير الذات من المواضيع التي شغلت الباحثين، لذلك فقد أُجريت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وعلاقته مع

غيره من المتغيرات في شخصية الفرد، أو تلك التي تعتقد بأن لها تأثير بطريقة أو بأخرى على هذا البعد المهم في الشخصية الإنسان، عليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: "ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" وتتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى تقدير صورة الجسم من قبل طلبة كلية التربية – جامعة دنقلا؟
 - 2- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
 - 3- هل هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
 - 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا تُعزى لمتغير الجنس؟
 - 5- ما درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
- 1-2- أهمية الدراسة: لهذه الدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية على النحو التالي:
 - 1-2-1- الأهمية النظرية: تعتبر دراسات الحديثة التي اتخذت مجتمع الدراسة في الولايات الشمالية. تشكل نقطة انطلاق لدراسات أخرى تتناول بصورة أوسع على البيئة الشمالية.
 - 1-2-1- الأهمية التطبيقية: من خلال نتائج الدراسة يمكن التخطيط لعمل برامج إرشادية وعلاجية؛ تفيد المرشدين لتعديل النظرة الخاطئة عن صورة الجسم ورفع تقدير الذات لديهم.
 - 1-3- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - الكشف عن مستوى تقدير صورة الجسم من قبل أفراد عينة الدراسة وكذلك مستوى تقدير الذات لديهم.
 - التحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.
 - التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في درجة صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا تُعزى لمتغير الجنس. الكشف عن درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات.

4-1 - التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

1-4-1- صورة الجسم: هي الصورة الشعورية لدى الشخص عن جسمه، واتجاهاته نحو هذا الجسم واعتقاداته عن كيف يراه الآخرون". (Sutherland, 1991: 57) أو "هي صورة عقلية مثالية يشكلها الشخص للذات الجسمية لديه". (Breaky , 1997) كما يعرفها أنور(2001: 134) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البيان ، وتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم ، والكفاءة الوظيفية للجسم ، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم"، ويعرفه الباحث بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير صورة الجسم المستخدم في هذه الدراسة حيث تتراوح الدرجة ما بين (14-170) بمتوسط نظري (42) درجة.

2-4-1- تقدير الذات: يذهب مانوس وآخرون(Manos et al., 2005: 104) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب نحو ذات الشخص، ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته"، ويعرفه الباحث هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة حيث تتراوح الدرجة ما بين (15-175) بمتوسط نظري (45).

5-1- حدود الدراسة: اقتصرَت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية جامعة دنقلا في العام الدراسي (2022) جمهورية السودان.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض منهج الدراسة مجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

1-2- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث أنه يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة الحالية وطريقة اختبار أسئلتها والتحقق من صحتها.

2-2- مجتمع الدراسة: تحدد مجتمع الدراسة الحالي بطلبة كلية التربية جامعة دنقلا للعام الدراسي(2022)، والبالغ عددهم(1000) طالباً وطالبة.

3-2- عينة الدراسة: تكونت العينة من (100) طالباً وطالبة، منهم (50) طالباً و(50) طالبة، بنسبة(10%) من المجتمع الكلي(1000). تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية.

2-4- أداة الدراسة:

2-4-1- مقياس صورة الجسم: بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسم، كدراسة عبد النبي (2008) ودراغمة (2017)، ودراسة الزبارقة (2019)، العنزي (2020)، طور الباحث مقياس صورة الجسم بالرغم من وفرة هذه المقاييس، وذلك لبناء صورة مقننة على البيئة السودانية وخاصةً الولاية الشمالية، يتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على محورين هما إدراك الفرد لجسمه، وإدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين، وتقع الإجابة في (5) مستويات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتقدر "دائماً بخمس درجات"، "وغالباً بأربع درجات"، و"أحياناً بثلاث درجات"، و"نادراً بدرجتين"، و"أبداً بدرجة واحدة".

- صدق مقياس صورة الجسم: استخدم الباحث مؤشرين للتحقق من صدق المقياس:
- الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض أداة الدراسة على عدد من المحكمين في مجال علم النفس، وقد أبدوا آرائهم على فقرات المقياس وتم حذف عبارتين من المقياس، ليكون المقياس مكون من (28) عبارة في الصدق الظاهري.

- الاتساق الداخلي: وتم حسابه عن طريق معامل الارتباط لبيرسون على النحو التالي:
(أ). حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتهي إليه، حسب الجدول التالي:
جدول (2) معاملات الارتباط لبيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه

إدراك الفرد لجسمه				إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين			
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.71**	8	0.67**	15	0.46**	22	0.69**
2	0.63**	9	0.72**	16	0.37*	23	0.65**
3	0.69**	10	0.58**	17	0.52**	24	0.57**
4	0.65**	11	0.68**	18	0.69**	25	0.70**
5	0.57**	12	0.37*	19	0.44**	26	0.42**
6	0.70**	13	0.52**	20	0.64**	27	0.67**
7	0.61**	14	0.69**	21	0.59**	28	0.60**

يلاحظ الباحث من الجدول (2) أن جميع القيم ارتبطت ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً مما يشير إلى تمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من الصدق في بيئة الدراسة.

- ثبات مقياس صورة الجسم: استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.93) والجدول (3) يشير إلى ذلك.

جدول (3) معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس صورة الجسم

الأبعاد	معامل الثبات
إدراك الفرد لجسمه	0.89
وإدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	0.88
الدرجة الكلية	0.97

يلاحظ الباحث من الجدول (3) أن أداة الدراسة تمتعت بدرجة عالية من الثبات، من خلال الإجراءات السابقة يتبين أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يسمح لها بالتطبيق على عينة الدراسة.

2-4-2. مقياس تقدير الذات: بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة طور الباحث المقياس الذي تم استخدامه في دراسة الزبارقة (2019)، وعبد النبي (2008) يتكون المقياس من (30) عبارة تدرج تحت محورين هما تقدير الذات الشخصي وتقدير الذات الاجتماعي، ويطلب إلى المفحوص أن يجيب عن العبارات باختيار "موافق" أو "موافق بشدة" أو "أوافق لحد ما" "لا أوافق" "لا أوافق بشدة" وتعطى الأرقام التالية على التوالي (1، 2، 3، 4، 5).

- صدق مقياس تقدير الذات: استخدم الباحث مؤشرين للتحقق من صدق المقياس:

- الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض أداة الدراسة على عدد من المحكمين وهم نفس المحكمين الذين حكموا المقياس السابق، وقد أبدوا آرائهم على فقرات المقياس ولم يتم حذف أي عبارة من المقياس، ليكون المقياس مكون من (30) عبارة في الصدق الظاهري.

- الاتساق الداخلي: وتم حسابه عن طريق معامل الارتباط لبيرسون على النحو التالي:

(أ). حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول (4) ذلك الإجراء.

جدول (4) معاملات الارتباط لبيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تقدير الذات الاجتماعي				تقدير الذات الشخصي			
الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
0.77**	24	0.77**	16	0.73**	9	0.75**	1
0.76**	25	0.83**	17	0.79**	10	0.74**	2
0.51**	26	0.84**	18	0.76**	11	0.59**	3
0.43**	27	0.71**	19	0.78**	12	0.58**	4
0.46**	28	0.70**	20	0.72**	13	0.54**	5
0.38*	29	0.66**	21	0.79**	14	0.69**	6
0.33*	30	0.73**	22	0.78**	15	0.63**	7
		0.74**	23			0.63**	8

من الجدول (4) نلاحظ أن أداة الدراسة تمتعت بدرجة عالية من الصدق في مجتمع الدراسة.

- ثبات مقياس تقدير الذات: استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.91) والجدول (5) يشير إلى ذلك.

جدول (5) معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات

الأبعاد	معامل الثبات
تقدير الذات الشخصي	0.87
تقدير الذات الاجتماعي	0.88
الدرجة الكلية	0.87

من الجدول (5) يلاحظ الباحث أن أداة الدراسة تمتعت بدرجات عالية من الصدق الثبات مما يسمح لها بالتطبيق على عينة الدراسة.

5-2. الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لعينة واحدة والأهمية النسبية لمعرفة مستوى تقدير صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.
- معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات.
- معادلة الانحدار الخطي لمعرفة درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات.

3. عرض نتائج الدراسة وتفسيراتها:

1-3. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: "ما مستوى تقدير صورة الجسم من قبل طلبة كلية التربية – جامعة دنقلا؟" حسب الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية على الأبعاد والدرجة الكلية للأداة كما في الجدول (6):

جدول (6) يبين متوسطات وانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمعرفة مستوى تقدير الجسم لدى العينة

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة	الأهمية النسبية
الأول	70	42	52.55	13.67	38.43	0.00*	75.7%
الثاني	70	42	49.38	15.93	30.99	0.00*	70.54%
الكلية	140	84	101.93	126.1	39.04	0.00*	72.80

يلاحظ الباحث من الجدول (6) على الدرجة الكلية وجميع الأبعاد أن الوسط الفرضي أصغر من الوسط الحسابي وأن جميع الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً مما يشير إلى أن تقدير مستوى الجسم لدى طلبة كلية التربية أعلى من المتوسط ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن أغلب الطلبة في مرحلة المراهقة التي تتصف بالانرجسية والاهتمام بالجسم، اختلفت الدراسة مع دراسة أجري الأحمـد (2021) التي بينت وجود مستوى منخفض من صورة الجسم، كما اختلفت مع دراسة الزبارقة (2019) ودراسة الدراغمة (2017) التي أشارت إلى وجود درجة متوسطة من صورة الجسم. 2-3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: "ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" حسب الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية على الأبعاد والدرجة الكلية للأداة كما في الجدول (7):

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمعرفة مستوى تقدير الذات

لدى عينة الدراسة

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة	الأهمية النسبية
الأول	75	45	53.09	14.81	35.84	0.00*	70.78%
الثاني	75	45	49.92	18.45	27.06	0.00*	66.56%
الكلية	150	90	103.01	30.39	33.87	0.00*	68.67%

يتبين من الجدول (7) أن الوسط الحسابي في الدرجة الكلية وجميع الأبعاد أكبر من الوسط الفرضي كما أنها جميعاً دالة إحصائياً ويشير ذلك إلى أن مستوى تقدير الذات من قبل طلبة كلية التربية أعلى من المتوسط، ويفسر الباحث هذه النتيجة أن الطلبة في مرحلة عمرية تتسم بتقدير الذات وإثباتها، اتفقت الدراسة مع دراسة الزبارقة (2019) التي بينت أن مستوى

تقدير الذات جاء بدرجة عالية واختلفت مع دراسة الدراغمة (2017) والتي أشارت إلى جود مستوى متوسط من تقدير الذات.

3-3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على: "هل هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين صورة الجسم وتقدير الذات والجدول (8) يبين ذلك الإجراء.

جدول (8) معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات

مقياس صورة الجسم			مقياس تقدير الذات
الدرجة الكلية للأداة	إدراك الفرد لجسمه	إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	
0.51**	0.31**	0.62**	تقدير الذات الشخصي
0.42**	0.31**	0.31**	تقدير الذات الاجتماعي
0.51**	0.34**	0.57**	الدرجة الكلية للأداة

من الجدول (8) يتضح أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطلبة في مرحلة عمرية تنسم بالتقدير الايجابي لصورة الجسم والاهتمام بها، كم تنسم بالتقدير الايجابي للذات والارتقاء بها، اتفقت الدراسة مع دراسة أبو حمزة و العنزي (2020) ومع دراسة الزبارقة (2019) ودراسة العمروسي (2015) ومع دراسة علي (2015)، ودراسة عبد النبي (2008) والتي أشارت جميعها إلى وجود علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات.

3-4. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي ينص على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة كلية الآداب جامعة دنقلا تُعزى لمتغير الجنس؟" تم حسابه على النحو التالي:

(أ). الفروق بين الجنسين في صورة الجسم: حيث قام الباحث بحساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في صورة الجسم والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (12) اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في صورة الجسم

النوع الأبعاد	الذكور		الإناث		اختبار (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الأول	52.6200	16.06224	52.4800	10.94185	0.05	0.03*
الثاني	49.9800	17.66293	48.7800	14.14977	0.38	0.08
الكلية	102.6000	33.31789	101.2600	16.31427	0.26	0.00*

يلاحظ الباحث من الجدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير مستوى الجسم بين الجنسين في محور (إدراك الفرد لجسمه) وعلى الأداة ككل تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وغيابها في بعد (إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين)، يرجع الباحث هذه النتيجة إلى العوامل الثقافية والاجتماعية حيث تلعب دوراً كبيراً في الرضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم الذي يرتبط بما يصدره الآخرين من أحكام وتقييمات، اختلفت الدراسة مع دراسة الزبارقة (2019) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة وكانت لصالح الإناث، لصورة الجسم وتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، كما اختلفت مع دراسة عبد النبي (2008) التي بينت غياب الفروق بين الجنسين في صورة الجسم.

(ب). الفروق بين الجنسين في تقدير الذات: حيث قام الباحث بحساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في تقدير الذات والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في تقدير الذات

النوع الأبعاد	الذكور		الإناث		اختبار (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الأول	53.3000	17.65110	52.8800	11.47249	0.14	0.00*
الثاني	46.3000	21.27397	53.5400	14.42533	1.99-	0.00*
الكلية	99.6000	37.04107	106.4200	21.70873	1.12-	0.00*

يلاحظ الباحث من الجدول (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين الجنسين في جميع الأبعاد والدرجة الكلية ولصالح الذكور، ويفسر الباحث هذه النتيجة بناءً على الثقافة السائدة في المجتمع السوداني والعربي الذي يحاول في الذكر أثبات ذاته في المجتمع باعتباره أكثر احتكاكاً بالمجتمع، اختلفت الدراسة مع دراسة علاء الدين (2022) التي أشارت إلى غياب الفروق بين الجنسين في تقدير الذات، كما اختلفت مع دراسة قمر (2015)، اختلفت الدراسة الزبارقة (2019) حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة وكانت لصالح الإناث، ودراسة الدراغمة (2017) ولم تجد الدراسة فروقاً في صورة الجسد وتقدير الذات بين الطلبة تُعزى لمتغير الجنس.

5-4. النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي ينص على: ما درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟ "قام الباحث بحساب معامل الارتباط المتعدد والانحدار المتعدد لمعرفة درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات لدى الطلبة.

- جدول(11) معاملات الانحدار المتعدد لمعرفة درجة إسهام صورة الجسم في تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	التقييم
الانحدار	29920.977	2	14960.489	57.23	0.00	دالة
الباقى	61564.013	97	634.681			
المجموع	91484.990	99				

يتضح من الجدول(11) أن قيمة (ف)= (23.57) عند مستوى الدلالة (0.00) يشير ذلك إلى أن تقدير الذات منبئة بصورة الجسم، ولمعرفة إسهام هذه المتغيرات استخرجت معاملات الارتباط المتعدد ثم تربيعه كما في الجدول(5):

جدول(12) يوضح معاملات الارتباط المتعدد والخطأ المعياري ودرجة إسهام تقدير الذات في صورة الجسم.

الارتباط بين جميع الأبعاد	تربيع الارتباط	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري
0.57	0.32	31%	25.19

يتبين من الجدول(12) أن تقدير الذات يسهم بنسبة (31%) من صورة الجسم ولمعرفة إسهام كل متغير على حده، استخرجت معاملات الانحدار والدرجة الكلية للثابت والجدول(6) يوضح ذلك. جدول(6) يبين لمعاملات الارتباط المتعدد لمعرفة درجة إسهام كل بعد من تقدير صورة الجسم في تقدير الذات

النموذج الثابت	الارتباط غير المعياري		الارتباط المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التقييم
	بيتا	الخطأ				
الثابت	35.35	10.48	بيتا	3.37	0.00	منبئ
الأول	1.23	0.22	0.55	5.54	0.00	منبئ
الثاني	0.06	0.19	0.03	0.30	0.76	غير منبئ

يتضح من الجدول(5) أن إدراك الفرد لجسمه منبئ بتقدير الذات، ويفسر الباحث هذه النتيجة بناءً على شروط تمتع الفرد بدرجة من تقدير الجسم وتقديره لذاته اتفقت الدراسة مع دراسة الدراغمة(2017) التي أوضحت أن صورة الجسم تفسر (0.8%) من تقدير الذات، ودراسة علي(2015) التي بينت أن متغير تقدير الذات أكثر المتغيرين تنبؤاً بالصورة الإيجابية للجسم

- النتائج:

- وجود مستوى أعلى من المتوسط من صورة الجسم وتقدير الذات.
- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم وأبعادها والدرجة الكلية وتقدير الذات وأبعادها والدرجة الكلية لدى الطلبة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم وتقدير الذات ولصالح الذكور.

- إن تقدير الذات يسهم بنسبة (31%) من صورة الجسم.
- التوصيات: بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي:
- العمل على تنمية تقدير الذات والعمل على رفع مستوى تقدير صورة الجسم لدى الطلبة.
- تنمية مستوى تقدير الذات لدى الطلبة وخصوصاً التي تنبأت بصورة الجسم.
- على المرشدين النفسيين بالكلية مساعدة الطلبة على التغلب على الصعوبات النفسية والأكاديمية التي يواجهونها في البيئة الجامعية.
- المراجع:
- أبو حمزة، عيد جلال، والعنزي، أسماء سالم (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناب شات، مجلة البحوث التربوية والنوعية (JEQR) العدد (1)، (38-57).
- الأحمد، محمد رفيق محمد (2021). المرونة النفسية وصورة الجسم لدى عينة من الطلبة المراهقين في المرحلة الأساسية العليا ذوي الوزن الزائد، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج (12)، ع (34). 208-199.
- الدسوقي، مجدي محمد (2004). دليل تقدير الذات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- أنور، محمد الشبراوي (2001): علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 38، ص ص 127-153.
- جابر، زكية ميلاد (2015). تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية المعلمين بمدينة بنب وليد، عالم التربية، ع (41)، ج (1)، 307-287.
- دراغمة، برهان حمدان أسمر (2017). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين المحتلة.
- الزبارقة، نوال رمضان (2019). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل. فلسطين المحتلة.
- العمروسي، نيللي حسين كامل (2015). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفس- اجتماعية لدى طالبات الجامعة في المجتمع السعودي، مجلة مستقبل التربية العربية، مج (22)، ع (99)، 356-239.

- زهران، حامد عبد السلام (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3: عالم الكتب، مكتبة الانجلو المصرية. علاء الدين، هلكا عمر (2022). الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم النفسية والتربوية، مجلد (14) العدد (1)، 84-100.
- عبد الفتاح، ولاء أحمد (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير متزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية- المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، العدد (3)، مج (3)، 106-124.
- عبد القادر فرج، قنديل، شاكراً عطيه، محمد، حسين عبد القادر، عبد الفتاح، مصطفى كامل عبد الفتاح (2005): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار الوفاق للطباعة والنشر بأسسوط .
- عبد النبي، سامية محمد صابر (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية- جامعة مؤتة (1)، 186-235.
- علي، هبة محمود محمد (2015). التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الايجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات، مجلة الإرشاد النفسي، ع (42)، ج (1)، 99-144.
- قمر، مجذوب أحمد محمد (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة ميدانية على طلاب جامعة دنقلا، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دنقلا- السودان.
- قمر، مجذوب أحمد محمد (2017). تقدير الذات وعلاقته بالاتجاهات التعصبية لدى عينة من كلية التربية بجامعة دنقلا، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ع (12)، 43-60.
- Iqbal, N., Shahnawaz, M., and Alam, A. (2006): Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students, Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, V. 32, N. 3, 269-272.
- Shroff, H.(2004): An Examination of Peer-Related Risk and Protective Factors for Body Image Disturbance and Disordered Eating Among Adolescent Girls, Diss from: <http://purl.fcla.edu/fcla/sfe00005793>
- Twenge, J. and Campbell, W. (2001): Age and Birth Cohort Difference in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis, Personality and Social Psychology Review, V.5, N. 4, 321 – 344.
- Popovic, N. (2005): Personal Synthesis, Personal Well-Being Centre.

- Pattan, N., Kang, S., Thakur, N., and Parthi, K. (2006): State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control Amongst Adolescent , J . Indian Assoc. Child Adolesc.Ment .Health, 2 (1): 31 – 34.
- Wade, S.(2007): Differences in Body Image and Self-Esteem in Adolescents with and without Scoliosis, Dis for Degree of Doctor of Psychology Faculty of the Adler School of Professional Psychology, Umi, N. 3286615.
- Nurmela, K. (2006): Relationships between Self-Esteem, Personality Characteristics and Body Image, Wsu Psychology Student Journal, Issue A. from: <http://counsel.winona.edu/cfried/journal/2006>
- Lowery, S. Kurpius, S., Befort, C., Blanke, E. Sollenberger, S., Nicpon, M. and Huser, L. (2005): Body Image, Self-Esteem, and health – Related behaviors among Male and Femal first Year College Students, Journal of College Student Development, V. 46, N. 6, P. 612 – 623.
- Shin, HS, Paik, SN.(2003): Body Image, Self-Esteem and Depression in College Femal Students: Normal and Overweight, Journal of Korean Acad Nurs.33 (3): 331 – 338
- Hwang, 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 Adoles Health, 40 (3): 245-251
- Keppel, C. and Crowe, S. (2000): Changes to Body Image and Self-Esteem Following Stroke in Young Adults, Neuropsychological Rehabilitation, 2000, 10 (1), 15 – 31.
- Sutherland, S.(1991): Macmillan Dictionary of Psychology, 1991
- Breakey , J. (1997) (a) : Body Image: The Lower-Limb Amputee, Journal of Prosthetics & Orthotics, V. 9, N. 2,P. 58-66.
- Manos, D., Bueno, M., Mateos, N. and Torre, A. (2005): Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer, Psicooncologia, V. 2, N. 1, PP. 103-116.