



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



## صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء

- دراسة استكشافية بجامعة الشهيد حمه لخضر -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:

منصور بوبكر

إعداد الطالبتين:

- روميضاء بن حامد

- كنزة فضل

### أعضاء لجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الأستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا	د. منصور بوبكر
جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيسا	أ. صالح خشخوش
جامعة الشهيد حمه لخضر	مناقشا	أ. عبد الحميد عطاالله

دورة جوان: 2016-2017

## الشكر والثناء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات أما بعد:

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ المشرف على المذكرة

الدكتور: "منصور بوبكر"

الذي تابعها في جميع مراحل العمل، وصبره معنا، وقد كان لملاحظاته العلمية وتدقيقاته وتوجيهاته السديدة الأثرالبيّن في إنجاز العمل وإخراجها لهذه الصورة.

كما نتقدم بوافر شكرنا وتقديرنا إلى الأساتذة الأفاضل الذين حكموا أداة القياس (الاستبيان):  
"د. الأسود الزهرة.. د. مشري سلاف.. د. أحمد جلول.. أ. شنة محمد رضا.. أ. حمامة عمار"

ونشكر كل منساهم معانم قريبا وبعيد في إعداد هذه المذكرة.

**روميضاء \* كوزة**

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي واستخدام المقابلة والاستبيان كأداتي لجمع البيانات، حيث تم التأكد من صدقها من خلال الدراسة الاستطلاعية بطريقة المقارنة الطرفية والاتساق الداخلي للبيانات، أما الثبات فتم التأكد منه من خلال طريقة التجزئة النصفية، واستخدام معامل ألفا كرومباخ.

أجريت الدراسة على عينة الدراسة الأساسية والتي قدرت ب: ( 71 ) طالبة ذات بشرة سمراء بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

- معظم الطالبات ذوات البشرة السمراء يحملن صورة سلبية عن أنفسهن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

### **Résumé de l' étude:**

Cette étude visait à révéler l'image de soi de l'élève à la peau foncée. En se fondant sur l'approche descriptive d'Exploratoire et utiliser le questionnaire correspondant comme outils de collecte de données, Où il a été sincérité constatée par la portée étude de manière comparable et la cohérence périphérique interne des éléments, La fiabilité déterminée par la méthode d'utilisation de détail à mi-parcours du coefficient alpha de Cronbach.

L'étude a été réalisée sur un échantillon d'étude de base, qui a été estimé à : 71 étudiants à la peau foncée au martyr Université vallée de Hama Lakhdar, est parvenue aux conclusions suivantes :

-La plupart des étudiantes à la peau foncée ont une image négative d'eux-mêmes

-Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans l'image de soi de l'étudiant avec la peau brune en raison du niveau scolaire variables.

-Il existe des différences statistiquement significatives dans l'image de soi de l'élève à la peau foncée, en raison de l'état matrimonial variables.

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
د-ه-و	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ح	فهرس الأشكال
ط	فهرس الملاحق
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها</b>	
5	01 إشكالية الدراسة
8	02 تساؤلات الدراسة
8	03 أهداف وأهمية الدراسة
9	04 التعريف الإجرائي لمفهوم الدراسة
9	05 حدود الدراسة
9	06 الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: صورة الذات</b>	
19	تمهيد
19	أولاً: مفهوم الذات
19	01 تعريف الذات
21	02 خصائص مفهوم الذات
22	03 تشكل مفهوم الذات
23	04 أبعاد مفهوم الذات
25	05 وظائف مفهوم الذات

26	العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات	06
29	ثانيا: صورة الذات	
29	تعريف صورة الذات	01
30	المفاهيم المتداخلة مع صورة الذات	02
31	أبعاد صورة الذات	03
33	مراحل تكوين صورة الذات	04
33	النظريات المفسرة لصورة الذات	05
37	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الثالث: صورة الجسم</b>		
39	تمهيد	
39	أولا: صورة الجسم	
39	تعريف صورة الجسم	01
40	مكونات صورة الجسم	02
41	أهمية صورة الجسم	03
41	علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات النفسية	04
42	مراحل تطور صورة الجسم	05
44	ثانيا: الطالبة الجامعية	
44	تعريف الطالب الجامعي	01
45	خصائص الطالبة الجامعية	02
47	أشكال التعبير الذاتي لدى الطالبة الجامعية	03
48	دور الطالبة الجامعية وتوقعات المحيط	04
51	المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعية	05
53	الحاجات الإرشادية لدى الطالبة الجامعية	06
56	خلاصة الفصل	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>		

59	تمهيد
59	01 منهج الدراسة
59	02 الدراسة الاستطلاعية
67	03 مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
69	04 أدوات جمع البيانات
70	05 الأساليب الإحصائية
71	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج</b>	
73	تمهيد
73	01 عرض نتائج الدراسة
84	02 مناقشة نتائج الدراسة
89	خلاصة عامة
89	آفاق واقتراحات الدراسة
92	قائمة المراجع
الملاحق	

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
47	أشكال التعبير الذاتي لدى الطالب الجامعي	01
61	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المتغيرات	02
62	توزيع أبعاد المقياس	03
62	توزيع البنود السلبية والايجابية	04
62	بدائل المقياس	05
64	قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	06
65	معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية	07
66	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون	08
66	معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ للمقياس	09
67	توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي	10
68	توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية	11
70	خصائص حالات الدراسة	12
73	صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء	13
74	قيمة "ت" لدلالة الفروق لاستجابات أفراد العينة تبعا لمتغير المستوى الدراسي	14
75	قيمة "ت" لدلالة الفروق لاستجابات أفراد العينة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية	15

## فهرس الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
67	توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي	01
68	توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية	02
73	صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء	03

## فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	قائمة أسماء الأساتذة المحكمين
02	استبيان مقياس صورة الذات
03	الصدق بطريقتي المقارنة الطرفية والاتساق الداخلي
04	الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرومباخ
05	اختبار "ت" لدلالة الفروق للتساؤلات الفرعية للدراسة

## مقدمة:

لقد اهتم علم النفس ومدارسه بدراسة صورة الذات، والتي تعتبر من الجوانب المهمة في تكوين الشخصية، إذ أن صورة الذات تتكون من خلال ما يتصوره الفرد عن ذاته، وتصورات الآخرين اتجاهه، حيث أن أخذ صورة ايجابية عن الذات تمكنه من تحقيق ذاته وبالتالي تكيفه مع نفسه والمحيطين به، أما أخذ صورة سلبية للفرد عن ذاته تؤدي إلى حدوث مشكلات نفسية تعيق حياته، لدى لازال موضوع صورة الذات من الموضوعات المهمة إلى تستقطب العديد من الدارسين والباحثين في مجال الإرشاد النفسي. وهذا ما دفع بالدراسة الحالية إلى أخذ هذا الموضوع، لكن بصيغة جديدة وذلك باختيار فئة جد حساسة، ألا وهي طالبات ذات بشرة سمراء. وقد جاءت الدراسة الحالية للكشف عن صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي لمعرفة نوع صورة الذات، سواء كانت سلبية أم ايجابية.

وقد تم تناول الدراسة الحالية في قسمين: نظري وميداني، حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول كما يلي:

**الفصل الأول:** تناول الجانب المفاهيمي للدراسة، تم فيه التعريف بموضوع الدراسة من خلال تحديد الإشكالية، وتحديد تساؤلات الدراسة، وكذا إبراز أهداف وأهمية الدراسة، ثم تناول الدراسات السابقة.

**الفصل الثاني:** تم فيه تناول عنصرين، أولاً مفهوم الذات ويندرج تحتها، تعريف الذات، خصائصها، تشكلها، أبعادها، ووظائفها، وكذا العوامل المؤثرة في تكوينها. أما ثانياً فهو صورة الذات ويحتوي على تعريف صورة الذات، المفاهيم المتداخلة معها، أبعادها، مراحل تكوينها، وصولاً إلى النظريات المفسرة لها.

**الفصل الثالث:** وهو بدوره مقسم إلى عنصرين، أولاً صورة الجسم لدى الطالبة الجامعية، وتندرج تحتها، تعريفها، مكوناتها، أهميتها، مراحل تطورها، وثانياً سيكولوجيا الطالبة الجامعية الذي يضم، تعريف الطالبة، خصائصها، دورها وتوقعات المحيط، المشكلات التي تواجهها، ثم الحاجات الإرشادية.

أما الجانب الميداني فتناول فصلين، حيث احتوى كل منهما على الآتي:

**الفصل الرابع:** تم التطرق فيه إلى الإطار المنهجي المتبع لتقصي البيانات الميدانية، والتعرض للتعريف بمجتمع الدراسة من خلال مجالات الدراسة المكانية والزمنية والبشرية، إضافة إلى ضبط العينة، وكذا المنهج المستخدم في البحث، ثم تحديد الأدوات المستخدمة في جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان والمقابلة.

**الفصل الخامس:** والذي يتعلق بعرض نتائج الدراسة وتفسيرها، في ضوء التساؤلات المطروحة والمقابلات، وأخيرا نصل إلى خلاصة عامة، يمكن أن تكون مفتاحا لدراسات تربوية واجتماعية أخرى، مع تقديم اقتراحات وأفاق للموضوع.

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

### المشكلة واعتباراتها

- 1 - الإشكالية
- 2 - تساؤلات الدراسة
- 3 - أهداف وأهمية الدراسة
- 4 - التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 5 - حدود الدراسة
- 6 - الدراسات السابقة

## الإشكالية:

تستقطب الجامعة سنويا عدد كبيرا من الطالبات، يختلفن في جوانب عدة، قد ترجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية، أو اختلاف البيئة التي تنتمي إليها كل طالبة، وهذا ما يجعلها تشكل شخصية مستقلة بذاتها، حيث تلعب الشخصية دورا هاما في إبراز الفرد، وجعله متفردا عن غيره. ففي تعريف "بيرت" للشخصية، بأنها النظام الكامل بين النزاعات الجسمية والنفسية الثابتة نسبيا والتي تميز فردا معينا، والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية، ويضيف ألبورت بأن الشخصية هي التنظيم الدينامي في الفرد لجميع التكوينات الجسمية والنفسية، وهذا التنظيم هو الذي يحدد الأساليب الفريدة التي يتوافق بها الشخص مع بيئته. (عباس، د.س، 07)

مما يؤكد على أن طبيعة الشخصية التي تتميز بها الطالبة هي التي تمدها بالقدرة على ملائمة نفسها للمتطلبات الحياتية والاجتماعية، وهذا ما يساعدها على التأقلم النفسي الذي يتأثر إلى حد ما بالتجارب الشخصية، والدعم الاجتماعي من الآخرين، والطالبة في هذه المرحلة تعتبر الجامعة كمكسب لتحقيق الاستقرار، والتفرد، والبحث عن الذات المتميزة، ومحاولة تأكيد الذات، والتي تمثل محورا ومقوما من مقومات السواء النفسي، ويرتبط الشعور بالذات بعيد عاطفي يتمثل في القيمة التي يضيفها الفرد على ذاته، إذ يعتبر تقدير الذات مؤشرا عن الرضا الداخلي ورد فعل عن القيمة الاجتماعية، ويمثل هذا الشعور قاعدة أساسية لوجود الفرد، ومحفز أقوى لتغيير سلوكه، فوجد لوك (1978)، يعرف مفهوم الذات بأنه مجموع التنسيق للسمات الشخصية التي يسندها الفرد لنفسه، حيث تنتظم أولى التصورات وتعمق من خلال إدراك التصورات الذاتية، مما يؤدي إلى بروز إحساس عميق بالوحدة والانسجام والثبات والديمومة في الوقت مقارنة لنفسه بالآخرين. (يونسي، 2012، 70)

وبالتالي فإن الصورة التي تشكلها الطالبة عن ذاتها، قد تكون ناتجة عن الأحكام التي يطلقها الآخرون عنها، مما يؤدي بها إلى تقبل أو رفض هذه الذات، حيث أظهرت العديد من الدراسات أمثال بكر سنة (1979) في مجال الصحة النفسية، أن عدم تقبل الذات ليس أمرا موروثا بل يتم تعلمه، ويتطور في مراحل حياة الفرد، فهو يسير نحو الارتقاء الإيجابية والتميز، مع تقدم عمليات النضج والتنشئة الاجتماعية، وكلما اتسعت معرفة الفرد ازدادت معها محتويات

مفهوم الذات ، لتشمل الصفات الجسمية، والعلاقات الاجتماعية، والاتجاهات ،  
الرغبات، وغيرها. (أحمد، 2000، 113)

وهذا يقودنا إلى أن مفهوم الذات يضم جميع الجوانب، الاجتماعية، البئية والثقافية، النفسية،  
والجسمية، ويعتبر الجسم أهم جانب تهتم به الطالبة في فترة شبابها. ويشير عبد القادر سنة  
(2005)، إلى أن الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية  
إذ أن الأنا على حد تعبير فرويد إنما هو في الأساس، أنا جسيمي. (فرج، 2005، 471)

ويرى فرانسيسكو سنة (2000)، أن صورة الجسم في علاقاتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة  
النفسية فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا عن الأنا الأعلى بفصل  
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،  
فطبيعة العنصر البشري تحمل عدة اختلافات من حيث الطول والوزن والشكل، ولون البشرة،  
الأمر الذي يجعل الأفراد وبالخصوص الإناث من هن من تضع نفسها محل المقارنة بينها  
وبين الآخرين، فتحاول دائما معرفة وتقصي آراء الآخرين حول شكلها ومظهرها.

وتحدث كولي سنة (1902) عن الذات كمرآة، حيث يرى أنها متجددة من خلال الصورة التي  
يبعثها لنا الآخرين ، فالآخر هو مرآة اجتماعية تسمح للفرد أن يتعرف على نفسه يحسبها  
ويقيمها. (القاضي، 2009، 56)

وذلك الأمر قد يكون مصدر قلق للطالبة، كونها محل أنظار من عدة جهات، مما يسبب لها  
ضغوط من نواحي مختلفة، كلما انتقص عنصر أو معيار من معايير الجمال التي تضعها  
الطالبة في ذهنها بخصوص طولها، وحجم جسمها، ودرجة تفتح أو اسمرار لون بشرتها،  
فيجعلها تشعر بضغط أكثر من غيرها، ويؤدي إلى إحداث خلل في إدراكها لذاتها.

ومن خلال دراسة لكورنوتيش وستركاوكين عام (1968)، كشفت عن تطابق بين الذات  
المدركة والذات المثالية، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة الارتباط بين درجة التطابق وبين  
صورة الجسم لدى مجموعتين من المراهقين إحداها حسنة الخلقة والأخرى تعاني بعض  
العيوب الخلقية، وكانت النتيجة أن المجموعة الأولى أكثر تطابقا من الثانية، هذا ما جعلنا  
نستنتج أن صورة الجسم تؤثر على صورة الذات. (الويدار، 1992، 201)

وفي ظل التصورات الاجتماعية التي تربط عنصر الجمال بلون البشرة، والأحكام المسبقة من طرف المجتمع عن ذوات البشرة السمراء، قد ينجم عنه تشكل تصورات سلبية عن الذات لدى الطالبات السمراوات، وإذا ما وُضعت محل المقارنة من قبل المجتمع، مع غيرهن من الطالبات، فمفهوم الذات يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع من ناحية، وهو بذلك ليس شيئاً موروثاً لدى الإنسان وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة، كما أن الوعي بالذات يبدأ ضيقاً عند بداية حياته وينمو ويتطور باتساع البيئة التي يتعامل معها، ومن خلال الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته التكيف مع البيئة المحيطة به، ويعد المصدر الأول الذي يشكل مفهوم الذات هو الصورة الجسمية، فبنية الجسم ومظهره وحجمه تعد من الأمور الحيوية التي تمول الفرد مفهومه لذاته، فطول الفرد، ووزنه، ولون بشرته وسلامة حواسه، تتاسق جسمه، كلها ترتبط باتجاهه نحو نفسه وشعوره بكفاءته وتقبله لذاته، وهذه قد تؤثر بإيجابية أو سلبية على مفهوم الذات. (الظاهر، 2004، 47)

ونتيجة للعلاقات والأحكام والتقديرية التي يتلقاها الفرد من الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى. (الدويدار، 1999، 323)

حيث اهتم بلدوين سنة ( 1997 ) بالذات الاجتماعية والذي يشكل العلاقة بين الأنا والأنا الأعلى، فالأنا هو الفرد المفكر أو العارف بذاته (كيف أرى نفسي وما أفكر عنها)، والأنا الأعلى هو المعرفة الخاصة بالآخرين (كيف أرى الآخرين وما أظن أنهم عليه)، ويتم بناء الأنا والأنا الأعلى ثنائياً منذ الطفولة ويشكلان الشخصية الاجتماعية، وب ذلك فإن مفهوم الذات لا ينمو إلا في إطار العلاقات الاجتماعية، وإذا ما اضطرت هذه العلاقات فإن الفرد لا يستطيع أن يكون مفهومه سويًا عن ذاته. ومن هنا يأتي الإشكال القائم حول ماهي صورة الذات لدى الطالبة الجامعية ذات البشرة السمراء؟

## 2- تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام: ماهي صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء؟.

وتندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

### 3- أهداف وأهمية الدراسة:

#### 3-1- أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على صورة الذات لدى الطالبة الجامعية ذات البشرة السمراء.
- التعرف على التصورات الاجتماعية ذات العلاقة بصورة الذات لدى هذه الطالبة.
- الكشف عن مرتكزات الطالبة السمراء في بناء صورة عن ذاتها.

#### 3-2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تسلط الضوء على متغير مهم، وهو صورة الذات باعتباره عنصرا ضروري في تكوين شخصية الفرد، فحينما تكون ايجابية وصحيحة فثم سيتحقق التوافق النفسي والتكيف، كما أن الدراسة الحالية تناولت فئة عمرية هامة في حياة الفرد، ألا وهي فئة الشباب، خاصة إذا كانت من جنس الإناث بحكم أن هن يتميزن بخصوصية عاطفية ووجدانية، لدى قد يؤدي وجود مشكلات في الصورة التي تحملها عن ذاتها إلى ظهور اضطرابات نفسية. إضافة إلى ذلك فإن الطالبات ذات البشرة السمراء هن جزء من الجامعة، ومثلهن مثل زميلاتهن يضع عليهن المجتمع آمالا كبيرة ومستقبلا واعداء، لذلك لابد من الحفاظ على صحتهن النفسية، ومما قد يزيد الموضوع أهمية قلة البحوث والدراسات التي تناولت صورة الذات لدى هذه الفئة (الطالبة السمراء)، وتظهر أهمية هذه الدراسة أيضا في إمكانية استثمار نتائجها في إعداد أو تصميم برامج إرشادية موجهة لمثل هذه الفئة من الطالبات، ونشر الوعي بين أفراد المجتمع بخصوص تعديل الاتجاهات السلبية والأفكار التعصبية.

#### 4- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

صورة الذات: هي تلك الصورة التي تكونها الطالبة عن نفسها، من حيث الشكل والمظهر الخارجي، وما تعتقد أن الآخرين يتصورونه عنها.

#### 5- حدود الدراسة:

- المجال البشري: عينة من طالبات ذات البشرة السمراء بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

- المجال الزمني: من بداية شهر فيفري إلى أواخر شهر مارس 2017

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في جامعة الشهيد حمه لخضر.

#### 6- الدراسات السابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين هما: دراسات عربية ودراسات أجنبية، مع مراعاة ترتيب الدراسات حسب الأقدمية.

### 1.6 الدراسات العربية:

#### 1.1.6- دراسة كاميليا عبد الفتاح (1972) بعنوان: دراسة مفهوم الذات لدى الشباب.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة الفروق بين الجنسين من الشباب في هذا العدد، إضافة إلى معرفة إذا كان هناك اتساق بين النزعة الذاتية والنزعة الاجتماعية في تحديد مفهوم الذات لدى الشباب وتألفت عينة الدراسة من (87) طالبا و(92) طالبة من طلبة وطالبات الفرقة الثالثة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية في القاهرة، وكانت أداة الدراسة المستخدمة عبارة عن سؤال مفتوح يجيب عنه كتابه وهو "أكتب عشرين إجابة من السؤال التالي: من أنا؟ واستخدم الباحث المنهج الاستكشافي، ودلت النتائج على أن نسبة الإجابات الذاتية كانت أعلى من نسبة الإجابات الاجتماعية. كما تبين وجود ميل على الأقل لاختلاف المجموعتين عن بعضها في هذا الإختبار حيث تغلب النزعة الاجتماعية لدى الطالبات عنها لدى الطلبة.

(زايد، 2008، 11)

### 2.1.6- دراسة محمد المرشدي ( 1979) بعنوان: مفهوم الذات وعلاقته بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى دراسة أبعاد مفهوم الذات في علاقتها بالقيم النظرية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والجمالية، تألفت العينة من ( 156 ) طالبا و( 156 ) طالبة ممن تتراوح أعمارهم بين ( 14-15 ) سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم اختبار مفهوم الذات للكبار واختبار القيم، وأسفرت النتائج عن:

- وجود ارتباط موجب بين القيم ومفهوم الذات وأن الفروق بين الجنسين في أبعاد مفهوم الذات فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تقبل البنات للآخرين.

- كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في درجة الإحساس بالتباعد.

- وجود اختلاف ترتيب القيم لدى الجنسين. (العامرية، 2014، 61)

### 3.1.6- دراسة علي عباس (1992) بعنوان: الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام.

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام، حيث بلغت عينة الدراسة (313) طفلا منهم (216) طفل من الأيتام و(117) طفل من غير الأيتام حيث طبقت هذه الدراسة في الأردن، واستخدم الباحث كأدوات للدراسة قائمة مفهوم الذات، وأعتمد أسلوب التحليل المنطقي النظري، حيث حدد تعريفا لمفهوم الذات كتكوين يشمل تقويم الفرد لذاته في مجموعة من الخصائص الشخصية، وحدد هذه الخصائص الشخصية التي يظهر فيها الفرد من خلال التقويم اللفظي. وأسفرت نتائج الدراسة أن الأيتام يرصدون لأنفسهم قيما أخلاقية أكبر. (زيد، 2008، 14)

### 4.1.6- دراسة نبوية لطفي محمد عبد الله ( 2000 ) بعنوان: مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم.

هدفت الدراسة للتعرف على مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم بسبب (وفاة- طلاق) ومقيمين لدى الأب والأطفال غير المحرومين من الأم، تكونت عينة الدراسة من

(400) طفلا (ذكور وإناث) من طلاب المدارس المرحلة الإعدادية الحكومية، تتراوح أعمارهم الزمنية بين (11- 15) سنة، وقد تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة الأطفال المحرومين من الأم بسبب الوفاة وعددهم ( 140 ) طفلا، و( 70 ) من الذكور و(70) من الإناث.

- مجموعة الأطفال المحرومين من الأم بسبب الطلاق وعددهم ( 50 ) طفلا، ( 22 ) من الذكور و(28) من الإناث.

- مجموعة الأطفال الغير محرومين من الأم وعددهم ( 210 ) طفلا، ( 105 ) من الذكور و(105) من الإناث.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، واعتمدت في أدوات جمع البيانات على مقياس مفهوم الذات للأطفال واستمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي- الثقافي) واستمارة بيانات الطفل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحرومين من الأم بسبب (الوفاة- الطلاق) والأطفال غير المحرومين من الأم في مفهوم الذات لصالح الأطفال غير المحرومين من الأم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث المحرومين من الأم بسبب (الوفاة- الطلاق) والإناث غير المحرومين من الأم في مفهوم الذات لصالح الإناث غير المحرومين من الأم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المحرومين من الأم في مفهوم الذات لصالح الذكور غير المحرومين من الأم.(عبد الله، 2000، 165)

**5.1.6- دراسة ناجي أسماء وآخرون (2006) بعنوان: صورة الذات لدى الطفل المعتدي عليه جنسيا من خلال تطبيق اختبار لوكيبر (GPS).**

هدفت الدراسة إلى محاولة عرض الأسباب الخفية والكامنة وراء ظاهرة الاعتداء الجنسي، ومعرفة مدى تأثر الضحية اجتماعيا، وتكونت عينة الدراسة من ( 03 ) حالات من تلاميذ المرحلة الابتدائية والتحضيرية تراوحت أعمارهم من ( 05 إلى 08 ) سنوات واستخدمت

الباحثات منهج دراسة الحالة، ومن الأدوات المستخدمة للدراسة اختبار نشأة إدراكات الذات لوكبير وتوصلوا في نتائج الدراسة إلى أن:

- الطفل يدرك صورة سلبية عن ذاته إثر تعرضه للاعتداء الجنسي.

- الشعور بالدونية والنقص اتجاه ذواتهم. (ناجي وآخرون، 2006، 84)

**6.1.6- دراسة نجاه حسن عمر ( 2009 ) بعنوان: مستوى صورة الذات لدى المراهقين في مدارس محافظة الحديدة وعلاقتها ببعدي الانبساطية والعصابية.**

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى صورة الذات لدى المراهقين في مدارس محافظة

الحديدة، ومعرفة العلاقة بين صورة الذات وبعدي الانبساطية والعصابية لدى أفراد العينة قوامها (419) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (14 - 21) سنة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، والاستبيان كأداة للدراسة وأشارت النتائج إلى:

- ارتفاع مستوى صورة الذات لدى العينة.

- توجد علاقة موجبة بين صورة الذات والانبساطية لدى أفراد العينة.

- وجود علاقة عكسية بين صورة الذات والعصابية لديهم. (عمران، 2004، 109)

**2.6- الدراسات الأجنبية:**

**1.2.6- دراسة كوري (1986) بعنوان: مهمات مفهوم الذات.**

هدفت الدراسة للتعرف على تقييم مفهوم الذات لدى أطفال الصف السادس حيث

بلغت عينة الدراسة (250) طفلا من الصف السادس، واستخدم الباحث المنهج الاستكشافي،

وطبق الباحث من خلال أدوات الدراسة نموذجين عن تصوراتهم لذواتهم، يتمثل النموذج

الأول في تقييم مفهوم الذات التقليدي في مقابلة دامت 7 دقائق، أما النموذج الثاني طلب

منهم أن يسجلوا أطوالهم ووزنهم ولون شعرهم وتواريخ ميلادهم، وبينت نتائج الدراسة أن

الأطفال الذين يكبرون أو يصغرون عن العمر الخاص بصفتهم مقدار ستة أشهر كانوا أكثر

قابلية لذكر أعمارهم بقياس الذات تلقائيا، أكثر من الأطفال ذوي العمر النموذجي بالنسبة

للصف، والأطفال غالبا ما يعرفون بالخصائص التي يشعرون أنها تميزهم بوضوح عن

الآخرين وأن الأطفال الصغار يميلون لاختيار الخصائص المادية، بينما يميل الكبار لاختيار الخصائص السلوكية. (زايد، 2008، 17)

2.2.6- دراسة هيرستون (1994) بعنوان: تحليل مقارن لمفهوم الذات لدى الطلبة الصم من خلال السلالة، الجنس، البيئة التعليمية.

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين مفهوم الذات لدى الطلبة الصم في ضوء متغيرات السلالة، الجنس، الإقامة، البيئة التعليمية. وتكونت عينة الدراسة من (640) طالبا من الصم وضعاف السمع، منهم (530) من طلاب الصم البيض، (137) من طلاب الصم السود، واستخدم الباحث اختبار مفهوم الذات كأداة للدراسة والمنهج الوصفي المقارن كمنهج للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا يوجد اختلافات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى الطلبة الصم تبعا للسلالة.

- لا يوجد اختلافات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى الطلبة الصم تبعا للإقامة.

- لا يوجد اختلافات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى الطلبة الصم تبعا للبيئة التعليمية.

- الطلبة الصم السود من الذكور في المدارس المركزية لديهم مفهوم ذات موجب بالمقارنة بأقرانهم الصم السود من الذكور في المدارس المحلية.

- الإقامة عامل ذو دلالة إحصائية لصالح السود من الذكور وليس لصالح الصم السود من الإناث أو لصالح الصم البيض بوجه عام. (الحربي، 2003، 122)

3.2.6- دراسة مارتن ونتاليا (1997) بعنوان: مفهوم الذات الجسمية لدى الطلبة الروس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات الجسمية لدى الطلبة الروس، من خلال استخدام أداة لقياس تقدير الذات الجسمية، ويشمل المقياس ستة أبعاد هي (الكفاية الرياضية- جاذبية الجسم- الظروف الجسمية- القوة الجسمية- تقدير الذات الكلي- تقدير الذات الجسمية) وتكونت عينة الدراسة من (252) طالبا وطالبة في إحدى المدارس الثانوية

في سبيرغ بروسيا، وقد استخدم الباحث المنهج الاستكشافي كمنهج للدراسة ولقد أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في المجالات المذكورة ماعدا مجال جاذبية الجسم، حيث لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. (القطناني، 2011، 74)

**4.2.6- دراسة Nakadi&Mukallid (2000) بعنوان: مقارنة تصور الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي في ضوء الجنس، الصف، لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة في دار الأيتام في لبنان.**

هدفت الدراسة إلى عقد مقارنة لمفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الأيتام في ضوء متغيرات عدة مثل الصف، الجنس، نمط العناية الاجتماعية، الحرمان الأبوي أو الأموي أو الاثنين معا، حيث بلغت عينة الدراسة ( 175 ) فرد واستخدم الباحث المنهج الارتباطي، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تعزى إلى الصف والجنس، ولا توجد فروق تعزى إلى نوع الحرمان. وجود علاقة ارتباطية بين عناصر مفهوم الذات والتحصيل الأكاديمي. (عبد الرحمان، 2002، 100)

**5.2.6- دراسة دمدنكو تاسكا، كيندي وبيسادا ( 2010 ) بعنوان: العلاقة بين القلق وسلوك الانسحاب ومفهوم الذات وتأثيره على اضطرابات النوم.**

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين القلق وسلوك الانسحاب ومفهوم الذات وتأثيره على اضطرابات النوم، وتكونت عينة الدراسة من ( 330 ) من النساء اللاتي يعانين من اضطرابات الأكل، واستخدم الباحث استبيانات التقييم الذاتي لقياس القلق ومفهوم الذات، واعتمد على المنهج الارتباطي، وأشارت نتائج الدراسة أن أعلى مصادر سلوك الانسحاب (الهروب) هو انخفاض مفهوم الذات، وأن ارتفاع القلق مرتبط بانخفاض مفهوم الذات، وأن علاج النساء من اضطرابات الأكل والذي يدل على شعورهن بالضغط النفسي يعتمد كثيرا على تحسين الذات لديهن. (العامة، 2014، 65)

**6.2.6- دراسة موليرو وزاجالاس سانشير وكاتشون زاجالاس ( 2013 ) بعنوان: مفهوم الذات الجسمية.**

هدفت الدراسة إلى دراسة مفهوم الذات الجسمية ومكوناتها على فترة الحياة، ودراسة الفروق الإحصائية وفقا لمتغير العمر والجنس لدى عينة الدراسة، وقد طبقت الدراسة على (152) شخص تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات: مراهقين، البالغين، ومجموعة تضم أشخاص أعمارهم تزيد عن خمسين سنة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واختبار مفهوم الذات كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن مفهوم الذات الجسمية يتحسن بنقدم السن، وأنه يوجد فروق ذات دلالة لمفهوم الذات الجسمية لصالح الإناث.

(العامة، 2014، 67)

### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال ما تقدم عرضه من دراسات سابقة، وبعد الاطلاع عليها يمكن التعقيب عليها من عدة نقاط:

**1- من حيث الهدف:** أهداف هذه الدراسات اشتركت مع هدف دراستنا، وهي التعرف على صورة الذات كدراسة نجاة ( 2009 ) ودراسة ناجي أسماء وآخرون ( 2006 ) ودراسة Nakadi&Mukallid(2000)، واختلفت مع دراسة كل من كاميليا ( 1972 ) ومحمد المرشدي (1979) ودراسة علي عباس ( 1992 ) ونبوية ( 2000 ) ودراسة هيرستون ( 1994 ) حول مفهوم الذات، ودراسة تاسكا وبيسادا ( 2010 ) حول مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات، وكذلك اختلفت مع دراسة ونتاليا ( 1997 ) ودراسة زاجالاس ( 2013 ) حول مفهوم الذات الجسمية. أما دراسة كوري (1986) حول تقييم مفهوم الذات.

**2- من حيث العينة:** اختلفت دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة من حيث العينة فقد كان حجم العينة كبير جدا في الدراسات السابقة وكانت العينة من الجنسين، غير دراسة تاسكا وبيسادا (2010) التي كانت من النساء، ودراسة أسماء وآخرون ( 2006 ) التي اعتمدت على ثلاثة تلاميذ وكانت أصغر عينة، ودراسة هيرستون ( 1994 ) التي كانت من الطلبة الصم السود والبيض، أما دراستنا ركزت على الطالبات ذوات البشرة السمراء من المرحلة الجامعية حيث بلغ عددها (71) طالبة، وهذا ما اختلفنا معه بالنسبة للدراسات السابقة.

**3- من حيث المنهج:** اتفقت دراستنا من حيث المنهج الاستكشافي مع كل من دراسة كاميليا (1972) ودراسة كوري ( 1986 ) ودراسة ونتاليا ( 1997 )، واختلفت مع كل من

دراسة أسماء وآخرون ( 2006 ) في استخدام منهج دراسة الحالة، ودراسة علي عباس (1992) باستخدام أسلوب التحليل المنطقي، ودراسة كل من محمد المرشدي ( 1979 ) Nakadi&Mukallid(2000)، ودراسة نجاة ( 2009 ) وتاسكا وبيسادا ( 2010 ) باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ودراسة زاجالاس ( 2013 ) باستخدامه المنهج الوصفي، واستخدم كل من هيرستون (1994) ونبوية (2000) المنهج الوصفي المقارن.

**4- من حيث أداة الدراسة:** اختلفت الدراسات السابقة مع دراستنا في استخدامهم اختبار مفهوم الذات للكبار والصغار، واعتمدت دراسة كاميليا ( 1972 ) في استخدام سؤال مفتوح، أما دراسة أسماء وآخرون ( 2006 ) فقد استخدموا اختبار نشأة ادراكات الذات ( GPS ) واستخدمت ونتاليا ( 1997 ) أداة لقياس تقدير الذات الجسمية. أما دراستنا اعتمدت على استبيان صورة الذات والمقابلة.

ومما سبق ذكره نستطيع القول أن الدراسات السابقة ركزت بالدرجة الأولى على الجانب الاجتماعي والاقتصادي، وأهملت الجوانب المتعلقة بالذات والتصورات المبنية حول الذات وهذا ما سنتناوله بشيء من التفصيل في دراستنا هذه، للحديث عن الجوانب المتعلقة بالذات وماهي التصورات التي تحملها الطالبة ذات البشرة السمراء حول ذاتها في جوانبها النفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية.

ومن خلال النظرة الكلية على الدراسات السابقة لصورة الذات ومفهوم الذات يمكن تحديد أوجه استفادة الدراسة الحالية من هذه الدراسات، بتحديد النقاط الهامة التي يمكن تناولها في الإطار النظري في الدراسة الحالية. والزامية الكشف والوقوف عند التصورات التي تحملها الطالبة ذات البشرة السمراء حول ذاتها، مع تحديد منهج الدراسة والمتمثل في المنهج الاستكشافي الملائم لطبيعة دراستنا، ثم التعرف على أدوات القياس والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة.

## الفصل الثاني:

### صورة الذات

أولاً: مفهوم الذات

- 1- تعريف الذات
- 2- خصائص مفهوم الذات
- 3- تشكل مفهوم الذات
- 4- أبعاد مفهوم الذات
- 5- وظائف مفهوم الذات
- 6- العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات

ثانياً: صورة الذات

- 1- تعريف صورة الذات
- 2- المفاهيم المتداخلة مع صورة الذات
- 3- أبعاد صورة الذات
- 4- مراحل تكوين صورة الذات
- 5- النظريات المفسرة لصورة الذات

خلاصة الفصل

## تمهيد

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية، وهو من أهم العوامل التي تؤثر في السلوك الإنساني وفي توافقه الشخصي والاجتماعي، هذا المفهوم يساعد على معرفة الجوانب والخصائص الفردية وهو شرط أساسي للصحة النفسية والبدنية لكل شخص. فطريقة شعور الأفراد وإدراكهم لذواتهم تحدد بصفة عامة مدى نجاحهم في مجالات الحياة المختلفة، حيث أن صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته، من خلال ما تعكسه من تصور ورؤية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها. فكلما كان مفهوم الذات إيجابياً فذلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية، وكلما كان مفهومه عن ذاته سلبياً فهذا يؤدي به إلى خلل في الصحة النفسية. فسوف نستعرض في هذا الفصل بشيء من التفصيل مفهوم الذات وصورة الذات.

### أولاً: مفهوم الذات

تنوعت الدراسات التي تناولت مفهوم الذات في ارتباطه مع المتغيرات الأخرى في الشخصية أو في النفس البشرية من خلال علاقتها مع محيطها، ويعتبر مفهوم الذات مظهراً مهماً من مظاهر الصحة النفسية، وكثرة الباحثين فيه ولاختلاف المنطلقات التي انطلق منها هؤلاء الباحثون هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات منها:

#### 1-تعريف الذات

**1.1- التعريف اللغوي:** هو ذات الشيء حقيقته وخاصيته، لقوله عز وجل: " إِنَّهُ عَلِيمٌ

بِدَاتِ الصُّدُورِ". (الملك، 13)

**2.1- التعريف الاصطلاحي:** يعرف كارل روجرز: "الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص

وأن الذات تشمل على جوانب شعورية ولا شعورية". (العامرية، 2014، 17)

- يعرف مفهوم الذات بأنه كل ما يدركه الفرد بصورة مركبة ومؤلفة من تفكيره عن نفسه،

وتحصيله وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية ورؤية الآخرين له، كذلك رؤية بما يتمنى

أن يكون عليه. (قحطان، 2004، 54)

- وفي تعريف آخر يعد مفهوم الذات نتاج للتفاعلات الاجتماعية، كما أنه في حد ذاته ليس شيئاً يمكن ملاحظته ولكن يمكن استنتاجه من سلوك الفرد، والذات تنمو من الخبرة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وأنها تنظم دينامي يتغير بالخبر. (موسى، 1994، 106)
- ويعرفه حامد عبد السلام زهران ( 1997، 35): "أن مفهوم الذات هو تجميع فريد منظم، من الإدراكات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد عن ذاته".
- كما يعرف شافيلسون وزملائه مفهوم الذات: "بأنه إدراك الفرد لنفسه، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة، وتتأثر على وجه الخصوص بتدعيمات البيئة والآخرين المهمين في حياته". (غريب، 1992، 9)
- أما إسماعيل (1989، 254) فيرى أن "مفهوم الذات هو إدراك الشخص لصفة أو صفات عامة يمكن أن تستند إليه باعتباره أنه قوة متفاعلة مع القوى الأخرى في البيئة المحيطة، ومصدر للسلوك في البيئة التي يعيش فيها". (إسماعيل، 1989)
- وتشير فاطمة فوزي أن مفهوم الذات: "هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائننا بيولوجيا واجتماعيا، أي مصدر تأثير بالنسبة للآخرين، أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل". (حامني، 2010، 22)
- من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن مفهوم الذات هو مجموع معتقدات الفرد، فإن تشكيل هذا المفهوم يتطلب وقتاً من عمر الفرد، لذلك فإن الناس يكونون مفهومهم عن ذاتهم بنفس الطريقة التي يكونون بها انطباعاتهم أو مفهومهم عن الآخرين، مستخدمين نفس النمط من المعلومات وطرق تفسير متماثلة، كما أنهم يستخدمون أفكارهم ومشاعرهم وتفاعلات الآخرين معهم في تشكيل رأيهم عن ذواتهم ويقارنون أنفسهم بالآخرين ليتعرفوا على الخصائص التي تميزهم عن غيرهم. حيث اعتبر حامد زهران أن مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن ذاته أو تعريفه النفسي لذاته، بمثابة محدد هام للسلوك. (زهران، 2003، 316)

## 2- خصائص مفهوم الذات

لمفهوم الذات عدة خصائص متنوعة تتمثل فيما يلي:

**1.2- مفهوم الذات المنظم:** إن خبرات الفرد تشكل بكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته، ومن أجل استيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ أبسط.

**2.2- مفهوم الذات متعدد الجوانب:** هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديد، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات: كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، القابلية الجسمية والقدرة. (عبد العلي، 2003، 39)

**3.2- مفهوم الذات تقييمي:** مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ووصفية، فيعطي الفرد تقييما لذاته في كل موقف من المواقف، وقد تصدر التقييمات لذاته بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية، أو المقارنة مع الزملاء مثلا.

**4.2- مفهوم الذات فريقي:** هناك تمايز بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباط نظري فمثلا: مفهوم الذات الجسمية ترتبط بمفهوم المظهر العام أكثر من ارتباطه بمفهوم الاتجاهات، ومفهوم الذات القدرة العقلية ترتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية. (عبد العزيز، 2012، 18)

**5.2- مفهوم الذات معرفي:** إذ يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرما، قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة وقيمه مفهوم الذات العام، وتقسّم قمة الهرم إلى مكونين هما:

**1.5.2- مفهوم الذات الأكاديمي:** الذي يتفرع إلى مجالات من المواضيع الرئيسية

(علوم، رياضيات)، ثم المجالات المحددة ضمن المواضيع الرئيسية.

**2.5.2- مفهوم الذات غير الأكاديمي:** الذي يتفرع إلى مفهوم اجتماعي ومفهوم عاطفي ومفهوم فيزيائي. (الزيات، 2001، 259)

**6.2- مفهوم الذات نمائي ومتطور:** حيث أن مفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية وشاملة وغير متميزة، ومع بداية بنائهم للمفاهيم واكتسابهم لها ومع عمليات النضج والتعلم

يحدث تزايد للخبرات المختزنة، وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف، ومع تزايد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات أكثر تمايزا. (زيد، 2008، 37)

**7.2- مفهوم الذات ثابت نسبيا:** أي أنه يتسم بالثبات النسبي، وكلما كان الاتجاه في مفهوم الذات نحو القاعدة كان هذا المفهوم أكثر ثباتا نسبيا، ولكي يحدث تغيير في مفهوم الذات العام يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة. (أبو جادو، 1998، 142)

من خلال استعراض خصائص مفهوم الذات، وكننتيجة يمكن القول أن الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته لها دور وأثر في ذلك المفهوم، فهناك العديد من المجالات تلعب فيه كذلك دورا مهما مثل: المدرسة، التقبل الاجتماعي، إضافة إلى مراحل نمو الفرد وهنا يبرز الدور الأكبر للبيئة والأسرة التي يعيش فيها، والتي يجب أن تعمل على توفير كل ما يلزم له لكي يكون قادرا على أن يتحلى بمفهوم ذات يستطيع من خلاله تحقيق أمانيه.

### 3- تشكل مفهوم الذات

يتشكل مفهوم الذات لدى الفرد من خلال تفاعله مع المحيطين به خلال مراحل نموه المختلفة التي تبدأ من طفولته، فإن وعي الفرد لذاته يبدأ من الأمور المادية، ثم ينتقل إلى الأمور النفسية، حيث أن خبرات الفرد وكل ما يتعرض له من خلال تفاعله مع بيئته له دور هام في تشكيل مفهوم الذات لديه، وهذا يدل على أن مفهوم الذات هو شيء مكتسب وليس فطري. (الغامدي، 2009، 67)

- ويشير "الشلبي" إلى أنه في السنوات الأولى من عمر الفرد فإن إحساسه بالمشيرات يكون غامضا دون تمييز، وأنه لا يستطيع التمييز بين جسمه وجسم أمه، وبينه وبين عالمه الخارجي، وبذلك فإن استجابته للمثيرات من حوله تكون غير متميزة وعامة، ويستجيب للمثيرات بكل جسمه تقريبا. (الشيخي، 2003، 74)

- أما "حامد زهران" فيرى أن الذات لدى الفرد تكون موجودة منذ بداية حياته وهي في السنة الأولى لا تكون معدومة وإنما تكون في حالة من الكمون المؤقت، ومع مراحل النمو تبدأ بالظهور بشكل تدريجي، حيث يبدأ الفرد التمييز بين الذات وغير الذات، ولكن في الخمس سنوات الأولى من حياته تكون فكره عن نفسه غير واضحة. (جبريل، 1995، 43)

بناءً على ما سبق حول تشكيل مفهوم الذات، نستنتج أن الفرد يتشكل مفهومه لذاته خلال مراحل نموه الأولى في فترة الطفولة غير أنها لا تكون ظاهرة، ولكن مع تقدمه في مراحل النمو تبدأ في الظهور بشكل تدريجي واستجابته للمثيرات التي تكون حوله، وبذلك فإن مفهوم الذات هو شيء مكتسب وليس فطري.

#### 4- أبعاد مفهوم الذات

هناك آراء متعددة من قبل العلماء اختلفوا في تقسيم أبعاد مفهوم الذات ويعتبر "وليام جيمس" أول من قسم هذه الأبعاد وهي كالاتي:

أ- الذات كما يعتقد حقيقة بما هو كائن.

ب- الذات كما يطمح أن يصل إليها.

ج- تصور الذات كما يدركها لدى الآخرين له. (المحمودي، 2006، 115)

ويرى "إسماعيل" أن أبعاد الذات هي:

أ- الذات الواقعية كما هي في الواقع.

ب- الذات المثالية كما يتمنى الفرد أن يكون عليه.

ج- الذات العادية أي من حيث توفر مفهوم الذات عند الآخرين. (الظاهر، 2004، 56)

ويعتقد "سيموندس" أن الذات تتكون من الأبعاد الآتية:

أ- كيفية إدراك الفرد لنفسه.

ب- معتقدات الفرد عن نفسه.

ج- تقييم الفرد لنفسه.

د- الأساليب السلوكية التي يحاول الفرد بها تقوية ذاته والدفاع عنها.

(الشرقاوي، 1970، 49)

وفي دراسة تينس (1945) حدد أبعاد الذات فيما يلي:

- البعد المساحي للذات.

- الاستبصار (تطابق الذات مع الواقع).

- بعد الذات المدركة الواقعية.

- تكامل الأنماط.

- اختلاف أو تنوع الفئات داخل الذات.

- الثبات (ثبات مفهوم الذات).

- الثقة بالنفس.

- تقبل الذات (تطابق الذات المدركة والمثالية). (عبد العلي، 2005، 34)

وهناك من قسم الذات إلى أبعاد وهي التي ذكرت وأكد عليها المختصون.

**1.4- الذات الاجتماعية:** وهي فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين ومكانته

بينهم، ودوره في التفاعل معهم. (الحموي، 2010، 178)

**2.4- الذات المثالية:** يشير معظم علماء نظرية الذات بأن الطفل من خلال تفاعله مع

الآخرين لا يشكل فقط صورة أو مفهوما لما هو عليه، ولكنه يكون أيضا صورة لما يجب أن

يكون عليه. والحقيقة أن بعض الأفراد لا تفرق بين ما يجب أن يكونوا عليه، وما يحبون أن

يكونوا عليه، في حين نجد البعض الآخر يستطيع ذلك.

(منصور وآخرون، 2003، 349)

**3.4- الذات المدركة:** تتكون من مجموعة المدركات والتصورات التي تحدد خصائص

الذات، كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته، وهي عبارة عن إدراك الفرد لذاته كما هي

على حقيقتها وليس كما يتمنى، ويشمل هذا الإدراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في البيئة

التي يعيش فيها، وقيمه ومعتقداته وطموحاته. (الظاهر، 2004، 58)

ولا يختلف فهمي (1971، 161) عن سبقه حيث ذكر ثلاثة أبعاد لمفهوم الذات:

أ- فكرة الفرد عن نفسه (قدراته، إمكانياته) فقد يرى أنه شخص له كيان، ذو قدرة على التعلم وذو قوة جسمية، وعلى العكس قد يشعر أنه فاشل، أو أنه قليل الأهمية، ضعيف القدرات، فرص النجاح أمامه ضئيلة.

ب- فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين، فقد يرى الشخص أنه مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه.

ج- نظرة الفرد إلى ذاته، كما يجب أن تكون وهي الذات المثالية. (فهيم، 1971)

رغم تداخل أبعاد الذات ولكل عالم رأيه الخاص حول تقسيمها، يتضح مما سبق أن الذات تعتر كل متكامل ومتداخل، لا يمكن فصل عنصر من عناصرها عن بعضها البعض أو عزل تأثيره عنها، وإنما كل بعد منها يؤثر في الأبعاد الأخرى.

## 5- وظائف مفهوم الذات

يتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين.

- يرى "ألبرت" أن وظائف الذات هي العمل على وحدة وتماسك الشخصية، وتميز فرد على آخر.

- يعتقد "ليكي" أن لمفهوم الذات بوصفه بؤرة الشخصية، دور رئيسي في تحديد المفاهيم التي يمكن استيعابها وتضمينها في التنظيم الكلي للشخصية. (الظاهر، 2004، 60)

- ويعتقد "كارل روجرز" أنه بتعديل مفهوم الذات يحدث تغير في السلوك، وأنه بدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض والتوتر.

- ويجسد "حامد عبد السلام زهران" في رؤيته لوظيفة مفهوم الذات كبرمجة لعالم الخبرة، وأنها وظيفة واقعية.

- وذهبت "بيمر" أبعد من ذلك فقالت أن مفهوم الذات يؤثر في تنظيم الإدراك، واستعاب الخبرات وتحديد السلوك.

- أما "لابين وجرين" فيعتقد أن مفهوم الذات هو الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيهه وضبط وتنظيم أداء الفرد وعمله. (الظاهر، 2004، 61)

- بينما يرى المليجي ( 1972، 320) أكثر تحديداً، أن مفهوم الذات هو القطب الفاعل الذي يحدد سلوك الفرد، ويحدد أدائه الفعلي. (المليجي، 1972)

بناءً على ما أجمع عليه بعض العلماء، يتضح أن وظائف مفهوم الذات تسعى لتكامل وتماسك الشخصية والتحكم في السلوك البشري، وذلك بتنظيمه وضبطه وتوجيهه نحو وجهة صحيحة، والسعي إلى تنظيم علم الخبرة من أجل التكيف مع الذات ومع الآخرين، وتحديد أسلوب الفرد في كيفية التعامل معهم.

## 6- العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات

هناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم الذات تتمثل فيما يلي:

**1.6- تحديد الدور:** يؤكد "ساربي" أهمية التفاعل بين الذات والدور الاجتماعي في السلوك البشري، فدرجة ما يتأثر إحساس الشخص بهويته، بتقدير الآخرين للأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، ويعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها من العوامل الهامة التي تساعد في تكوين مفهوم الذات لديه، وقد وجد "كوهن" وزملاؤه أن هذا التصور للذات ينمو مع نمو الذات، وأن الفرد في أدائه لسلوك الدور المنوط به يعبر قاصداً أو غير قاصد عن جزء من ذاته، وتعمل إدراكات الذات هنا ورؤية الفرد لنفسه واتجاهاته نحوها على مساعدته في اتخاذ دوره بطرق معينة، فالصلة بين الإدراكات الذاتية وسلوك الدور دائمة ونحن نعتمد على المعايير الاجتماعية في إدراك ذواتنا وإلى المدى الذي نبلغه في ذلك الإدراك، فإننا يمكننا اتخاذ دور الآخر وتوقع استجابات الآخرين عنه والاستجابة لذواتنا، الأمر الذي يؤكد أن سلوك الدور يتضمن دائماً علاقة قوية بين ذات الفرد والآخرين، وبين مفهوم ذات الفرد على أساس التوحدات الأولية مع الأم في بكورة حياته، وعندما يتم النمو الجنسي للفرد فإن صورة الجسم تصبح أكثر ثباتاً وتصبح الأدوار أكثر وضوحاً واندماجاً داخل مفهوم ذاته، وتزداد شخصيته تبعاً لذلك اتساقاً مع مرور الوقت. (زيد، 2008، 32)

**2.6- التنشئة الأسرية:** إن الأسرة لها دورها في مراحل نمو الفرد وتطوره، وترجع الأهمية في ذلك إلى أن الطفل يتعرف على العالم من حوله من خلال أسرته، والأسلوب والطريقة التي تتعامل بها معه لها دور كبير في أن يحدد الطفل نظرة الأهل له، وبالتالي ينعكس ذلك على مفهومه لذاته. (القطناني، 2011، 39)

**3.6- المعايير الاجتماعية:** يتضمن كل مفهوم للذات حكما من أحكام القيمة، فالفرد عندما يحكم على نفسه فهو يحمل على نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة، وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية ومستويات السلوك التي وضعها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها. وقد ظهرت أهمية المعايير الاجتماعية وخاصة المعايير الجسمية بالنسبة لمفهوم الذات، بعد أن ثبت عن طريق الدراسات التي قامت في هذا المجال "أن صورة الجسم والقدرة العقلية ومالها من أثر في تقييم الفرد لذاته تعتمد على معايير اجتماعية".

ومع تقدم السن نجد أن رضا الفرد عن ذاته يعتمد على كيفية قياسية لعناصر قدراته المختلفة التي يكتشفها، والتي تساعد الكبار المحيطين به على إحاطته بها، ويتضح إذ أننا نحمل في عقولنا تأثير المعايير الاجتماعية على آمالنا وأهدافنا، فهي تحدد المستوى الذي نهدف إليه والأداء الذي نرضى عنه. (زيد، 2008، 33)

**4.6- التأثيرات الجسمية:** ويقصد بذلك أثر صورة الجسم في بناء مفاهيم معينة عن الذات، فالعيوب والعاهات مثلا تنمية مشاعر النقص أحيانا، وتحول دون إمكانية القيام ببعض الأعمال، وصورة الجسم لدى الطفل تتأثر بخصائص الموضوع مثل: الحجم، سرعة الحركة. (عبد العلي، 2003، 36)

**5.6- التفاعل الاجتماعي:** إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تعزز الفكرة السليمة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز بنجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية. ومن خلال عملية التنشئة ترتبط مشكلة الذات بمشكلة الدافعية الانسانية نتيجة تنمية الفرد البيولوجية. ومن العمليات الديناميكية التي تساعد على تكوين الذات في هذا المجال:

**1.5.6- الامتصاص:** وفيها يمتص الطفل من المجتمع الخارجي خاصة أسرته وموقفهم من أفعاله، ونوع معاملتهم له فيسلك نحو نفسه كما يسلك الآخرون نحوه.

**2.5.6- التوقع:** ومعنى ذلك أن يسلك الطفل مع الآخرين السلوك الذي يتوقعونه منه، ثم هو يستطيع في نفس الوقت توقع ردود أفعالهم نحوه في حدود الأدوار المقررة والمعايير المشتركة وما للذات يسهلان في عملية التوقع. (أبو زيد، 1988، 108)

توضح دراسة كومس (1969): أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز من الفكرة السليمة الجيدة للذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، وأن النجاح في العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي. (سعد، 2005، 417)

**6.6- اللغة:** أشار "ميد" إلى أن الطفل عندما يستعمل صوته ويسمع نفسه عندما يتحدث، فإنه يثير نفسه فضلا على إثارته للآخرين. وبسبب ذلك فإنه يستطيع أن يتفاعل مع كلماته الخاصة ويبدأ يفكر، بهذا يصبح موضوعا لنفسه ويأخذ دور الآخر، لكون اللغة التي يتعلمها تسمع ويستجاب لها بواسطة نفسه والآخرين بالمثل. (زيد، 2008، 34)

**7.6- جماعة الرفاق:** فنظرة الأقران للفرد وتقديرهم له يحددان إلى حد ما فكرته عن نفسه، فهذه التقييمات العاكسة إذا كانت مقبولة فإنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه، وإذا كانت غير مقبولة فإنه ينتقص من نفسه وينمي مفهوما سلبيا عن ذاته، بمعنى أن الطرق التي يستجيب لها الزملاء نحوه، والأسس التي يقبلونه أو ينبذونه في ضوءها تنمي مفاهيمه لذاته.

**8.6- التكيف الأكاديمي:** تلعب المدرسة دورا هاما في بلورة مفهوم الذات وتشكيله، وأنها تضم عددا كبيرا من الطلبة والذين يمكن أن يوجهوا انتقاداتهم لزملائهم من الطلبة، وهذا ينطبق أيضا على المعلمين، لذا نجد أن العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي هي علاقة طردية، فإذا كان مفهوم الذات جيدا وإيجابيا فإن تحصيله يكون كذلك، والعكس صحيح. وأشار "فرانك" إلى الكيفية التي يتطور بها مفهوم الذات المتدني لدى الأطفال، فهو يرى أن الطفل الذي يتعلم كيف يفكر وكيف يشعر بنفسه، ويتعرف إليها من قبل الآخرين يتولد لديه تخيلا بأنه ليس هو الفاعل الرئيسي لعالمه الخارجي، الأمر الذي يقوده إلى أخذ اتجاه سلبي عن ذاته، وبالتالي إلى تقييم منخفض لها. (عبد العلي، 2003، 38)

ومنه نجد أن مفهوم الذات هو نتاج المحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد، ويتفاعل مع الآخرين في إطاره، حيث أن نظرة الآخرين للفرد وطريقة تعاملهم معه تمثل أساسا مهما في تكوين مفهوم ذات الفرد، ولا بد هنا من تعاون كل المحيطين بالفرد سواء الأسرة أو الأصدقاء أو المدرسة لأن كل منهم له تأثيره الخاص في شخصية الفرد.

## ثانيا: صورة الذات

### 1- تعريف صورة الذات:

تعددت تعريف صورة الذات من قبل مجموعة من العلماء والمختصين فكان لكل منهم وجهة نظره في تعريف صورة الذات ونذكر مجموعة من التعارف كالاتي:

- يعرف "ترونز" صورة الذات بأنها: وقتية وتتغير في وقت قصير، وقد يكون لدى الشخص العديد من صور الذات في نفس الوقت. (حامني، 2010، 24)

- صورة الذات هي نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين، من حيث الشكل، والمظهر العام، والسلوك، ومن هذه الصور يتكون الانطباع العام عن الذات، سلبيا كان أم ايجابيا. (أبو بكر، 2009، 6)

- يذكر "ماكلاود" هي إدراك وتصور الفرد لذاته، ولكن ليس من الضروري أن يعكس هذا التصور الواقع الفعلي للصورة الحقيقية لذات الفرد، وبذلك تتأثر صور الذات بالعديد من العوامل مثل التأثيرات الوالدية والأصدقاء والإعلام... إلخ. (ماكلاود، 2016، 2)

- وفي تعريف آخر لصورة الذات وهي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية. (الحنفي، 1994، 178)

- يعرفها محمد السيد عبد الرحمان ( 2004، 102) بأنها: "بمثابة صورة يكونها الفرد عن نفسه جنبا إلى جنب، مع تقويمه وحكمه على هذه الصورة". (عبد الرحمان، 2004)

- ويعرفها البهي السيد وآخرون ( 1999، 45) بأنها: "مفهوم الفرد عن نفسه، بكل ما فيها من خصائص أو قدرات أو سمات". (البهي وآخرون، 1999)

- وفي تعريف آخر هي الصورة المنتظمة للشخص حول ذاته، فهي لا تتناول الجانب التقويمي للذات بقدر ما تقدم وصفا أوليا منظم.

(بلكيلاني، 2008، 15)

- صورة الذات هي الصورة التي نرسمها لأنفسنا في عقولنا أو فكرتنا عن ذاتنا، وكما يقول "دي. سي. بريجز" صورة الذات ببساطة هي الرؤية التي شكلتها عن ذاتك. وصورة الذات التي رسمتها في عقلك إما أن تكون إيجابية وإما أن تكون سلبية.

(مالهي وريزنر، 2000، 37)

من خلال ما سبق نستنتج أن صورة الذات هي ذلك التصور الذي يحمله الفرد، أو الواقع الحقيقي عن نفسه، مع حكمه عليها إما بالسلب أو بالإيجاب، حيث يرتبط ذلك باتجاهه نحو نفسه وشعوره بكفاءته أو تقبله لذاته أو عكس ذلك. كما أن لأحكام الآخرين على صورة الفرد يلعب دورا هاما في تشكلها، فهي بذلك لا تنمو إلا في إطار العلاقات الاجتماعية، وقد يؤدي اضطراب هذه العلاقات إلى تكوين مفهوم غير سوي عن الذات لدى الفرد.

## 2- المفاهيم المتداخلة مع صورة الذات

1.2- الذات: تستخدم عادة بمعنى الشخصية أو الأنا، حيث يجري اعتبارها بمثابة عامل (Agent) بمعنى هوية مستمرة، وتستعمل أحيانا بمدلولها الواسع فتطلق على حيوان أو حتى شيء مادي يعتبر كعامل من العوامل، كما يتم استخدام اللفظة كبادئة في كلمات مركبة أو على غرار كلمة منفصلة أو مستقلة، فتصبح على صيغة النعت أو الصفة.

(بني يونس، 2009، 527)

2.2- تحقيق الذات: ممارسة الفرد لذاته وتحقيقه لإمكانياته ومواهبه.

3.2- مفهوم الذات: تقدير الفرد لقيمه كشخص.

(الحنفي، 1994، 775)

4.2- تقدير الذات: هو سمة الشخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها.

(أمزيان، 2007، 32)

**5.2- تكريس الذات:** وهي رغبة الفرد في مزيد من الصيت والسمعة والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز، والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد العامة المعترف بها، مما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته. (بني يونس، 2009، 384)

**6.2- احترام أو تقبل الذات:** وهو اتجاه شخصي يكونه الفرد عن نفسه ويعتبر أهمية خاصة بالنسبة له، وعادة ما يبينه الفرد بعد معرفته التامة بقدراته واستعداداته ومحدداته وإمكانياته الذاتية. (زيد، 2008، 26)

**7.2- الوعي بالذات:** إن الوعي بالذات "سبيتز" هو الابتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول، وهي قلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع، واستعمال عبارة "لا" أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات. كما يعبر "عبد المنعم حنفي" أن الوعي بالذات هو التبصر بالأسباب، التي دفعت بالمرء إلى سلوك معين أو فهم المرء نفسه.

**8.2- تأكيد الذات:** هو حافز السيطرة أو التفوق أو البروز، ويرى "إبراهيم أبو زيد" بأنه ذلك الدافع الذي يجعل الإنسان بحاجة إلى التقدير والاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس. (أمزيان، 2007، 25)

نستنتج من المفاهيم التي سبق ذكرها أن صورة الذات ومفهوم الذات أنهما تكوين نفسي نتيجة تصورات داخلية أو خارجية، أما تقبل الذات هو قبول هذه الذات بإيجابياتها وسلبياتها بعيدا عن آراء الآخرين، في حين أن الوعي بالذات هو محاولة معرفتها على حقيقتها، أما تكريس الذات هي احترامها وتقديرها، وبالنسبة لتأكيد الذات فهي آخر حلقة في تصور الذات نحو الكمال والإبداع.

### **3- أبعاد صورة الذات**

تنقسم أبعاد صورة الذات إلى ثلاثة أبعاد كما اتفق عليها بعض العلماء والمختصين وتتمثل في الآتي:

**1.3- الذات الجسدية:** تؤدي صورة الجسد التي تتضمن الذات الجسمية والذات الجنسية دورا رئيسيا في النمو السيكولوجي النفسي. قدم "تشيلدر" نظرية عن صورة الجسد

فقال أن صورة الجسد هي تصوير مكثف لاختبارات الأفراد لأجسادهم في الحاضر والماضي وفي أعمال الخيال، وهي تحتوي صورة الجسد من الجانب الواعي والجانب اللاواعي من الذات. إن الصورة الفعلية الذاتية المترسخة في عقولنا عن أنفسنا قد تشبه أو لا تشبه الصورة الحقيقية لبيئة أجسامنا، وإن كان البناء الإدراكي والمعرفي للذات يتعارض مع الإحساس الجسدي، فإن عملية تكامل الذات الكلية تصبح عملية عسيرة لأن حدوث التكامل هو شأن يتعلق بالتطور الطبيعي، وإن لم يحدث ذلك ينتج عنه عدم التوافق ويتخذ أشكالاً عديدة: كاضطراب الأعصاب والاضطراب العقلي والهوس، ومشاكل سلوكية أخرى كالقلق وانخفاض تقدير الذات، قلة الثقة بالنفس، تشكل صورة سلبية عن الذات. (سليمان، 2000، 37)

- ويذكر عادل الأشول ( 1984، 9) بأن: "صورة الجسم تشير إلى مفهوم الفرد عن مظهره الجسدي وهيئته العامة، ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية".

(الأشول، 1984)

**2.3- الذات المعرفية:** إن تطور الذوات المعرفية المختلفة في مرحلة الطفولة المبكرة، يتم من خلال العلاقة المتبادلة مع الأشياء والناس في أوقات مختلفة في مرحلة النضوج والنمو الشخصي، ويتم بناء ذوات تجريبية معتمدة على الملاحظة والاختبار وإنشاء أسس معرفية مختلفة.

**3.3- الذات النفسية:** يقصد بها نظرة الفرد العميقة إلى ذاته النفسية، والتي يتكون مفهومه عنها من خلال إدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه وانفعالاته الخاصة ورغباته وشعوره بالضعف أو القوة، ودرجة ثقته بنفسه وتقديره لها واحترامه لكيانها ومكانتها، ومعرفته لدوره وتمسكه بكرامته والاعتزاز بنفسه، كل هذه المكونات تعتبر عناصر أساسية في التكوين النفسي المركب للذات النفسية، والتي تعتبر من أهم مكونات المفهوم العام للذات.

(سليمان، 2000، 41)

من خلال ما تم عرضه عن أبعاد صورة الذات نستنتج أن لصورة الذات ثلاثة أبعاد متمثلة في الذات الجسمية والذات المعرفية والذات النفسية، وهي عبارة عن كل متكامل لصورة الذات، فهي تمثل صورة الفرد عن جسمه وعلاقاته المتبادلة مع الآخرين والأشياء، وإدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه.

## 4-مراحل تكوين صورة الذات

تمر صورة الذات بدلالة المفاهيم بأربعة مراحل وهي كالاتي:

### 1.4- المرحلة الأولى (من الشعور بالذات إلى صورة الذات):

تكون من اللحظة التي يحتك فيها الطفل مع العالم الخارجي، وذلك من خلال علاقة الفرد مع الأشخاص الذين يقربونه من الأشياء، وتتركب الإدراكات الجسمية عند الطفل وتتسلل لتعطي مكانا للصورة الذاتية الأولى.

### 2.4- المرحلة الثانية (من صورة الذات إلى تمثيل الذات):

يجمع الفرد كل الإدراكات والصور التلاؤمية التي شكلها من قبل، ليكون (تمثيل الذات) الذي يعني الخصائص الشخصية المتجاوزة، فتمثيل الذات هنا يطفو تدريجيا.

### 3.4- المرحلة الثالثة (من تمثيل الذات إلى إدراك الذات):

عندما تنحل الإدراكات والصور والوضعيات الواقعية تكون كلا ملتحما وثابتا في الزمان، وإدراك هذه التجربة المعيشة تكون إدراك الذات.

### 4.4- المرحلة الرابعة (إدراك مفهوم الذات):

الوصول إلى تعميم وتكامل نظريته إلى الذات فتصبح مدركة، وتصبح المركز الذي تدور من حوله كل خبرات الفرد. (الدويدار، 1992، 36)

## 5- النظريات المفسرة لصور الذات

### 1.5- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "سيغموند فرويد" مؤسس النظرية التحليلية وأول من افترض وجود مكونات للشخصية، حيث قسمها من الناحية الطبوغرافية إلى مستويات العقل: المستوى الأول وهو الشعور الذي يمثل كل ما يتعلق بالظواهر الحاضرة فورا في أذهاننا، ولا يتضمن إلا قدرا من الظواهر النفسية. أما المستوى الثاني: فهو ما قبل الشعور ويحتوي على معلومات يكون استدعاؤها سهلا. والمستوى الثالث: فهو اللاشعور والذي يحوي الحوارات الماضية والظواهر النفسية التي لا يمكن استدعاؤها إلى الشعور بشروط خاصة، ومن ناحية أخرى قسم "فرويد" مكونات الجهاز النفسي إلى: الأنا والهو والأنا الأعلى، حيث يمثل الهو خزان الطاقة النفسية والغرائز الجنسية والعدوانية، أما الأنا فهو نسق يتشكل تدريجيا انطلاقا من الهو بفضل الاحتكاك بالواقع الخارجي ووظيفته حماية الشخصية أو

الذات، وأخيرا الأنا الأعلى الذي يمثل القيم والمعايير الوالدية والاجتماعية، فالذات حسب "فرويد" تمثل شخصية الفرد ومجال الوعي والإدراك لها، ووظيفة الأنا هو حماية هذه الذات للحفاظ على البناء الداخلي لهذه الشخصي. (هوبر، 1995، 147)

وفي النهاية نخلص إلى القول بأن صورة الذات قد أخذت حيزا من الاهتمام عند ارتباطها بمفهوم الأنا في نظرية التحليل النفسي، والمبنية على الشعور، اللاشعور، ما قبل الشعور. في حين أهمل فرويد في نظريته الجانب الاجتماعي والدور الذي يلعبه الآخرون والوسط المعاش في تشكيل صورة الذات، عندما ربطها بالتفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية.

**2.5- النظرية الظاهرية:** تركز هذه النظرية على أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة والطريقة التي يستخدم فيها الفرد هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، ويمثل هذا الاتجاه "كارل روجرز"، فالذات عنده مفهوم مركزي لدرجة أن نظريته عرفت بنظرية الذات حيث أن لكل فرد عالمه المتغير الذي يعرفه عن نفسه، وهو يستجيب له كما يخبره ويدركه وهو بهذه الصفة أقدر الناس على أن يعطي معلومات عنه، ويؤكد "روجرز" وجهة النظر السيكولوجية التي تقول أن الكائن الحي يستجيب للمجال الظاهري ككل منظم، وأنه ينزع دائما لتحقيق ذاته، ولا يمكن فهم ذات الفرد إلا من خلال إطاره المرجعي الداخلي الخاص، كما يعبر عنه في اتجاهاته ومشاعره وتقارير الفرد عن نفسه، وهي أحسن المصادر والبيانات النفسية عنه. فمفهوم الفرد عن نفسه حسب "روجرز" هو وعي الفرد بوجوده ونشاطه، أو بمعنى آخر مجموع الخبرات التي تنسب لضمير المتكلم "أنا" وهي تتمايز لذاته كشيء بارز عن البيئة التي يعيش فيها، فيدرك أن أشياء تخصه وأخرى تخص البيئة، ويبدأ في أن يكون له تصوره عن نفسه في علاقته بالبيئة ويكون لخبراته طبيعتها الايجابية والسلبية، وقد يأخذ القيم من الآخرين ويدركها كما لو كانت خبراته هو. (عباس، 1996، 158)

ويعتقد "روجرز" أن الخبرات التي لا تتسق مع الذات قد يدركها الشخص كتهديدات، وبالتالي يصبح مفهوم الذات أقل اتفاقا وانسجاما مع الواقع الفعلي للكائن الحي. (الظاهر، 2004، 29)

بناء على ما سبق فإن هذه النظرية تجاهلت الجانب اللاشعوري، واعتمدت على التقارير الذاتية لدراسة بعض جوانب الشخصية، ورغم هذا الإهمال للجانب اللاشعوري إلا أنها ساعدت على توضيح جانب من جوانب الطبيعة الإنسانية كان غامضاً من قبل.

**3.5 - النظرية الاجتماعية:** تذهب هذه النظرية لدراسة ذات الفرد وتفاعله بالأشخاص المحيطين به، بمعنى تأثر صورة الذات بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن رواد هذه النظرية نجد "كولي"، "جورج ميد"، "سارلين"، "زيلر". ويرى "كولي" بأنه لا يمكن فصل الذات عن المحيط الاجتماعي للفرد أو الأشخاص الذين يتفاعل معهم، ويشير إلى مفهوم المرأة ويوضح بأن مفهوم الفرد عن ذاته يتوقف عن إدراكه لردود فعل الآخرين نحوه، ويتفق "ميد" مع "كولي" باعتبار الذات ظاهرة اجتماعية، وترى بأن الفرد يستدخل أفكاره واتجاهاته في حياته، وذلك عن طريق ملاحظة تصرفاته وانفعالاته ويتبناها بغير علم ثم يقدمها على أنها منه. ويستدخل كذلك نظرتهم نحوه بقدر ما يقدرونه، ويقلل من قيمة نفسه بقدر ما يرفضونه ويهملونه ويقللون من شأنه، أما "زيلر" فقد حاول أن يدعم فرضية البعد الاجتماعي، وجد أن صورة الذات تتكون عن طريق علاقة داخلية مع الوسط ونوعية العلاقة التي تجمعها مع الآخرين، وبالنسبة له الأفراد أو الجماعات الذين لديهم أهمية عند الفرد يؤثران عليه لدرجة أن السلوك يملأ دائماً من الخارج، وبذلك فإن صورة الذات شيء متعلم من الخارج.

(عبد العلي، 2003، 43)

ومما سبق نرى أن أصحاب الاتجاه الاجتماعي يرون أن صورة الذات شيء متعلم ومكتسب من الخارج، فهي تتكون من علاقة الفرد بالآخرين وبالوسط الذي يعيش فيه، وبذلك فهم يؤكدون على أن صورة الذات ظاهرة اجتماعية، ولكنهم مقابل ذلك أهملوا الجانب اللاشعوري لتكوين الذات.

**4.5 - نظرية Sullivan:** تعتبر هذه النظرية من النظريات التفاعلية فهو يتحدث فيها عن نمو الشخصية منذ الطفولة، وكيف تكتسب التوتر والقلق، ويرى أن كل ذلك يحدث من خلال التفاعل مع الآخرين، وي طرح Sullivan سؤالاً مفاده: كيف يصبح الفرد حاقداً؟ ثم يجيب عن هذا السؤال في قوله: ليس صحيحاً أن الأحقاد والضغينة والعدوان أشياء داخل الفرد هذا مبدأ غير صحيح، ولكنها خصائص للسلوك تكتسب أثناء رحلة الحياة.

وقد ذهب العنزي إلى أن هناك مجموعة من المفاهيم الهامة في نظرية Sullivan وهي:

**1.4.5- البنية الشخصية:** أي أن شخصية الفرد لا يمكن أن تكون منعزلة عن الآخرين، فمنذ أن يولد الفرد يجد شخصا ما يعتني به ويحافظ على حياته، بل إن الإدراك والتخيل والتذكر والتفكير تتعلق بشخصيات الآخرين، وليست مجرد أنشطة داخل الفرد خالية من التأثيرات الخارجة.

**2.4.5- التوتر والقلق:** يرى Sullivan وجود توتر داخلي محكوم بإشباع حاجات الفرد أي أن إشباع الحاجات يؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر، وهناك نوع آخر من التوتر محكوم بالقلق الذي يكون نتيجة مخاوف وأخطار واقعية أو خيالية.

**3.4.5- الذات والتشخيص:** إن تكوين الفرد صورة واضحة عن ذاته وعن الآخرين، تجعله يعرف أحسن معرفة عن ذاته وعن الآخرين، يعد نوعا من النضوج لذات الفرد. ويرى أن الفرد خلال مرحلة الطفولة المتأخرة يحدث له شيئين هامين أحدهما أنه يبدأ النظر إلى نفسه بصورة موضوعية، ينمي فيها نوعا من النقد الذاتي الذي يختبر دوافعه كما لو كان قوى خارجية، وهذا ما يماثل دور الذات العليا، الأنا عند "فرويد" ويصبح ذلك النقد الذاتي أحد تنظيمات الذات.

(القاضي، 2009، 68)

بناء على ما سبق نستنتج أن Sullivan اعتمد في نظريته على نمو الشخصية منذ الطفولة، وأن الفرد يكتسب المفاهيم وخصائص السلوك خلال مرحل حياته ويتأثر بالآخرين وفي تكوين صورة عن ذاته، وأن الفرد خلال مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ بالنظر إلى نفسه بصورة موضوعية، وبذلك فإنه فقد أهمل الجانب النفسي للفرد في حين اهتم فقط بالجانب الاجتماعي وما يكتسبه من خلال الاحتكاك بالآخرين.

بعد استعراض لأهم النظريات واستنادا لنظرية الذات والظواهرية والاجتماعية تعتبر الذات هي مركز وحجر الزاوية، وتنظيم الشخصية وإدراك الفرد الشعوري واللاشعوري بنفسه، وأنها أي الذات تتأثر بالبيئة المحيطة وتفاعلات الأفراد معها، من خلال علاقاته بالآخرين وتأثره بهم تأثيرا كبيرا مما يجعل من صورة الذات مفهوما متطورا وليس جامدا، إذ أن الفرد يعيش في عالم متطور من الخبرة المستمرة التي يكون هو محورا هاما.

## خلاصة الفصل

في نهاية هذا الفصل نخلص إلى أن الذات هي الأساس في تكوين شخصية الفرد فتتقسم بذلك إلى ثلاثة أبعاد: وهي الذات المدركة، الذات المثالية، الذات الاجتماعية، حيث تتطور هذه الذات خلال مراحل نمو الفرد المختلفة، وتكوين صورة عن ذاته تشمل الصور الجسدية، المعرفية، الاجتماعية، والنفسية عن الذات. ومنه نستهل بالذكر إلى ما سنتطرق إليه في الفصل الثالث الذي سنتناول فيه صورة الجسم وسيكولوجيا الطالبة الجامعية.

## الفصل الثالث:

### صورة الجسم

أولاً: صورة الجسم

- 1- تعريف صورة الجسم
- 2- مكونات صورة الجسم
- 3- أهمية صورة الجسم
- 4- علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات النفسية
- 5- مراحل تطور صورة الجسم

ثانياً: الطالبة الجامعية

- 1- تعريف الطالب الجامعي
- 2- خصائص الطالبة الجامعية
- 3- أشكال التعبير الذاتي لدى الطالبة الجامعية
- 4- دور الطالبة الجامعية وتوقعات المحيط
- 5- المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعية
- 6- الحاجات الإرشادية لدى الطالبة الجامعية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يحمل كل فرد صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية، ويستعمل هذه الصورة لقياس المفاهيم المتعلقة بصورة الجسم، حيث يتغير كل من إدراك الفرد ومفاهيم صورة الجسم الوجدانية ويؤثر كل منهما على الإدراك وردود الفعل النفس الاجتماعية، وبذلك تعتبر مسألة صورة الجسم حدثا هاما وعنصرا محوريا في نفس الطالبة الجامعية باعتبارها محل أنظار المجتمع، فتشكل صورة سلبية عن الجسم يمكن أن يؤثر على حياتها ويكسبها صورة مضطربة عن ذاتها، فتحاول إخفاء لون جسمها بالملابس أو باللجوء إلى استخدام مواد مخفية للون البشرة.

### أولا: صورة الجسم

#### 1- تعريف صورة الجسم

لقد تناول العديد من العلماء تعريف صورة الجسم نجد من بينها ما يلي:

- يعرف "شيلدر" صورة الجسم بأنها: تعني شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا، والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا، والعملية التي نخيرها كوحدة مميزة. (فايد، 2004، 161)

- وفي تعريف آخر، فإن صورة الجسم هي الصورة التي نكونها عن أجسامنا بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية (إدراك الجسم)، واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم)، وتتبع صورة الجسم من مصادر شعورية ولاشعورية وتمثل مكوننا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا. (سليمان، 2001، 21)

- كما عرفها جابر وكفافي (1989، 553) بأنها: "صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية (إدراك الجسم) واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم)". (جابر وكفافي، 1989)

- ويعرفها كفافي والنيال (1996، 96) بأنها: "تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتطوير والتعديل". (كفافي والنيال، 1996)

- ويذكر أنور ( 2001، 134 ) أنها: "الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم وتناسق هذه الأجزاء للجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم". (أنور، 2001)

- وتعرفه شقير ( 2005، 304 ) بأنه: "صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءته، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم". (شقير، 2005)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن صورة الجسم هي تلك الفكرة التي يحملها الفرد في ذهنه عن جسمه، حيث أن هذه الفكرة هي التي تجعل الفرد يكون مفهوما سلبيا أو ايجابيا عن ذاته.

## 2- مكونات صورة الجسم

أشار التراث السيكولوجي إلى أنه يوجد مكونين لصورة الجسم وهما كالتالي:

**1.2- المثال الجسمي: (Body idéal)** والذي يعرف بأنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن حيث وجهة نظر ثقافة الفرد.

**2.2- مفهوم الجسم: (Body comept)** والذي يشتمل على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإن مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سليما حول جسمه. (فايد، 2004، 161)

نستنتج مما سبق أن مفهوم الفرد عن جسمه يعود إلى المعلومات والبيانات التي تحصل عليها سواء كانت صحيحة أو خاطئة، حيث أن المعتقدات الخاطئة التي قد يكونها الفرد عن نفسه تجعله غير مستجيب لتلبية حاجات جسمه وبالتالي تدهور حالته الصحية، وهذا ما قد يشكل خطرا يهدد الحالة الصحية لتلك الطالبة الجامعية التي تحمل مفهوما سلبيا عن ذاتها.

### 3- أهمية صورة الجسم

إن صورة الجسم هي موقف واتجاه الفرد نحو جسمه خاصة الحجم، الشكل والجمال، أيضا تقييمات الأفراد وخبراتهم الانفعالية فيما يتعلق بصفاتهم الجسمية، حيث أن صورة الجسم الايجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، في حين أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد.

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وهذه المشكلة تنشأ عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع. (القاضي، 2009، 37)

يتضح مما سبق ذكره أن لصورة الجسم أهمية بالغة في تكوين نظرة نحو الذات وهي ذات طابع نفسي واجتماعي، لذلك فإن صورة الجسم ترتبط بالجانب النفسي والجانب الاجتماعي، وما قد ينجم عنها ضغوط اجتماعية ونفسية لدى الطالبة الجامعية نتيجة لأحكام المجتمع السلبية، وخاصة ما يتعلق منها بلون البشرة.

### 4- علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات النفسية

ترتبط صورة الجسم بمجموعة من المتغيرات النفسية نذكر منها:

**1.4- القلق:** يعد القلق عرض عصابي وثيق الصلة بالرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم، ونختص بالذكر القلق الاجتماعي، فعدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بقلق مواجهة الآخرين، وتجنب الأحكام والتقييمات السلبية حول صورة الجسم، الأمر الذي قد يكون مصدر قلق الطالبة، باعتبارها محل أنظار الآخرين، مما يجعلها تعاني ضغط دائم، بينما الرضا عن صورة الجسم يجعل الفرد أكثر فاعلية في التعامل مع الآخرين.

**2.4- المزاج المكتئب:** توصل كل من "جار فينكل وجارنر" ( 1984)، في دراستهما إلى وجود علاقة موجبة جوهرية، بين مستوى الاكتئاب والمبالغة في تقدير حجم الجسم لدى المريض بفقدان الشهية العصبي.

أما "تايلور وكوبر" (1992)، فقد توصلا في دراستهما على عينة من الإناث اللاتي بدون تاريخ لاضطرابات الأكل، إلى أن المزاج المكتئب كان محددًا هاما لاضطراب حجم الجسم المدرك. وهذا ما أكدته بعض دراسات الباحثين عن صورة الجسم واضطرابات الأكل، وذلك باعتبارها مشكلات ليست طبية فحسب، بل هي طبية واجتماعية خاصة أن اضطراب صورة الجسم يعتبر خاصية هامة وشرطا ضروريا لفقدان الشهية العصبي في معظم الواصفات الحديثة للمعايير التشخيصية.

**3.4 - مفهوم الذات وتقديرها:** حيث أن صورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تندرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية، لاسيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات، وهذا ما أكدته دراسة "إبراهيم علي مایسة النیال" (1994) عن ارتباط صورة الجسم بالذات الجسمية لدى طالبات الجامعة. وصورة الجسم من حيث الرضا وعدم الرضا تمس الإناث بشكل أكثر وضوحا من الذكور، فالإناث قد يكن أكثر اهتماما بوزن وشكل أجسامهن، أما الذكور فهم غير خاضعين لنفس الضغوط الثقافية، وهذا ما يجعل صورة الجسم من الاهتمامات المنغرسه في خبرات النساء. (فايد، 2004، 165)

يتضح مما سبق أن هناك علاقة وثيقة بين صورة الجسم وكل من الاكتئاب والقلق، ومفهوم الذات، حيث أن عدم الرضا عن الجسم ولون البشرة باعتبارها مقياسا للجمال، يؤدي إلى بروز متغيرات نفسية من شأنها أن تؤثر بالسلب على الجسم وتراجع مستوى حيويته ونشاطه.

## 5- مراحل تطور صورة الجسم

تتطور الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه أو صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فلها خاصية الاستمرارية والتعقيد.

### 1.5 - مرحلة الطفولة: وتشمل ما يلي:

**1.1.5 - المرحلة الفمية (من الولادة إلى سنة):** حيث يتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه عن العالم الخارجي، وأثناء هذه المرحلة يبني الطفل الثقة وعدم الثقة، والطفل الذي يكون

لديه الاحساس بالثقة ينمي ويطور مفهوم ذات جيد، على عكس الطفل الغير واثق من نفسه فينمي ويطور مفهوم ذات منخفض.

#### 2.1.5- مرحلة الحضانة (من سنة إلى 3 سنوات): يستمر خلال هذه المرحلة تكامل

تميز الذات عما يحدث في البيئة، ويكون شكل الأبوة مهما أثناء هذه المرحلة. ذلك لأن المواقف الأبوية تشكل بصمة وانطبعا لمفهوم الطفل عن ذاته وجسمه ووظائفه.

#### 3.1.5- مرحلة ما قبل المدرسة (من 3 إلى 6 سنوات): يركز الطفل في هذه المرحلة

على الأعضاء التناسلية، حيث أن هذا التركيز يمكن أن يكون محل الصراع بين السرور والقلق، الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم للأعضاء التناسلية.

#### 4.1.5- سن المدرسة (من 6 إلى 12 سنة): ينمو في هذه المرحلة الطفل على المثابرة

والاجتهاد أو الدونية، فالطفل في سن المدرسة يختبر قدراته مع أقرانه، وإن لم يستطيع أداء عمل ما مقارنة بالآخرين فقد يعتبر نفسه أقل منهم، ويميل الطفل في هذا السن بالتركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين.

#### 2.5- مرحلة المراهقة: إن مرحلة البلوغ من المراحل القاسية، خاصة صورة الجسم بسبب

تغيرات الجسم الإنساني، وأن عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك قد يتأسس جيدا في الفترة التي يصل فيها الفرد للمراهقة، كما تتضح في هذه المرحلة الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي، وينظر المراهق لكل عضو من أعضائه كأنه قائم بذاته، وغالبا ما يكون المراهق راض عن شكل جسمه، وتتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعليقات وتقييمات الآخرين. (حسونة، 2004، 183)

#### 3.5- مرحلة الرشد: تعد هذه المرحلة مرحلة الهدوء النسبي، يتوافق الفرد مع صورة جسمه

ويقتنع بها من حيث الطول والتأزر وملامح الوجه، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن خاصة عند الإناث.

#### 4.5- مرحلة الشيخوخة: يدرك المسن التغييرات الواضحة على جسمه، ولكنها لا تمثل

محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته، وأن يجد من يرعاه ويهتم بأموره.

(الفاضي، 2009، 41)

نستنتج أن صورة الجسم تنمو وتتطور عبر مختلف المراحل العمرية للإنسان، حيث ترسم صورة الفرد عن جسمه من اللحظات الأولى من حياته، متأثرة بالآخرين المحيطين به وبالبيئة التي نشأ فيها، ويزداد الاهتمام بهذه الصورة بشكل أكبر في سن المراهقة والتي يسعى فيها المراهق إلى الظهور في أحسن صورة، ويبدأ في عملية المقارنة الاجتماعية بين صورته وصورة الآخرين، وبعد استقرار الفرد في مرحلة الرشد يصل إلى إحداث توافق مع صورته لجسمه وذلك لتقبله لشكل جسمه. أما في مرحلة الشيخوخة فيبدأ الجسم بالتراجع وظهور ترهلات على هذا الجسم، لكن المسن في هاته المرحلة يركز على صحته أكثر من صورة جسمه الخارجية.

### ثانيا: الطالبة الجامعية

#### 1- تعريف الطالب الجامعي: توجد عدة تعريفات للطالب الجامعي.

- فقد عرفه "عبد الله محمد عبد الرحمان" بأنه الطلاب هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية.

- كما يعرف بأنه ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية الى الجامعة، تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك.

(زيناي، 2014، 08)

- أما "تركي رابح" فيرى أن الطالبة هم نخبة ممتازة من الشباب والشابات الممتازين في ذكائهم ومعارفهم العلمية.

(خذنة، 2007، 20)

- وفي تعريف آخر فإن الطالب الجامعي هو ذلك الشاب الذي التحق بالجامعة وأثر التحاقه هذا في شخصيته سواء من الناحية العقلية أو الوجدانية أو الاجتماعية، حيث تتسع خبرته

وتقييمه للأمور مما يساعد على تبني قيم واتجاهات وأفكار مهمة. (عميروش، 2004، 76)

- ويعرف في قاموس Rouse بأنه: هو ذلك الشخص الذي يزاول محاضراته بجامعة أو مؤسسة التعليم العالي.

- تعريف "ماجد الزيود" هو الفرد الذي ينتمي إلى مؤسسة تعليمية والمؤثرة والمتأثرة بالعملية التعليمية، وهو الهدف الأساسي للعملية التعليمية ككل.

- كما عرفه La petit Rober بأنه: الفرد الذي يزاول دراسته ويتابع دروسا بجامعة أو مدرسة عليا، كقولنا طالب طب، طالب آداب، أو طالب فلسفة. (زيناي، 2014، 09)

من التعاريف السابقة نستنتج أن الطالب الجامعي: هو ذلك الشخص الذي تحصل على شهادة البكالوريا والتحق بالمؤسسة الجامعية لاستكمال تعليمه، وتوسيع معارفه، وتطوير خبراته ومهاراته، حيث يؤثر ويتأثر في العملية التعليمية، مما يجعله أكثر نضجا وعقلانية.

## 2- خصائص الطالبة الجامعية:

تتميز هذه المرحلة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسمي والنضج العقلي، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة وبالزواج، وتحمل مسؤولية توجيه الذات.

ولما كانت الجامعة تلعب دورا كبيرا في تنمية الشخصية السوية للطالبة، وتزويدها بالمعرفة العلمية، والحرص على تحقيق نمو سوي شامل لها من خلال تربية متكاملة بجميع الجوانب الشخصية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، يغدوا أمرا ضروريا، ولكي يتسنى ذلك لابد من التعرف على حاجات الطالبات وتحديد مشكلاتهن.

وقد أشار "وليامسون" إلى أن أهم هذه المشكلات تتعلق بالطالبة نفسها وما يتعلق بتكيفها مع البيئة التعليمية والأسرية والاجتماعية، وهي مرحلة حرجة تصبح فيها مطالب النمو أكثر إلحاحا كما تبدأ سلسلة من التحديات تؤثر في كيفية مواجهتها على جوانب الحياة المختلفة فيما بعد. (منسي، 2004، 27)

ولعل أهم خصائص الطالبة الجامعية هي:

1- **الخصائص الطبيعية:** يتضح في تحسن صحة الطالبة، حيث يتم النضج الجسمي في نهاية هذه المرحلة، إذ تؤثر التغذية والتدريب والنوم، والعمل والدراسة تأثيرا كبيرا على جسمها ومن مظاهر هذه المرحلة إتمام النضج الهيكلي ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلا الجنسين، إلى جانب الزيادة في الوزن ويكون بشكل واضح.

**2- الخصائص الانفعالية:** تتجه الطالبة في هذه المرحلة بسرعة نحو النضج والاتزان الانفعالي، كما تتبلور بعض العواطف الشخصية كالاكتفاء بالنفس والعناية بطريقة الكلام وتتكون عواطف نحو الجماليات مثل حب الطبيعة.

**3- الخصائص العقلية:** يتبلور في هذه المرحلة التخصص، حيث تخطو الطالبة خطوات كبيرة نحو الاستقرار العاطفي بارتباطها مع شريك الحياة، وحصولها على مهنة المستقبل، وتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة، وتستطيع الطالبة الجامعية الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة في ظل التقدم العلمي والتقني.

وتعتبر هذه المرحلة، مرحلة اتخاذ القرارات، إذ تتخذ الطالبة أهم قرارات حياتها وهو اختيار الزوج والمهنة المناسبة، والإستقلال في التفكير والحرية في الاستكشاف دون الرجوع إلى الآخرين وتزداد القدرة على الاتصال بهم واستخدام طرق الإقناع والمناقشات، واكتساب المفاهيم والمعرفة والمهارات اللازمة لتحقيق الكفاية.

**4- الخصائص الاجتماعية:** يصل نمو الذكاء الاجتماعي إلى قمة نضجه، ويظهر في القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتعرف على الحالة النفسية بالمقابل، والقدرة على ملاحظة السلوك الانساني والتنبؤ به. كما يزداد اهتمام الطالبة بفهم الآخرين بطريقة أكثر موضوعية وكذا الاهتمام بالجماعة وتكتسب مفاهيم واتجاهات وقيم تستطيع أن تعيش بها، وتعمل مع الآخرين في المجتمع. (عتوتة، 2007، 26)

نستنتج مما سبق ذكره أن مرحلة الشباب التي تمر بها الطالبة الجامعية تميزها جملة من الخصائص، فمنها الطبيعية التي تعبر عن سلامتها الجسمية والعقلية، وتمتعها بصحة جيدة، كما لها خصائص انفعالية تكتسب فيها الطالبة القدرة على الاتزان وضبط النفس، أما الخصائص العقلية، فتتمثل في زيادة معارف الطالبة وقدرتها على التحصيل وسرعة القراءة، إضافة إلى الخصائص الاجتماعية، حيث يصبح بمقدور الطالبة التحكم في المواقف الاجتماعية وطريقة التصرف معها.

**3- أشكال التعبير الذاتي لدى الطالب الجامعي:**

**1.3 - القيم وأوجه السلوك:** يمتلك كل فرد قيم معينة يتصرف على أساسها في هذه الحياة، فهذه القيم تفسر نمط الحياة وشكل التعامل مع مختلف المشكلات التي تواجه الفرد كل يوم.

عند عرض وتحليل بعض النماذج السلوكية للطلاب الجامعي نجد نمطين من السلوك

### 1.1.3 - النمط السلبي:

يتمثل الجانب السلبي في شخصية الطالب بسلوكه غير السوي، الذي يتجسد في أشكال التعبير الذاتي ، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح أشكال التعبير الذاتي لدى الطالب الجامعي:

السلوك	التفسير
المعاكسة والتحرش الجنسي	المتعة الجنسية.
الغش في الامتحانات	الغاية تبرر الوسيلة، والغاية هنا هي الحصول على معدل الانتقال الى السنة الموالية.
التدخين، تعاطي الكحول والمخدرات	التخفيف من الضغوط عن طريق الهروب وإزاحة الواقع.
اللامبالاة، الغيابات المتكررة	غياب الرغبة وعدم وضوح الهدف، اليأس.
تحقير الذات	الشعور بالدونية.
السخرية من الزملاء، عدم احترام الأساتذة	الإنتماء من الآخرين.
التمرد على النظام الجامعي السخط على الأوضاع، كثرة النوم	تعويض النقص الناجم عن الحرمان الاجتماعي والعاطفي.
كثرة الشكوى من الأمراض استمالة عطف الآخرين.	الرغبة في الحصول على الحماية من الآخرين.
الثثرة والكلام البذيء انتقاد الآخرين والانقاص من نجاحاتهم.	التبرير اللاشعوري بالعجز.

العزلة والانطواء.	تحقيق الشعور بالأمن يتجنب الاندماج والتفاعل مع الآخرين.
-------------------	---

### 2.1.3- النمط الإيجابي:

يتمثل الجانب الإيجابي في شخصية الطالب بسلوكه السوي، الذي يعكس قيم المعرفة والصدقة والمساهمة، والمتعة:

- ✓ توسيع المعارف من خلال الزيارات المتكررة إلى المكتبات وقاعات الانترنت.
- ✓ التصرف بشكل مخطط مع تحديد الأولويات.
- ✓ الاشتراك في النوادي الأدبية والعلمية.
- ✓ الحرص على حضور المحاضرات والندوات.
- ✓ المشاركة في التنظيمات الطلابية.
- ✓ الاستمتاع بجلسات النقاش العلمي مع الزملاء.
- ✓ التقرب من الأساتذة وإقامة علاقات مفيدة مع رجال العلم والثقافة داخل وخارج الجامعة.
- ✓ إقامة علاقات صداقة متينة.

نستنتج مما سبق أن لكل فرد قيم معينة تفسر على أساسها نمط حياته، فهناك نمطين للسلوك، نمط سلبي يحمل مستويين أولهما على مستوى الفعل والثاني على مستوى التفكير حيث نلاحظ أن هناك فروقات على مستوى السلوك بين الإناث والذكور، حيث يتصف الجنس الأول بسلوكات تميزه عن الجنس الآخر، كتعويض النقص الناجم عن الحرمان الاجتماعي والعاطفي، كثرة الشكوى من الأمراض والميل إلى العزلة والانطواء وما ينتج عنه من تفسيرات أدت بالفرد إلى القيام بذلك العمل، ونمط إيجابي يتمثل في سلوك الطالبة السوي من خلال مكتسباتها ومعرفتها لضوابط الحياة ونظمها القيمية.

#### 4- دور الطالبة الجامعية وتوقعات المحيط:

#### 1.4- دور الطالبة الجامعية:

من وجهة نظر سيكولوجية يشير مفهوم الدور إلى مجموعة السلوكيات والتصرفات المنبثقة عن الفرد الذي يحتل مكانة ما. كما يشير الدور إلى الوضع الاجتماعي الذي ترتبط به مجموعة من الخصائص الشخصية، ومجموعة من ضروب النشاط المرتبط بقيمة معينة والفرد أثناء نموه ينتقل من وضعية إلى أخرى، ولكل وضعية دورها المناسب، يتعلمه الفرد ويقلده بفضل التأثيرات السلبية والايجابية للمجموعة: ونتيجة لهذا الاحتكاك يستمد الفرد بعض التصرفات ويتحسس آراء الغير اتجاهه، وما ينتظره من الغير، وهكذا تتأثر تصرفاته بالمجموعة المنتمي إليها، والفرد بوصفه كائن اجتماعي يسعى دوماً إلى تحقيق توقعات الآخرين منه انطلاقاً من النشاطات أو السلوكيات المرتبطة بقيمة معينة، فنحن على سبيل المثال لدينا توقعات اتجاه دور الأم ودور الأب، وأخرى اتجاه دور العامل في محيط عمله ودور المعلم والحاكم والجندي والإمام.... الخ، وهنا نقف عند توقعنا اتجاه دور الطالبة الجامعية كمحاولة لمعرفة مختلف السلوكيات وأشكال التعبير الذاتي التي على أساسها يحدد دور هذه الطالبة في حياتها الجامعية، ونعني بالتوقعات نظرتنا أو رؤيتنا الخاصة لما يجب أن يكون عليه سلوك الطالبة الجامعية، أو بعبارة أخرى ما نتوقعه من دورها في إطار تفاعلها مع وسط محيطها الدراسي والاجتماعي، وعليه نجد أن من الطبيعي جداً أن تختلف هذه التوقعات باختلاف الأفراد فتوقعات الأسرة غير توقعات الرفاق وكلاهما يختلفان عن توقعات هيئة التدريس بالجامعة. (بويكر، 2006، 99)

#### 2.4- توقعات المحيط:

##### 1.2.4- توقعات الأسرة:

✓ توقع حصول الابن على شهادة جامعية مما يعني تحسن المستوى الاجتماعي للعائلة.

✓ توقع الأهل وجود فرد أو أكثر من أبنائها في الجامعة لتحقيق نوع من الفخر والاعتزاز للعائلة.

✓ اعتقاد الأسرة أن نجاح الأبناء في شهادة البكالوريا يعد كمؤشر لنجاحهم في مهمة التنشئة الاجتماعية.

#### 2.2.4- توقعات هيئة التدريس:

- توقع أن يكون سلوك الطالبة الجامعية يعكس مستوى عالي من الاستقلالية والاعتماد على النفس خلاف ما اعتادت عليه في المرحلة الثانوية سواء تعلق الأمر بالنواحي البيداغوجية أو الاجتماعية.
- توقع أن يكون لدى الطالبة الجامعية روح المبادرة والقدرة على أخذ خيارات سليمة واتخاذ قرارات تعكس صفة الاستقلال الذاتي.
- أن يكون لدى الطالبة الجامعية إحساس عالي بالمسؤولية اتجاه كل المسائل المرتبطة بسلوكها داخل الجامعة، كالانضباط والاحترام.
- أن تكون لدى الطالبة الجامعية سعة في الأفق في ما يتعلق بالتحصيل المعرفي حيث يكون طموحها معلق بالحصول على قدر وافر من المعرفة من مصادر متنوعة - يتوقع الأساتذة أن يكون سلوك الطالبة يعكس قيم حب العلم والمعرفة.

#### 3.2.4 - توقعات الزملاء والرفاق:

- تتوقع كل طالبة أن تجد لدى زميلها أو زميلتها هامش كبير من الحرية. التي على أساسها تدخل في علاقات تفاعل اجتماعي تنمي من خلالها قدراتها ومهاراتها وتجاربها في الحياة.
- توقع الطالبة أن تجد عند زميلتها نظرة إيجابية نحو علاقات الزمالة بين الجنسين المبنية على الإحتكاك والتفاعل المتواصل بهدف تنمية المعارف.
- توقع الطلبة أن تصل علاقة الزمالة فيما بينهم إلى مستوى عالي من التعاطف والإتحاد لتحقيق الأهداف البيداغوجية والاجتماعية وحتى السياسية المشتركة وهو ما يعكس إهتمام الطلبة بنشاط الحركة الطلابية في إطارها الاحتجاجي والنضالي أو العلمي التثقيفي.
- يتوقع الطلبة الجدد من زملائهم الذين التحقوا قبلهم بالجامعة أن يكون سلوكهم ومستواهم الفكري وتوجهاتهم تعكس حلم الطالب الناجح في شهادة البكالوريا، وذلك الحلم الجميل الذي تشكل يوما ما من خلال الصور الإيجابية حول ما ينظر الطالب في الحياة الجامعية:

- وجود علاقات تفاعل إجتماعي واسعة تتسم بالمرونة والتنوع.
- رقي المستوى الفكري والعلمي ووجود آفاق لتنمية القدرات والمواهب المعرفية والنفسي والاجتماعية.

ومن ثم تعتبر الجامعة بالنسبة لهؤلاء الطلبة الجدد بمثابة البداية الأولى نحو بناء مستقبل زاهر وفق الأحلام والطموحات التي رافقتهم منذ الطفولة.

#### 4.2.4- توقعات المجتمع:

- أن يكون لدى الطالبة إدراك تام بأن فترة الدراسة الجامعية ليست مرحلة لتلقي المعرفة فحسب بل هي في حقيقة الأمر حياة جامعية حافلة بالأحداث، ومن خلالها تصاغ رجل وامرأة الغد بكل ما تحمله لهذه الشخصية التي ينتظر منها أن تمثل صورة الرقي الحضاري للمجتمع بوجه عام.

- توقع وجود وعي حقيقي لدى الطالبة بضرورة المشاركة في النهوض بمجتمعهم وذلك من خلال الفهم الصحيح للواقع الاجتماعي والثقافي والسياسي المحيط بهم. (بويكر، 2006، 106)

نستنتج مما سبق أن لكل فرد في هذه الحياة دور إجتماعي يقوم به وقد يتأثر من خلال هذا الدور إما بالسلب أو بالإيجاب نتيجة لاحتكاكه بالآخرين وما يتعلمه منهم غير أننا نختص بالذكر هنا الطالبة الجامعية التي على أساس قيامها بمختلف السلوكات وأشكال التعبير يتحدد دورها في حياتها من خلال تفاعلها مع محيطها الاجتماعي والمدرسي، أي توقعات الأسرة والزملاء وهيئة التدريس والمجتمع وذلك في الإطار الإيجابي والسلبى.

#### 5- المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعية:

1.5- المشكلات النفسية: من بين العقبات النفسية التي تواجه الطالبة الجامعية ما يلي:

- عدم تكوين فكرة واضحة عن للأهداف أو تعدد الأهداف مع تعارضها:

كثيرا ما يكون فشل الطالبة بسبب جهلها بالأهداف الحقيقية التي تسعى إليها وتظهر بوضوح في مرحلة التعليم الثانوي وبداية المرحلة الجامعية، فاختيار التخصص أو الكلية التي تتماشى مع ميولها واستعداداتها الحقيقية تجعلها تفشل دراسيا. والتعثر الدراسي بداية لمشكلات عدة قد لا تستطيع تحملها نفسيا واجتماعيا، مما يصيبها بالإحباط.

• تأصل بعض العادات السيئة كالكسل والإستهتار والتشدد والتدليل والإنسياق وراء المذات والانطواء والغرم وعدم احترام النظام، وتقدير المسؤولية الاجتماعية، من الأسباب الرئيسية التي تثبط الطموحات والأحلام.  
(البرعي، 2002، 334)

**2.5- المشكلات البيئية:** تشمل في مفهومها العام جميع العوامل الخارجية التي تصادف الطالبة في حياتها، فتؤثر على سلوكها تأثيرا ضارا يحدد من قدرتها وفعاليتها في تحقيق أهدافها، وإرضاء حاجاتها، وتحتوي على العوامل الثقافية، المادية الاجتماعية، أو جمعهم كما يلي:

**أ- المعاملة الأسرية السيئة:** تتسم العلاقات الأسرية بأنها علاقات مباشرة وهي أكثر العلاقات تأثيرا على حياة الطالبة، فإما أن تكون مساعدة لها على إشباع حاجاتها الجسمية والنفسية وعلى تحقيق النمو المتكامل وتكيفها النفسي، إذا كانت الحياة والعلاقات السائدة فيها تقوم على أسس إنسانية وتربوية سليمة، وإما معرقة لإشباع حاجاتها ونموها النفسي ومثبطة لطموحاتها، باعتبار أن الطالبة من الجنس اللطيف التي تمتلك حسا مرهفا، وهي جد حساسة لمسألة العلاقات.

**ب- المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة:** إن حدوث خلل في المستوى الاقتصادي للأسرة قد يؤدي إلى تدني مستوى الحياة المعيشية اليومية للطالبة من غذاء وملبس ومسكن، وهذا يشعرها بالدونية أمام الآخرين، وفقد إمكانية التواصل المجتمعي، وهذا قد يشعر الطالبة إما بعدم الرضا، وتتبع أهدافها ببعض الطموحات التعليمية أو تتخذ منها سبيلا آخر للطموح ومحاولة التخلص من الجهل الأسري بتعظيم دور التعليم في حياتها، وكلاهما يتوقف على شخصية الطالبة ومدى قدرتها على تحديد مشكلتها وإزالة عواقبها السلبية.

**3.5- المشكلات التعليمية:** نجد من أهمها:

عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الطالبة وحاجاتها، من سمات الضعف في العمليات التعليمية:

- عدم قدرتها على متابعة ميول الطلاب

- فشلها في المساعدة على ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات، ونقد متابعة القضايا.

- قصور دورها التقويمي في الكشف عن استعداداتها ومهاراتها وقدراتها الخاصة.

(بوصفر، 2011، 113)

نستنتج مما سبق ذكره أن أغلب المشكلات التي تعترض الطالبة الجامعية، ناجمة عن سوء النظام السائد في الجامعة، وأحيانا إلى اكتساب الطالبة للعادات السيئة كالكسل والتذمر طيلة الوقت، كل ذلك من شأنه أن يقف عائقا أمام تحقيق أهدافها. كما أن هناك مشكلات بيئية تؤثر هي الأخرى في حياة الطالبة وتعيق تحقيق أهدافها وطموحاتها، ويتجسد ذلك من خلال المعاملة الوالدية وعدم قدرة الأسرة على إشباع حاجات الطالبة وتنبيطها لمطامحها، خصوصا إذا كانت الظروف الاقتصادية غير ميسرة، وهناك أيضا المشكلات التعليمية التي قد تتمثل في عدم ملائمتها للظروف لميول الطالبة واحتياجاتها، وضعف قدرتها على كشف استعداداتها وقدراتها.

#### 6- الحاجات الإرشادية للطالبة الجامعية:

يمكن اشتقاق الحاجات الإرشادية للطالبة الجامعية والتي أفرزتها المطالب المرحلية من جهة ومتطلبات البيئة في كل ميادينها الاجتماعية، المهنية والتعليمية من جهة ثانية.

#### 1.6- حاجة الطالبة إلى تأكيد الذات وتقديرها: يؤدي مفهوم الذات أو فكرة الذات دورا بارزا

في توجيه السلوك وتحديدته ويتبوأ مكانة متميزة، ويعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر بشكل كبير على السلوك، وتشير هذه الحاجة إلى حب المتعلم للثناء والتفوق والتزعم والكفاية الشخصية والسمعة الطيبة، ونيل الإعجاب والتقدير من قبل الآخرين من خلال الكفاءة الاجتماعية، حيث تحتاج الطالبة إلى مرشد نفسي يعزز تقديرها لذاتها وثقتها النفسية.

#### 2.6- حاجة الطالبة إلى التكيف مع البيئة التعليمية: تحتاج الطالبة الجامعية إلى التوافق

الدراسي من خلال تعليم قائم على توسيع الخبرات العقلية المعرفية، بأكبر قدر ممكن من المعارف والمهارات اللازمة التي تتطلبها متغيرات العصر وتوفير الوسائل العلمية اللازمة إلى جانب تنمية قدرات الطالبة وتشجيع الرغبة في التحصيل والبحث العلمي.

#### 3.6- حاجة الطالبة إلى التكيف مع البيئة الاجتماعية والأسرية: فالتالبة تشبع هذه

الحاجة من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل والتواصل داخل وخارج البيئة التعليمية،

ضمن إطار العلاقات الودية مع الزملاء والأساتذة القائمة على التعاون والاحترام المتبادل هذا من جهة، ومن جهة أخرى تسعى الطالبة إلى أن تكون أكثر تكيفا مع البيئة الاجتماعية، ويتمثل هذا التكيف في تعلم طرق أكثر ملائمة للتفاعل مع المجتمع والقدرة على التكيف معه، كما أن للبيئة الأسرية القائمة على علاقات الود والاحترام المتبادل والقيام بالواجبات والالتزام بقوانين الأسرة هي مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وبشكل خاص تساعد الطالبة داخل الأسرة على تحقيق ذاتها وبناء شخصيتها وتحقيق استقلاليتها بصورة طبيعية من خلال التعليم والعمل.

**4.6- حاجة الطالبة إلى التكيف مع البيئة الاقتصادية:** إن دخول الطالبة إلى عالم العمل والرضى عنه والاستقرار به ومواجهتهن لما تتطلبه ميادين العمل من كفاءة ومهارة، تتطلب خدمات إرشادية قائمة على مساعدة الطالبة على حسن اختيار المهنة المناسبة بما يتلاءم وميولها وقدراتها واستعداداتها، وتوضيح الرؤى لاتخاذ القرار المناسب إلى جانب تقديم المعلومات المهنية وحصولها على كل ما يفيدها من معلومات عن المهن والأعمال التي ترتبط بتخصصها الجامعي. (عتوتة، 2007، 50)

ويمكن تلخيص أهم حاجات الطالبة الجامعية التي تشعر بها في ضوء الحاجات الإرشادية من خلال النقاط التالية:

- 1- أن الطالبة تشعر بالحاجة إلى تأمين صحتها، وهو ما يتطلب تربية الوعي بالصحة.
- 2- الحاجة إلى التواصل مع الآخرين، وهو ما يتطلب التربية والتدريب القائمة على مساعدة الطالبة في تحسين كفاءتها وعلاقاتها بالآخرين، وإكساب الطالبة قيم ناضجة تتفق مع العالم الذي تعيش فيه.
- 3- الحاجة إلى تأمين مستقبلها المهني، وهو ما يتطلب المساعدة في التخطيط لمستقبلها المهني.
- 4- الحاجة إلى تدريس مرن يتماشى والتغيرات العالمية، تستخدم فيه الوسائل التكنولوجية والمعلوماتية للوصول الى المعلومة الجيدة والقائم كذلك على ربط الجانب النظري منه

بالتطبيقي، وهذا لإشباع حاجات الطالبة إلى وجود التفكير والفهم والمناقشة والحوار والتطبيق.

5- الحاجة إلى تحديث المكتبة الجامعية، وتزويدها بخدمات مكتبية إلكترونية تدعم المصادر المكتبية التقليدية الأخرى. وهو ما يتطلب توفير مكتبة حديثة قائمة على تمكين الطالبة من الأنظمة المعلوماتية والحصول على المعلومة المفيدة في وقت قصير، إلى جانب توفير الكتاب الحديث والدوريات في مجال التخصص.

6- الحاجة إلى تقييم عادل، والذي يتطلب قياس قدرات الطالبة من جميع جوانبها القائمة على الحفظ والاسترجاع فحسب، إنما يسعى إلى ترقية أداء الطالبة الجامعية إلى مستوى العمليات العقلية العليا.

7- الحاجة إلى تعلم مهارات البحث، وذلك بتدريب الطالبة على مهارات البحث باستعمال المصادر والمراجع والتمكن من الأنظمة المعلوماتية.

8- الحاجة إلى مواكبة مجتمعات المعرفة، وهو ما يتطلب من الجامعة تأهيل جامعي قائم على تمكين الطالبة من المهارات اللغوية، وفتح قنوات للتواصل الطلابي وتبادل الخبرات والمعارف.

9- الحاجة إلى تأمين موارثها الثقافي، وهو يتطلب تربية قائمة على إشباع حاجات الطالبة على مفردات الهوية والانتماء، وتدعيم المناهج الدراسية بالتربية الدينية ضمن إطار تحصيلي في إطار زحف العولمة الثقافية التي تهدف إلى نشر مفهوم الثقافة الأحادية والتبعية للآخر.

(عتوتة، 2007، 32)

نستنتج مما سبق أن الطالبة الجامعية لها عدة حاجات لا بد من إشباعها، حتى تستطيع تحقيق التوافق، والانسجام مع الوسط الجامعي، من بينها الحاجة إلى تأمين صحتها، والتواصل مع الآخرين وذلك بتحسين علاقاتها مع الآخرين، إضافة إلى تأمين مستقبلها المهني من خلال مساعدتها على التخطيط له، كما أنها بحاجة إلى تدريس مرن تستخدم في الوسائل التكنولوجية، وكذا تقييم قدراتها بطريقة موضوعية وعادلة، وذلك بالسعي إلى ترقية أداء الطالبة.

## خلاصة الفصل

من خلال عرضنا للفصل السابق يتضح أن لصورة الجسم تأثير كبير في تكوين الشخصية، التي من المفترض أنها تساعد الفرد على التكيف مع بيئته وتحقيق بذلك التوافق النفسي والاجتماعي، فصورة الجسم قابلة للتطوير والتعديل، كما أن ما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون ايجابية أو سلبية، وهذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي والسلبي، إما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين. تواجه الطالبة خلال مسارها الجامعي عدة مشكلات قد تسبب لها ضغوط تؤدي إلى حدوث اضطراب على مستوى الجانب النفسي، والوقوف حائلا بينها وبين الدور الذي تحمله الطالبة، فتميل إلى العزلة والانطواء، فتحقير الذات.

# الجانِب التَطْبِيقِي

## الفصل الرابع:

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4- أدوات جمع البيانات

5- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفا مفصلا للإجراءات التي أتبعتم في تنفيذ هذه الدراسة، ومن ذلك، تعريف منهج الدراسة، وصف منهج الدراسة، تحديد عينة الدراسة، إعداد أداة الدراسة (الاستبيان)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، وكذا الأساليب الإحصائية التي استخدمتم في معالجة النتائج، وفي ما يلي وصف لهذه الإجراءات.

### 1- منهج الدراسة:

تختلف المناهج باختلاف المواضيع، فكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، والمنهج أي كان نوعه هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (بوحوش والذنيبات، 1995، 92)

ويعرف المنهج بأنه أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة.

إن اختيار منهج معين للبحث يرتبط بطبيعة المشكلة المراد دراستها وأهداف الدراسة، ومن هذا المنطلق اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الاستكشافي، والعينة القصدية التي شملت جزء من المجتمع الأصلي بما يتلاءم مع طبيعة الموضوع.

وبهذا فقد ارتأينا إلى إتباع المنهج الوصفي الاستكشافي، الذي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المتمركز حول معلومات كافية ودقيقة من ظاهرة أو موضوع محدد، من خلال فترة بموضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات وآخرون، 1999، 46)

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها الخطوة التي تسبق الاستقرار النهائي على خطة الدراسة ويفضل القيام بها على عدد محدود من الأفراد.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها أساس جوهري لبناء البحث كله، وإهمالها ينقص البحث أحد العناصر الأساسية فيه، ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بدله فعلا في المرحلة التمهيديّة للبحث. (إبراهيم، 2000، 38)

وعليه تم في إطار هذه الدراسة القيام بدراسة استطلاعية كان الهدف منها ما يلي:

## 1.2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية لعدة أهداف تمثلت في الآتي:

- التعرف على المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الأساسية.

- تحديد عينة الدراسة.

- التحقق من ملائمة أدوات الدراسة لأفراد العينة.

- تجنب الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها في الدراسة الأساسية.

## 2.2- حدود الدراسة الاستطلاعية:

امتدت هذه الدراسة من أواخر شهر فيفري إلى أوائل شهر مارس، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من طالبات ذات سمراء بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

## 3.2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

العينة: هي عبارة عن عدد محدود من الأفراد يجرى اختيارها عادة من جماعة أو مجموعة كبيرة، بحيث أن العينة المختارة قد يجوز اعتبارها ممثلة للجماعة كلها بالنسبة للغرض المعين، بغية الوصول إلى استنتاجات عامة تتعلق بالجماعة ككل. (زروق، 1979، 225)

وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة مقصودة، لطالبات معينة تحمل بشرة سمراء، باعتبارها موضوع الدراسة، كما تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ( 30 ) طالبة ذات بشرة سمراء، يختلفن من حيث المستوى الدراسي والحالة الاجتماعية، كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول (02) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المتغيرات التالية:

المتغيرات	البدائل	العدد	النسبة المئوية	المجموع
المستوى الدراسي	ليسانس	19	63.33%	100%
	ماستر	11	36.66%	
الحالة الاجتماعية	غير مرتبطة	11	36.66%	100%
	مرتبطة	19	63.33%	

تبين نتائج الجدول أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 30 طالبة ذات بشرة سمراء، أي ما يقابل 63.33% طالبة في مستوى ليسانس، و 36.66% طالبة في مستوى ماستر، أما بالنسبة للحالة الاجتماعية فتتمثل 36.66% طالبة غير مرتبطة، و 63.33% مرتبطة، وفيما يتعلق بخصائص العينة فهن الطالبات، يزاولن دراستهن بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

### 4.2- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد عينة الدراسة الأساسية.

- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة.

- تحديد خطة تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

- التأكد من صدق وثبات عينة الدراسة.

### 5.2- وصف أداة الدراسة:

تم تصميم الاستبيان الذي من خلاله تجمع البيانات التي سوف تستخدم للإجابة على تساؤلات الدراسة المتعلقة بصورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء، ولقد اعتمدنا في بناء الأداة على مقياس موجه لهذه الفئة من الطالبات، حيث اعتمدنا على بعدين للمقياس (بعد نفسي، بعد اجتماعي)، إذ يحتوي هذا الاستبيان على ( 41 ) بنداً، يضم كل من البعد النفسي (23) والبعد الاجتماعي ( 18)، وهناك بنود ايجابية وأخرى سلبية، وبعد حساب الصدق والثبات، أظهرت النتائج أن جميع بنود الاستبيان صادقة وثابتة.

### جدول رقم (03) يمثل البنود لأبعاد المقياس

الأبعاد	أرقام البنود
النفسي	1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23، 25، 27، 29، 31، 33، 35، 37، 38، 39، 40، 41.
الاجتماعي	2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 24، 26، 28، 30، 32، 34، 36.

يمثل الجدول السابق أبعاد الاستبيان، حيث يشمل بعدين (نفسي، اجتماعي)، تضمن البعد النفسي الفقرات (23)، أما البعد الاجتماعي فكانت فقراته (18)، والملحق رقم (03) يوضح ذلك.

### جدول رقم (04) يوضح البنود السلبية والايجابية

البنود السلبية	البنود الايجابية
1، 3، 4، 5، 6، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 20، 24، 25، 26، 27، 28، 30، 31، 32، 33، 35، 36، 37، 38.	2، 7، 8، 10، 18، 19، 21، 22، 23، 29، 34، 39، 40، 41.

يمثل الجدول السابق تصميم أولي للاستبيان يضم (41) عبارة ايجابية وسلبية، حيث احتوى الاستبيان على (27) بند سلبى، و(14) بند ايجابي.

### جدول رقم (05) يمثل بدائل المقياس

أبدا	أحيانا	دائما	طبيعة الدرجة/ البدائل
01	02	03	البنود الايجابية
03	02	01	البنود السلبية

تتم الإجابة بالترج وذلك باختيار أحد البدائل التالية: (دائما، أحيانا، أبدا)، تعطى العلامة للمفحوص على حسب نوع العبارة (سالبة، موجبة)، فعندما يجيب المفحوص دائما في البند

فإنه يحصل على الدرجة (03)، وعندما يجيب أحيانا فإنه يحصل على الدرجة (02)، بينما إذا أجاب أبدا يحصل على الدرجة (01).

وذلك بالنسبة للعبارات الايجابية أما في العبارات السلبية تأخذ عكس نمط الإجابة في العبارات الايجابية، ثم تجمع وتحسب عدد الدرجات المحصل عليها لكل فرد من أفراد العينة.

## 6.2- الخصائص السيكومترية للأداة:

من أجل الوثوق في النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة وجب على الباحث أن يتأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جمع البيانات من حيث صدقها وثباتها في ميدان الدراسة، لذلك تم التحقق من صدق وثبات الأداة (الاستبيان) المعتمدة في الدراسة كالتالي:

### 1.6.2- صدق المحكمين:

تعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري وصدق المحتوى، إذ يقوم الباحث بإعداد بنود الاختبار التي تكون أكثر بكثير من عدد البنود التي ينوي أن يكون عليها الاختبار في صورته النهائية، مرفقة بتعليمات التطبيق التي ترفق بالبنود، وتعرف بالخاصية التي ينوي قياسها. (معمرية، 2007، 182)

وقد عرضنا المقياس في صورته الأولية على الأساتذة المحكمين الذين بلغ عددهم (05) أساتذة جامعيين بعد توزيع الاستمارات ثم جمعها، تم جمع التكرارات لاستخراج اتفاق المحكمين على تلك الفقرات، مع مراعاة ملاحظات المحكمين من حيث حذف البنود غير مناسبة بسبب التكرار، وتعديل البنود القابلة للتعديل، وكانت نتائج التحكيم كما يلي:

- حذف بعض البنود في البعد النفسي وهي: (04، 06، 17، 18، 20، 29)، أما البعد الاجتماعي حذفت البنود الآتية: (03، 08، 12، 15، 20، 21، 23، 24، 26، 27)، وقد تم تغيير بعض البنود ببنود أخرى مثل البند (02) قبل التعديل المتمثل في أشعر أنني أقل شأنًا من الآخرين بسبب لون بشرتي باعتباره بعد نفسي وليس اجتماعي وتعديله بعبارة متمثلة في لون بشرتي يجعل الآخرين يرون أنني أقل شأنًا منهم، ثم حذف البند رقم (04) المتمثل في لا أتضايق من لون بشرتي عند رؤية وجهي في المرآة لأنه مكرر مع البند (05) المتمثل في أنا راضية عن لون بشرتي. ثم تعديل الصياغة اللغوية لأغلب البنود.

## 2.6.2- الصدق:

يعرف الصدق على أنه قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه.

وبذلك فإن الصدق هو أن يكون الاختبار أو المقياس يقيس الظاهرة أو المجال والصدق ليس مطلقاً، إنه نسبي وليس هناك اختبار أو مقياس صادق تماماً، ولا يمكننا القول بأنه صادق أو غير صادق وإنما يمكن القول بأنه يقيس ما نريد أن نقيسه ظاهرة ما. (معمرية، 131، 2007)

وقد اعتمدنا في حساب الصدق للدراسة الحالية على طريقتين:

أ- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية

ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم التمييز بين مجموعتين من أفراد

العينة البالغة 30 فرداً، مجموعة عليا تكونت من (09) أفراد، وأخرى دنيا تكونت من (09)

أفراد، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين ، ثم حساب قيمة

"ت" للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (06): قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	09	109.33	6.14	10.71	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	09	57.89	13.03		

يبين الجدول رقم (06) أن عدد أفراد المجموعة العليا كان 09، حيث أن المتوسط الحسابي لاستجاباتهم (109.33)، وانحراف معياري قدره (6.14)، بينما تكونت المجموعة الدنيا من (09) أفراد والمتوسط الحسابي لاستجاباتهم (57.89)، أما الانحراف المعياري (13.03)، وعليه كان تقييم "ت" دالة عند 0.01، مما يجعل المقياس يهتم بصدق تمييزي عال.

ب- **صدق الاتساق الداخلي**: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل المقياس، بعدها نوجد ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وباستعمال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، فكانت النتائج كالتالي:

**جدول رقم (07) يبين معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية**

الرقم	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	البعد النفسي	0.99	دال عند مستوى 0.01
02	البعد الاجتماعي	0.96	دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق، أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) أي أن هناك ارتباطا ايجابيا بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

### 3.7.2- الثبات:

ويقصد بالثبات، مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة، لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية، في مناسبات مختلفة. (معمرية، 2007، 167)

وهناك عدة أساليب وطرق متبعة لقياس ثبات الاختبار، وفي دراستنا الحالية استخدمنا الطريقة التالية:

#### أ- طريقة التجزئة النصفية:

نقوم بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم نستخدم درجات النصف ينفي حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس، وقد تم استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS، والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول رقم (08) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة  
سييرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	41	0.97

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

ب- طريقة معامل ألفا كرومباخ: والتي تعتبر من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المتكون من درجات مركبة، حيث يرتبط ثبات الاختبار بتباين بنوده.

(معمرية، 2007، 184)

وقد اعتمدنا على هذه الطريقة لأن أداة الدراسة تحتوي على أكثر من بديلين، وهذا ما يشترطه قانون ألفا كرومباخ، وبعد التعويض في القانون كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرومباخ
30	41	0.97

تشير البيانات في الجدول السابق، إلى أن قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرومباخ  $\alpha=0.97$ ، وبهذا يتمتع الاستبيان بدرجة مقبولة من الثبات.

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

بعد تحضير أداة التطبيق واستعمال الإجراءات العلمية اللازمة، نتطرق فيما يأتي إلى إجراءات الدراسة الأساسية، حيث يتم التعريف بعينة الدراسة وتوضيح المنهج المستخدم فيها، ثم تحديد الحدود الزمنية والمكانية لهذه الدراسة، إضافة إلى الأساليب المستخدمة في التعامل مع بيانات الدراسة.

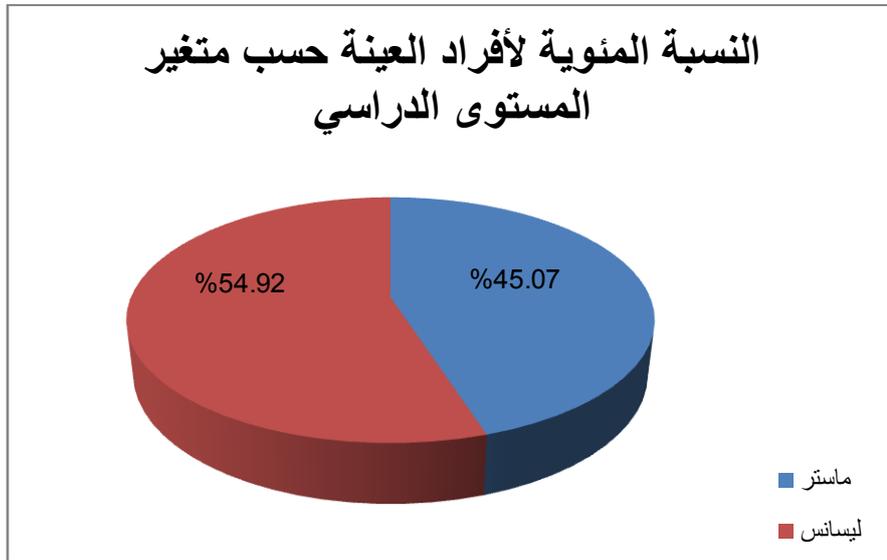
### 1.3 عينة الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات الاستبيان من خلال الدراسة الاستطلاعية، قمنا بتوزيع (71) استبيان على عينة الدراسة والمتمثلة في طالبات من مختلف التخصصات والأعمار، بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي بطريقة قصدية لأن عينة الدراسة محددة، فهي تعني الطالبات ذات بشرة سمراء، وبعد جمعنا للاستبيانات تم عرضها في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي

النسبة %	العدد	المستوى الدراسي
54.92%	39	ليسانس
45.07%	32	ماستر
100%	71	المجموع

شكل رقم (01) يوضح النسبة المئوية حسب متغير المستوى الدراسي



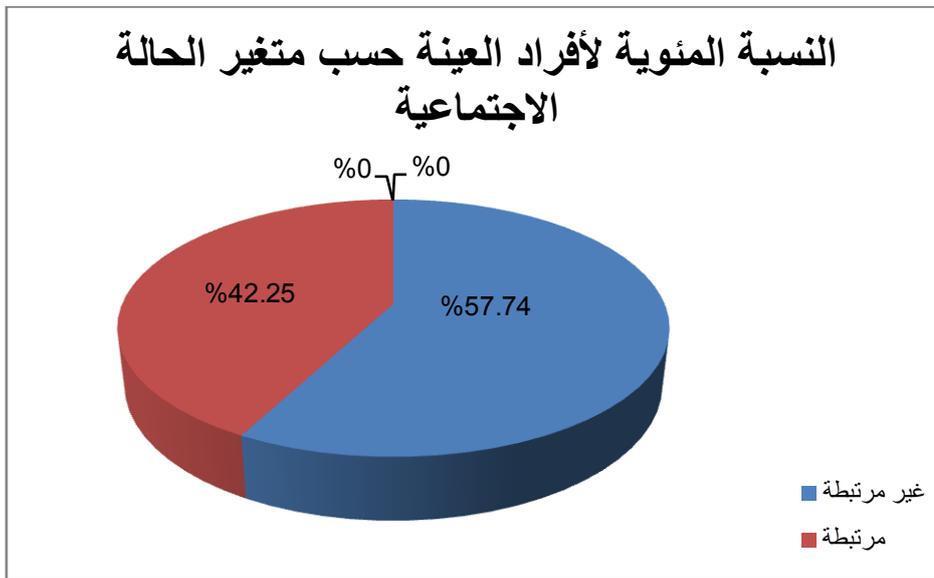
من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية نلاحظ أن أغلب عينة دراستنا من مستوى ليسانس، إذ بلغت نسبتهم 54.92%، أما في مستوى الماستر بلغ عدد الطالبات 45.07%.

فيما يلي توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية:

### جدول رقم (11) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

النسبة %	العدد	الحالة الاجتماعية
57.74%	41	غير مرتبطة
42.25%	30	مرتبطة
100%	71	المجموع

### شكل رقم (02) يوضح النسبة المئوية لأفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية



يبين الجدول أعلاه والشكل رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية، حيث بلغت نسبة الطالبات غير المرتبطات 57.74%، أما المرتبطات يمثلن مانسبته 42.25%.

### 2.3 - حدود الدراسة الأساسية:

- الحد الزمني: امتدت الحدود الزمنية لهذه الدراسة من 1 مارس 2017 إلى غاية 14 مارس 2017.

- الحد المكاني: اقتصرت الدراسة الحالية على طالبات ذات بشرة سمراء متواجدات بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

#### 4- أداة جمع البيانات:

تم الاعتماد على الاستبيان والمقابلة كأدوات لجمع البيانات عن الظاهرة المراد دراستها، وهذا من أجل قياس صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء.

**1.4- تعريف الاستبيان:** هو عبارة عن استمارة تحتوي على مجموعة من البنود تدور حول موضوعات نفسية واجتماعية، أو تربوية يجيب عنها المفحوص، يرسل إلى فرد أو جماعة من الأفراد ليحيبوا على الأسئلة، وهو يصلح للكشف عن الميول المهنية والثقافات والمعتقدات أو عن سمات خلقية أو اجتماعية أو تربوية أو الكشف عن سمات شاذة لدى المفحوص.

(عبد الرحمان، 1998، 183)

**2.4- تعريف المقابلة:** هي طريقة مميزة لجمع البيانات من خلال التفاعل اللفظي المباشر بين شخصين على الأقل، فهي تتيح إمكانية تسجيل الاستجابات غير اللفظية، بحيث تسمح المقابلة بزيادة فرص الحفاظ على الموضوعية والوصول إلى نتائج ثابتة وصادقة.

(بوحفص، 2011، 180)

#### عرض حالات الدراسة:

- عدد الحالات: ثلاثة (03)

- مميزات الحالات:

طالبات جامعيات ومن نفس الجامعة.

طالبات ذات بشرة سمراء.

- طريقة اختيار الحالات: تم اختيار الحالات بطريقة قصدية.

## جدول رقم(12) يبين خصائص حالات الدراسة

الحالة الاجتماعية	المستوى الدراسي	العمر	الحالة
غير مرتبطة	2 ماستر	25	أ
غير مرتبطة	2 ليسانس	23	ب
مرتبطة	3 ليسانس	23	ج

### 5- الأساليب الإحصائية:

يهتم الإحصاء بوصف وتفسير الظواهر الطبيعية والاجتماعية، والنفسية والتربوية، التي تعتبر من ميزاتها الأساسية، أنه ذلك الفرع من الرياضيات الذي يقدم بأقصى ما يمكن من الدقة والصرامة وعناصر التقديم اللازمة لتفسير هذه الظواهر والتنبؤ بما قد يطرأ عليها من تغييرات، إضافة إلى ذلك يعد الإحصاء أساليب محدودة منظمة لجمع البيانات وتبويبها، وتلخيصها في أشكال مختلفة، لوضعها ومعالجتها، وتحليلها للوصول إلى استخلاص النتائج التي تساعد على اتخاذ القرارات. (معمرية، 2007، 180)

بعدما يتم جمع البيانات الخاصة بالدراسة ووضعها، يلي ذلك تحليلها إحصائياً من خلال استخدام بعض الأساليب الإحصائية، التي تتماشى وطبيعة موضوع الدراسة.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

أ- مقاييس الإحصاء الوصفي، والمتمثلة في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

ب- مقاييس الإحصاء الاستدلالي، تمثلت في:

اختبار "ت" T.test لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية.

كما اعتمدنا على برنامج الحزمة الإحصائية الخاص بالعلوم الاجتماعية SPSS.

## خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، حيث تم توضيح المنهج المتبع وكذا عينة الدراسة الاستطلاعية ومن ثم عينة الدراسة الأساسية، وفي الأخير تقديم الأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة، وبهذا سيتم في الفصل التالي عرض ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها.

## الفصل الخامس

### عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة

خلاصة عامة

اقتراحات وأفاق الدراسة

قائمة المراجع

الملاحق

## تمهيد:

بعد التعرض في الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية، سنتناول في هذا الفصل تحديد نتائج الدراسة الميدانية، وذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة ومعالجتها إحصائياً باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي والاستدلالي، وصولاً إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها، على ضوء الأطر النظرية للدراسة والمتعلقة بصورة الذات.

### 1- عرض نتائج الدراسة

#### 1.1- عرض نتائج الاستبيان:

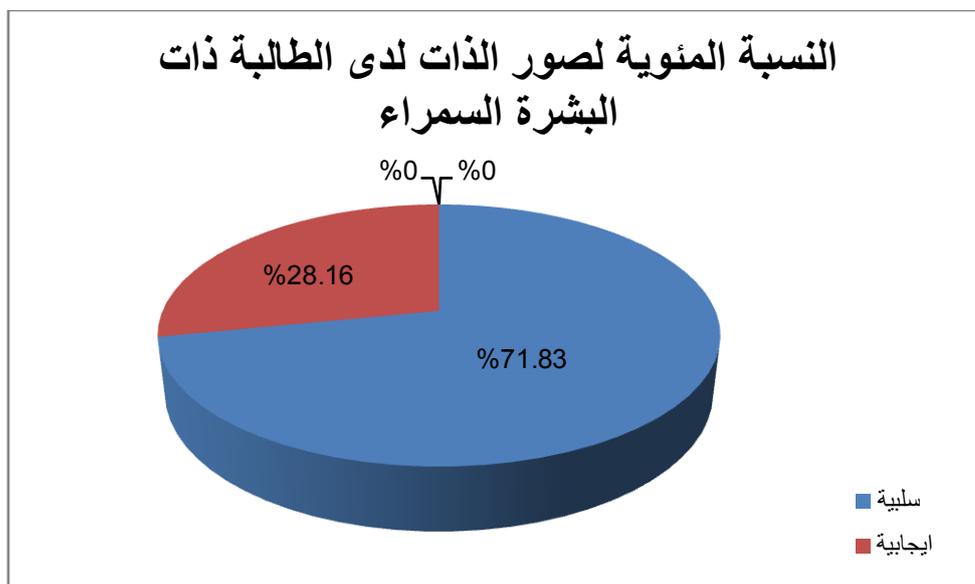
##### 1.1.1- عرض نتائج التساؤل الرئيسي:

ما هي صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء؟

جدول رقم (13) يوضح صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء

صورة الذات	التكرار	النسبة المئوية %
سلبية	51	71.83%
إيجابية	20	28.16%
المجموع	71	100%

شكل رقم (03) يوضح النسبة المئوية لصورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء



من خلال الجدول السابق والشكل رقم ( 03)، نلاحظ أن عدد الطالبات الذين لديهم صورة ذات سلبية بلغ عددهن 51 طالبة، أي ما نسبته 71.83%، أما الطالبات الذين لديهن صورة ذات ايجابية بلغ عددهن 20 طالبة، أي ما يقارب 28.16%، وبمقارنة النتائج المتحصل عليها بالمتوسط الحسابي "ن = 94.71"، نجد أن عدد الطالبات اللاتي لديهن صورة ذات سلبية أكبر من عدد الطالبات اللاتي لديهن صور ذات ايجابية، وعليه يمكن القول أن صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء سلبية.

### 2.1.1- عرض نتائج التساؤل الجزئي الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

جدول رقم (14) يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق لاستجابات أفراد العينة تبعا لمتغير المستوى الدراسي

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الإحصائية
ماستر	33	99.52	15.25	1.45	غير دالة 0.05
ليسانس	38	93.32	19.93		

يبين الجدول رقم (14) أن عدد الطالبات في مستوى ماستر كان (33) طالبة، حيث يمثل متوسطهم الحسابي لاستجاباتهم 99.52، وانحراف معياري قدره 15.25، بينما عدد الطالبات في مستوى ليسانس بلغ (38) طالبة، وكان المتوسط الحسابي لاستجاباتهم 93.32، وانحراف معياري 19.93، وعليه قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين المتوسطين 1.45، وهي بذلك غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

### 3.1.1- عرض نتائج التساؤل الجزئي الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

جدول رقم (15) يبين قيمة "ت" لدلالة الفروق لاستجابات أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية
غير مرتبطة	41	100.61	13.89	2.34	دالة 0.05
مرتبطة	30	90.17	21.34		

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد الطالبات غير المرتبطات بلغ (41) طالبة، بمتوسط حسابي لاستجاباتهم 100.61، وانحراف معياري قدره 13.89، في حين بلغ عدد الطالبات المرتبطات (30) طالبة، تمثل المتوسط الحسابي لاستجاباتهم في 90.17، وانحراف معياري قدره ب 21.34، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين المتوسطين 2.34، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

### 2.1- عرض نتائج المقابلة:

#### 1.2.1- عرض نتائج المقابلة الأولى:

تقديم الحالة:

- الاسم: أ
- السن: 25 سنة
- المستوى الاقتصادي: متوسط
- الحالة الاجتماعية: غير مرتبطة

النص: أنا اسمي (أ)، طالبة جامعية ثانية ماستر بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، أنا الأخيرة في خاوتي، نقرا ونخدم في نفس الوقت.

### الجانب الانفعالي والمظهر الخارجي:

تتمتع (أ) برشاقة جسمها، خفيفة الظل، خجولة بعض الشيء، لا تعاني أية تشوهات خلقية.

### الجانب الأسري:

(أ) من أسرة محافظة ميسورة الحالة، توفي والدها وهي في البكالوريا، وتلعب الأم دور الأم والأب في المنزل.

س: كونك ذات بشرة سمراء، مقلتك هذا الشيء؟

ج: أنا منيش مقلقة، بصح كي نخرج للشمس ووجهي يدخن (يزداد سمرة) نتقلق.

س: وكي وجهك يدخن، تلجأ أي لكاش حاجة لتحريك تدخان الوجه؟

ج: أكيد هاذي.

س: ياسر ولا شوية ديري؟

ج: شوية، قيس ما نعود نبري (وجهي يزداد نظارة).

س: وهذا الشيء ترضي بيه في لعباد؟

ج: والله ما هو على جال لعباد، على جال نفسي نحب نكون في حلة جميلة، نشتي ديما

وجهي يضوي، أنا كي نشوف وجهي في لمرايا مدخن (يزداد سمرة) ما يعجبنيش.

س: ما لا أنت مكيش متقبلة لون بشرتك؟

ج: علاه متقبلاتو، إلا كي يدخن (يزداد سمرة).

س: وأنت تقري في الجامعة كي تشوفي وحدة بيضاء تغيري منها؟

ج: ما نغيرش، علاه نغير؟ كل واحد كيفاه خلقوا ربي.

س: مالا نفهم من هاذي الهدرة بلي عجاتك روحك؟

ج: عجبتي روحي ومقتنعة بها، لأنوا ربي خلقني كيما هكذا لازم نرضى.

س: كي تكوني لبرا يعيطولك ياسمرا؟

ج: تضحك (أ) هههه، خرجنا وحد النهار عادوا يقلونا كحالش (سود).

س: واش حسيتي هذاك الوقت؟

ج: والله تحسي كلي كاين تمييز، قتلهم حنا من الصحراء واش راح نديروا، والمجتمع هو لي يخليك تحسي، أنت تبقي حاكمة نفسك... حاكمة نفسك، بصح المجتمع مايرحمكش.

س: وفي الجامعة كيفاه كانت حالتك؟

ج: كيما أنا كي جيت للجامعة أول مرة حسيت بهذاك التمييز ومعجبنيش الحال.

س: في داركم عندك حساسية من هذا الموضوع؟

ج: لا بالعكس في الدار أنا أصلا النظيفة في خاوتي، ومنقولش بلي خاوتي كحولة، على خاطر تعودت عليهم كيما هكذا، بصح كي يجينا عبد من لبرا يقولهم هاذي ميش بنتكم نظيفة عليكم.

س: وهذيك الكلمة تحسي منها؟

ج: مع انفعال للحالة وارتفاع نبرة صوتها، إيه نحس منها وتغيضني روحي، كل يقولوا لي مكيش بنتهم...! والله ياه.

س: بما أنك تخدمي صدقاتك أمور هكذا بهذا الخصوص؟

ج: تما باينين بلي مناش منهم، يبقوا غير بيرقوا فينا.

مرة درت درس على فجر الإسلام يحكي على العرب قبل ظهور الإسلام، وقتلهم بلي المجتمع كان طبقي وفيه التمييز، وكى قتلهم للتلاميذ على الطبقات: طبقة الأحرار والعبيد، حنان قالوا لي كيما(على زميل معاهم كان من الوصفان) مت في جلدي، قالوا لي هذاك كراه

عبد، وكى عىطت علىهم قالوا لى هلنا لقىناهم يقولوا هكذا. قتلهم حنا درك عدنا كامل  
كىفكىف لازمكم تبدلوا هذى العقلية.

بصح حتى كى جاء الإسلام بقات هذى النظرة نتاع بلى هاذوك عبىد.

### ملخص المقابلة:

(أ) طالبة خجولة، يحمى وجهها بسرعة عند خجلها، من خلال التهاور معها، تبدو كتومة  
بعض الشىء، أظهرت أنها لا تعاني أية مشاكل بخصوص لون بشرتها، إلا أنها ترى أن  
المجتمع مازال فىه نوع من التمييز. وذلك لتعرضها شخصيا لبعض المضايقات اللفظية  
(كحالش)، حيث يتضح ذلك فى القصة التى سردتها لنا عن ذلك.

### 2.2.1- عرض نتائج المقابلة الثانية:

#### تقديم الحالة:

- الاسم: (ب)
- السن: 23 سنة
- المستوى الاقصادى: جيد
- الحالة الاجتماعية: غير مرتبطة

النص: أنا اسمى (ب)، طالبة جامعية، ثانية ليسانس، أنا الثالثة فى خاوتى.

#### الجانب الانفعالى والمظهر الخارجى:

تتميز الحالة بروح الدعابة والمرح، تحمل ابتسامة جميلة على وجهها، حسنة الشكل  
والمظهر، تبدوا أنيقة من حيث اللباس، لا تعاني أى تشوهات جسمية.

#### الجانب الأسرى:

العائلة جد متماسكة ومحافظة، تتمتع بمستوى اقتصادى جيد، لا تعاني الحالة أية مشاكل  
مع أفراد أسرتها.

س: قولتلى بلى عندك مشكل مع لون بشرتك، وحابة تحكى عليه، واش هو المشكل؟

ج: المشكل بدأ من نهار لي زدت، خاوتي جاو كامل نظاف جايبين ماما على خاطر هي شاوية (باتنية)، والنكسة جات فيا أنا، خرجت كحلة كيما بابا (حشاني) ملي شفيت على روعي وهو لي يشوفني يقول لماما هاذي الطفلة لمن جايبتيها كحلة متشبهلكمش خلاص، هاذاوا صح أولادك بصح هاذي خطيتكم.

س: كي كنتي تسمعي هدره كيما هاذي واش تحسي في روحك؟

ج: مع ضحكة ساخرة هههههه، واش نحس في روعي؟، والله العظيم حتان شكوني في أصلي ملي كنت صغير ونسمع هذيك الهدرة نقول بلاك راهم درنا جابوني من كاش سبيطار وإلا بلاصة، قريب ندخل بعضايا من التخمام.

س: وهذيك الهدرة كنت تسمعي فيها غير هنا وإلا حتى في بلاد ماماك؟

ج: تلوح (ب) بيدها، إيه كي نروح لبلاد ماما نسمع أكثر من هكذا، فوق هذيك الهدرة نتاع البلاد، يزيدوني بالكحلوشة بهدرتهم يقولولي (بركام)، والله العظيم تقولي واحد الكائن فضائي هبط عندهم، كل واحد يلوح في كلمة، تقول غير أنا لي كحلة في الدنيا هاذي ما تفهميش خلاص مع العقلية نتاع العرب، يامنا دايرين رواحهم مسلمين وخاوة، يامنا واحد يعكي على واحد.

س: خاوتك في الدار ثاني محسسينك كيما البقية؟

ج: لا بالعكس خاوتي كامل يحبوني، نهار ما حسيت معاهم بلي ناقصة عليهم وإلا عايروني، ما كانش حاجة كيما هكذا.

وماما ثاني كانوا كي يقولولها لمن جايبتيها هاذي، تقلهم بيضة ولا كحلة تبقى بنتي، وزيد راها جايبه باباها علاه راكم مستغربين.

س: وأنت واش كنت تحسي اتجاه خاوتك؟

ج: بصراحة أنا كنت نحمز منهم ساعة على ساعة سوغتوا كان عدنا في عرس وإلا كاش بلاصة، نقول في قلبي غير كون جيت كيفهم برك، يغسلوا غير وجوههم بالصابون يبانوا.

س: نفهم من هذا الشيء بلي ماهيش عاجباتك لون بشرتك؟

ج: مع انفعال خفيف للحالة، بيانسير ميش عاجبتي غير منيش لاقية بيها لوين.

س: مالا راكي تستعملي في المواد لي تبيض البشرة؟

ج: أكيد، وين ما نسمع بلي طلعت ماركة جديدة تبيض نشريها، دراهمي رايحة غير في هكذا بصح عيبت من الديران بلاشي فايده.

س: واش تقصدي بالديران بلاشي فايده؟

ج: ربي كي نستعمل مبيضات نبياض، كي نحبس نرجع كيما كنت وين راها الفايدة هنا، ماخاطي نتعب في روعي.

س: بما أنك ضرك تقري في الجامعة تلقي في دورنجموا من هاذي الناحية؟

ج: أف، هاذوك نتاع الجامعة يا حسراه، هما في الحقيقة ماسمعتش منهم كلمة قالوا هالي وجها لوجه، بصح منيش عارفة هذاك الشعور إلي يجيني نحس روعي كلي غريبة في وصتهم، سوغتوا العام الأول إلي طلعت فيه، زهري ما طاح معايا حتى واحد من الجبهة غير أنا إلي مقيمة في وصتهم، مع أني طبيعتي اجتماعية نشتي نتعرف على العباد، ومع ذلك نحس بالغربة وكأني دخيلة.

س: وهذا الشيء أثر على تحصيلك الدراسي وتفاعلك في قاعة الدراسة؟

ج: مع ظهور ملامح للأسف على وجه (ب)، كنت قبل ما نطلع للجامعة ديما نشارك في القسم ونحب نطلع للسطورة، بصح ملي طلعت للجامعة والوا، ملي نقعد في الكرسي ما نتحركش خلاص حتان يجيني النوم ونعود نستتي غير وقت ما تفض الحصا ونخرج، بصح في الكنترولات نخدم مليح في الورقة.

وهذا الموضوع راني نشوف فيه مؤثر على جانب آخر في حياتي.

س: وينا جانب تقصدي؟

ج: مع صمت (ب) لفترة، وبدت عيناها ممتلئة بالدموع كأنها ستجشش بالبكاء، نقصد على جانب الارتباط والخطبة، ديما خايفة على يسبيلي هذا الشيء مشكل في الخطبة، على خاطر صراتلي جاست من قبل بخصوص هذا الموضوع.

س: ممكن نعرف هذا الجانب واشي هو؟

ج: يظهر على (ب) أنها تود التحفظ عن الموضوع، وحد النهار امرأة حبيبة دار جدي في باتنة، بقات تحكي قدام جداتي بلي باغيا تزوج ولدها وتحوسلوا على وحدا بنت فامليا، جداتي قالتها بنتي عندها لبنات وراهم عندي في الدار (هذاك الوقت حنا كنا عندهم) جابتها وجات، والزهر هذاك النهار خاوتي كامل خرجوا بقيت غير أنا وماما. ومن بعد كي شافنتي لمرا قالتها هذي وحدا من بنات بنتي لي قتلك عليهم، قالتها إيه هي شابة بصح كحلة ياسر، نحوس على وحدا بلوندا (بيضاء).

واش مازال أكثر من هكذا، ماعلاباليش هذا لبياض لي جايمهم في عينيه منين، ربي يحرقهم كل كيما راهم.

### ملخص المقابلة:

تظهر (ب) بابتسامة جميلة، تبعث بالاطمئنان والراحة، ومن خلال مجرى المقابلة تبدوا في الظاهر أنها تتمتع بشخصية جادة وقوية، ولكن ما يظهر باطنيا من خلال المحاوراة أنها تعاني معاناة كبيرة من جانب لون بشرتها، كما تبدوا متألمة جدا من حديث الآخرين وما تسمعه بخصوص لون بشرتها، كانت في بعض المواقف التي ذكرتها تمتلئ عيناها بالدموع، وكأنها ترغب في البكاء، وهذا دليل على شدة معاناتها من هذا الموضوع، ويظهر ذلك أيضا من خلال بعض الحركات التي قامت بها كالتلويح باليد، والتنهيد والأفئفة بعمق.

### 3.2.1 - عرض نتائج المقابلة الثالثة:

#### تقديم الحالة:

- الاسم: ج
- السن: 23 سنة
- المستوى الاقتصادي: جيد
- الحالة الاجتماعية: مرتبطة

النص: أنا اسمي (ج)، طالبة جامعية ثالثة ليسانس، أنا الصغير في إخوتي.

**الجانب الانفعالي والمظهر الخارجي:** تتميز الحالة بروح الدعابة والمرح، كثيرة الابتسامة حسنة الشكل والمظهر، تبدو أناقتها في حسن ملابسها، لا تعاني أي تشوهات جسمية.

**الجانب الأسري:** من عائلة متماسكة، ومحافظة، تعيش في الأسرة النواة، وتتمتع بمستوى اقتصادي جيد، وليس لديها أية مشاكل مع عائلتها.

س: واش شعورك كونك فتاة سمراء البشرة؟

ج: عاجبني لون بشرتي طبعاً (تشير بيديها) بالعكس عاجبني الحال ومتقبلاتوا.

س: كي تنظري إلى نفسك كيف تحسي، من حيث لون بشرتك؟

ج: أبدا أبدا (تدير رأسها) لأنوا عندي ثقة في نفسي وربي سبحانوا أعطاني هذا اللون مالا راني متقبلاتوا.

س: كيفاش تشوفي في نظرة الآخرين لك؟

ج: أكيد عنعجبهم (نظرة الثقة بالنفس) بما أني سمراء، بالعكس كي يقولوا هالي نزيد نفتخر معناها حتى هو ما عاجبهم هذا اللون.

س: هل تواجهين مشكل في بيتكم من هذه الناحية؟

ج: صبعين اليدين ما همش كيما بعضاهم (تشير بأصابعها) خلاص معناه ربي إلي خلقنا هكذا آخرين جاييين الأم وآخرين جاييين الأب.

س: هل تعتقدين أن الجمال خاص بلون البشرة؟

ج: (بنظرة ثاقبة) الجمال جمال الروح، والأخلاق هي كل شيء يعني حتى جمال البشرة يلعب دور بصح في نظري البشرة السمراء أحلى (أعتر بلوني) من البيضاء، وتقول (هذه هدره وحدا وثقا من نفسها)، حتى كي نكون في الجامعة وإلا سافرت إلي أي مكان في الشمال أكيد حيقولوا بلي راكي سمرة لأنوا هذاك اللون عاجبهم ولفت انتباههم على هكذا يقولوا راكي من الصحراء. وهو ما أصلا يحبوا لون البشرة السمراء.

س: كونك سمراء البشرة يسببلك مشكل أم لا؟

ج: (تضع رجليها فوق بعض) ما عندي حتى مشكل وعادي جدا، حتى كون يقولي أي واحد أنك سمراء البشرة ميش بشرط نجاوبوا وإلا نرد عليه، لأنوا هذه خلقة ربي.

س: هل أنت تستخدمين مساحيق التجميل؟

ج: لا ما نستخدمش مساحيق التجميل أولا هذا نحسوا تغيير في خلق الله ولفت للانتباه، وثانيا عندي حساسية من مساحيق التجميل، ثالثا باش ما يحكي عليا حتى واحد كيما راهم يحكوا على لبنات إلي يديروا في هذي المساحيق.

س: في رأيك علاش بعض لبنات يستخدموا في مساحيق التجميل؟

ج: معظم لبنات إلي بشرتهم سمراء عادوا يبغوا يبدلوا بهذه المساحيق، باش تولي بشرتهم بيضاء، وهذه قلة ثقة بالنفس، وعارفا بلي ربي عطاك هذي الحاجة ميش شرط تبدليها على جال الناس (إرضاء الناس).

#### ملخص المقابلة:

تظهر (ج) بابتسامة جميلة وعريضة، تبعث بالاطمئنان والراحة، ومن خلال مجرى المقابلة، يتضح أنها تتمتع بشخصية قوية وبنقطة عالية بالنفس، خاصة من جانب لون بشرتها، كما يبدو عليها عدم الخضوع والتأثر بحديث الآخرين وما يقولونه، فقد كانت في بعض المواقف التي ذكرتها نظرتها حادة، وهذا دليل على عدم مبالاتها لرأي الآخرين من خلال بعض حركات يديها وجلستها بكل ارياحية حين كانت تتحدث.

#### 4- مناقشة النتائج:

#### 1.4- مناقشة نتائج التساؤل الرئيسي:

من خلال النتائج المتحصل عليها من التساؤل الرئيسي، يتضح أن الطالبات ذات البشرة السمراء الذين لديهم صورة ذات سلبية كانت نسبتهم 71.83%، بينما الطالبات الذين كانت لديهم صورة ذات ايجابية 28.16%، ويرجع ارتفاع صورة الذات السلبية إلى الأوضاع التي تعيشها الطالبة ذات البشرة السمراء، فمن خلال الدراسة تبين أن أغلب الطالبات تحملن صورة سلبية عن ذواتهم، وقد لوحظ ذلك بطريقة مباشرة أثناء عملية توزيع الاستبيانات حيث

عبرت البعض من الطالبات عن رفضها لفكرة الاسمرار من الأساس، مع العلم أنهن سمروات البشرة، كما كان للبعض منهن أيضا ردة فعل سلبية بخصوص الإجابة على بنود الاستبيان، بالإضافة إلى ملاحظة ذلك في مجرى المقابلات خصوصا المقابلة التي تمت مع الحالة الثانية، حيث اعترفت (ب) ضمنيا، من خلال سياق كلامها أن هذا الموضوع بات يؤرقها وتشعر أنه يسبب لها عائق في حياتها، فهي تكرر كلمة كرهت، تعبت، مليت، مما يدل على ألمها النفسي. إذن فالحالة تشعر أن المجتمع هو السبب وراء معاناتها وكل ما تشعر به الآن وتلقي اللوم الكبير عليه، خاصة مع تقدمه في العمر وتفكيرها بالارتباط، وخوفها من أن يقف لون بشرتها حائلا بينها وبين ارتباطها. وذلك يظهر من خلال القصة التي روتها عن هذا الموضوع. وقد أشار معظم أفراد العينة أن الآخرين من حولهن ، هو ما يزيد من معاناتهن بالضغط عليهن وإسماعهن عبارات تثير غضبهن بخصوص لون البشرة، وتجعلهن في البحث المستمر في الحصول على رضا الآخرين عليهن، وهذا ما أكدته (أ) من خلال حديثها أن لون بشرتها لا يزعجها، فهي لا تتضايق من ذلك إلا أن اسوداد وجهها من أشعة الشمس لا تتقبله، مما يجعلها تلجأ إلى مواد تزيد من نضار البشرة فهي كما ذكرت تحب دائما أن يكون وجهها يلمع (بيريبي)، ولكن بخصوص المجتمع، ترى أنه لا يرحم وهو من يجعل الفرد لا يقتنع بطبيعته، وذلك من خلال تلفظها (تبقى حاكمة نفسك...حاكمة نفسك). أي أن المشكل اجتماعي وليس من ذات الشخص، فهي مشكلة موجودة في المجتمع، وتجعل الآخر يشعر بها. ويرى روجرز بذلك أن مفهوم الذات لدى الفرد يصبح مشوها بسبب الحاجة للحصول على إرضاء الآخرين والذي يؤدي إلى اغتراب الفرد عن معتقداته ورغباته الصحيحة، وقمع تلك النزعة لتحقيق الذات. (إبراهيم، 2014، 99)

كما أن الطالبة التي تشعر أنها مرغوب فيها من قبل المجتمع يكون لديها مفهوما اجتماعيا ايجابيا عن ذاتها، بينما التي تشعر بالرفض يكون لديها مفهوما اجتماعيا سلويا عن ذاتها.

وهذا ما يؤكد على أن هذا من شأنه التأثير على الحالة النفسية للطالبة وظهور عدة اضطرابات كالانطواء والعزلة، القلق وغيرها، وبالاستناد إلى الجانب النظري نجد أن صورة الجسم ترتبط بعدة متغيرات نفسية، ومنها القلق الذي يعد من الأعراض العصابية الوثيقة الصلة بالرضا وعدم الرضا عن صورة الجسم، حيث يتضح من ذلك أن عدم الرضا عن

صورة الجسم يرتبط بقلق مواجهة الآخرين، وتجنب الأحكام والتقييمات السلبية حول هذه الصورة، الأمر الذي قد يكون مصدر قلق الطالبية. (فايد، 2004، 165)

حيث تؤكد دراسة كل من "دمدنكو تاسكا، كيندي وبيسادا" (2010) بعنوان: العلاقة بين القلق وسلوك الانسحاب، مفهوم الذات وتأثيره على اضطرابات النوم. حيث أشارت نتائج الدراسة أن أعلى مصادر سلوك الانسحاب هو انخفاض مفهوم الذات، وأن ارتفاع القلق مرتبط بانخفاض مفهوم الذات. (العامرية، 2014، 65)

وبالعودة كذلك إلى النظريات المفسرة لصورة الذات نجد النظرية الظاهرية، تؤكد أنه لا يمكن فهم ذات الفرد إلا من خلال إطاره المرجعي الداخلي الخاص، كما يعبر عنه في اتجاهاته ومشاعره وتقارير الفرد عن نفسه، وحسب كارل روجرز فإن الفرد يبدأ في تكوين صورة عن نفسه وعلاقته بالبيئة، ويكون لخبراته طبيعتها الايجابية والسلبية، وقد يؤخذ القيم من الآخرين ويدركها كما لو كانت خبراته هو. (عباس، 1996، 158)

وبالتالي فإن الخبرات التي لا تتسق مع الذات فقد يدركها الشخص كتهديدات، ومن هنا يصبح مفهوم الذات أقل انفاقا وانسجاما مع الواقع الفعلي للكائن الحي.

(الظاهر، 2004، 29)

كما نجد أيضا أن من بين العوامل التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات، التنشئة الأسرية وما لها من دور هام في مراحل نمو الفرد وتطوره، وذلك بالتعرف على العالم من حوله من خلال أسرته، مما ينعكس ذلك على مفهومه لذاته. (القطناني، 2011، 39)

ويضيق جابر عبد الحميد (1986) في ذلك، على أن للأسرة دور كبير في تسيير أو إعاقة تحقيق الذات لدى الفرد وذلك عن طريق الخبرات التي تقدمها للفرد عبر سنوات حياته، فقد تمنحه الفرصة لاكتشاف وتنمية قدراته أو تعوقه، فالأسرة بذلك هي التي تحدد الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها كل فرد في الأسرة والمكانة الاجتماعية لكل عضو فيها.

(إبراهيم، 2014، 107)

## 2.4 - مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الأول:

تشير نتائج الجدول السابق رقم ( 13 ) إلى أن قيمة "ت" تساوي 1.45، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، أي أن التساؤل الأول الذي نصه هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟ وهذا ما يجعلنا نحكم عليه أنه لم يتحقق، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ويمكن القول أن صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء لا تعتمد الحكم على المستوى الدراسي لدى الطالبة ما إذا كان (ليسانس، ماستر)، وهذا ما اتفقت نتائج دراسة هيرستون (1994) بعنوان: تحليل مقارن لمفهوم الذات لدى الطلبة الصم من خلال السلالة، الجنس، البيئة التعليمية، وقد بينت النتائج أنه لا توجد اختلافات في مفهوم الذات لدى الطلبة الصم تبعاً للبيئة التعليمية، حيث أن جميع الطالبات بغض النظر عن مستواه الدراسي، فإنهن قد يحملن صورة ايجابية أو سلبية عن ذواتهن بعيداً عن ذلك، وبالتالي ليس للمستوى الدراسي علاقة بصورة الذات التي تحملها الطالبة ذات البشرة السمراء عن نفسها، وإنما هذا قد يرجع إلى أسباب إما اجتماعية التي ترجع إلى الخبرات الناتجة من خلال انضمام الفرد مع المجموعة، وهذا ما اتفقت معه دراسة بكر ( 1979 ) في مجال الصحة النفسية، أن عدم تقبل الذات ليس أمراً موروثاً بل يتم تعلمه، ويتطور في مراحل حياة الفرد، فهو يسير نحو الارتقاء الإيجابية والتميز، مع تقدم عمليات النضج والتنشئة الاجتماعية. أما عن الأسباب النفسية (من ذات الفرد)، فهي تتكون من إدراك الفرد لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه، وصورة جسمه التي تتطور من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالمشاعر نحو أجسامنا تبدأ من لحظة الميلاد، ونجد الطالبة تنظر إلى جسمها كرمز للذات، فشكل الوجه ولونه، تناسقه وجماله، يؤثر بشكل كبير في مدى تقبلها لذاتها وتقييمها لها، وهذا ما قد يخلق عندها نوع من القلق وخاصة إذا كان هناك قصور، أو عدم كفاية لبعض أجزاء جسمها، إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عندها شعوراً بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيتها لنفسها.

(الظاهر، 2004، 147)

بالإضافة إلى ذلك فإن ثقافة المجتمع تلعب دوراً هاماً في تشكل مفهوم الذات، ورضا الطالبة عن صورة جسمها، ولذلك ما أظهرته دراسة النيال وكفافي ( 1995 )، والتي هدفت إلى معرفة التغيير الذي يحدث لصورة الجسم وفق متغير العمر وعلاقته برؤية الذات وتقديرها بين المراهقات المصريات والمراهقات القطريات، وتوصلت النتائج إلى أن المراهقة المصرية أكثر

رضا عن صورة جسمها من المراهقة القطرية، وهذا يرتبط ارتباطا وثيقا بثقافة المراهقة التي ترتبط بشكل مباشر بمعايير وثقافة المجتمع. (الظاهر، 2004، 150)

#### 3.4 - مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني:

من خلال عرض نتائج التساؤل الثاني تبين أن قيمة "ت" تساوي 2.34، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، أي أن التساؤل الثاني الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟ قد تحقق. وهذا ما يدل على وجود فروق في صورة الذات لدى الطالبة المرتبطة وغير المرتبطة، أي أن الارتباط له تأثير كبير على تشكل صورة للطالبة عن ذاتها، فهي تتمتع بالاستقلال عن البيئة الطبيعية والاجتماعية، حيث لديها القدرة على ضبط ذاتها والتحكم فيها، والقدرة على توجيه الذات وضبطها وتحديد المصير، وكل هذا يجعلها تشعر بالاستقلال عن ضغوط الثقافة والبيئة، وهذا ما يدعم نتائج المقابلة التي أجريت مع الحالة (ج) التي كانت مرتبطة فمن خلال تحليل مضمون المقابلة تبين أن موضوع البشرة السمراء لا يهم الحالة ولا يسبب لها أي عائق في حياتها، وهذا يظهر في تأكيدها على اقتناعها بذلك في كل مرة (أکید عنعجبهم، عادي جدا) وهذا ما يدل على ثقتها بنفسها، إذن (ج) لا تشعر بوجود مشكل في كونها ذات بشرة سمراء، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية، ويعود كل هذا في نظرها إلى عدم التغيير في خلق الله وأن الجمال جمال الروح والخلق.

بينما نجد في معظم الحالات أن الطالبة غير المرتبطة تولي اهتماما بمظهر جسمها، والحرص على إظهار وجهها في أحسن صورة، حيث يشير عبد القادر (2005) إلى أن الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية، وهذا ما لاحظناه من خلال مجرى المقابلات والتوزيع المباشر للاستبيانات، ويتضح في بعض التلغظات التي صرحت بها الطالبات (أحب أن أظهر في حلة جميلة...)، كما أن الطالبة تحمل في توقعاتها الذهنية والخيالية أفكار عن نظرة وإدراك الآخرين لصورة جسمها، ففي اعتقادها أن ذلك هو أساس العلاقات وفي اختيارها كشريكة في الحياة، الأمر الذي يجعلها تسعى جاهدة إلى إظهار ما يمكن إظهاره من محاسن، وإخفاء ما يمكن إخفائه من عيوب استعدادا للارتباط، حيث يزيد ذلك من توترها وشعورها بالضيق والنقص وأنها غير مرغوب فيها من طرف الآخرين، باعتبار أن صورة الذات تتكون من العلاقة التي تجمع الفرد مع الآخرين،

وذلك ما أكدته محاولات "زيلر" الذي يدعم فرضية البعد الاجتماعي، فقد رأى أنه توجد صورة ذات تتكون عن طريق علاقة داخلية مع الوسط، ونوعية العلاقة التي تجمعها مع الآخرين، وبالنسبة له الأفراد أو الجماعات الذين لديهم أهمية عند الفرد يؤثرون عليه لدرجة أن السلوك يملأ دائما من الخارج، وبذلك فإن صورة الذات شيء متعلم من الخارج.

(عبد العلي، 2003، 43)

## خلاصة عامة:

يعد لون البشرة من المسببات التي لها دور في تشكل وبناء صورة ذات سلبية بين معظم الطالبات السمراوات، حيث اتضح من دراستنا لصورة الذات أن لون البشرة السمراء، بات يورق من تحمل مثل هاته البشرة، وهذا نتيجة التصورات السلبية التي تتلقاها الطالبة ذات البشرة السمراء من الآخرين حول صورة جسمها، وأن عامل الارتباط يلعب دورا هاما في استقرار الطالبة. ومنه وجب من الباحثين البحث في شتى المجالات والخصائص عن صورة الذات لدى هذه الفئة، وكذا لفت انتباه الأخصائيين النفسيين إلى ضرورة إعداد برامج وحصص توعوية وتثقيفية بخصوص تغيير النظرة السوداوية بهذا الخصوص.

## الاقتراحات:

استنادا لما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية والتي استهدفت بالدرجة الأولى جانب من جوانب الشخصية، ألا وهو صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء، وبمقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، فتم اقتراحات يمكن رصدها على النحو التالي:

- ضرورة استخدام مقاييس لصورة الذات للكشف عن الطالبات اللواتي يحملن صورة سلبية عن ذواتهم، وذلك من أجل إخضاعهم لبرامج إرشادية.
- الاهتمام بدراسة واقع الطالبة ذات البشرة السمراء في مجتمعنا، وضرورة توفير الإمكانيات التي تلزم ذلك.
- بناء برامج إرشادية موجهة للأولياء بخصوص تربية الأبناء وتقدير الذات لهم ومواجهة الرسائل السلبية.
- ضرورة نشر الوعي بشكل عام في المجتمع، وذلك بتغيير النظرة السلبية نحو ذوات البشرة السمراء، وتعلم كيفية تقبل واحترام الآخر.

## أفاق الدراسة:

- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى من المجتمع (مراهقين، أطفال..)

- دراسة مقارنة لصورة الذات لدى الطالبات بين مختلف الجامعات في قطر الجزائري.
- القيام بدراسات لتطوير وتنمية صورة الذات لدى الطالبات ذات البشرة السمراء.
- دراسة تحديات التي تواجه الطالبة السمراء خلال مسارها الجامعي ومحاولة معالجة مشكلاتها.
- دراسة علائقية بين صورة الذات لدى الطالبات ذات البشرة السمراء والرسائل السلبية التي تتلقاها من المجتمع.

# قائمة المراجع

## المصادر:

1- القرآن الكريم

## المراجع:

- 1- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . عمان: مؤسسة الوراق.
- 2- إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (2014). الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية، رؤية في إطار علم النفس الايجابي. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- 3- أبو بكر، محمد أحمد. (1430هـ). الصورة المدركة والمثالية للذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالإحساء . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك فيصل: السعودية.
- 4- أبو جادوا، صالح. (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية . عمان: دار المسيرة.
- 5- أبو زيد، إبراهيم. (1988). سيكولوجية الذات والتوافق . مصر: دار المعرفة.
- 6- أحمد، سهير كامل. (2000). التوجيه والإرشاد. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 7- إسماعيل، محمد عماد الدين. (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد . ج2. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 8- الأشول، عادل عز الدين. (1984). مقياس مفهوم الذات للأطفال، كراسة التعليمات . مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 9- أمزيان، زبيدة. (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر: الجزائر.
- 10- أنور، محمد الشبراوي. (2001). علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق: مصر.

- 11- بلكيلاني، إبراهيم بن محمد. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج . رسالة ماجستير غير منشورة. الأكاديمية العربية: الدنمارك.
- 12- بني يونس، محمد. (2009). مبادئ علم النفس. الأردن: دارالشروق للنشر والتوزيع.
- 13- البيهي، فؤاد السيد وآخرون. (1999). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- جبريل، موسى. (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين حركيا. مجلة الدراسات للعلوم الإنسانية . 22(3). (161-175).
- 15- جابر، عبد الحميد وكفافي علاء الدين. (1989). معجم علم النفس والطب النفسي. ج 2. مصر: دار النهضة العربية.
- 16- البرعي، وفاء محمد أحمد. (2004). دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 17- بوبكر، منصور. (2006). الإدراك الذاتي لدى الطالب الجامعي، الجذور وأشكال التعبير، سلسلة المنظور السيكوسوسيولوجي لقضايا الفرد والمجتمع .كتاب غير مخطوط. جامعة الوادي: الجزائر.
- 18- بوحوش، عمار والذنيبات محمد محمود. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 19- بوصفر، دليلة. (2011). الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (18-21 سنة). رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.
- 20- بوحفص، عبد الكريم. (2011). أسس ومناهج البحث في علم النفس . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 21- حامني، كمال. (2010). مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.
- 22- الحربي، عواض بن محمد عويض. (2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدوانى لدى الطلاب الصم . رسالة ماجستير غير منشورة. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.
- 23- حسونة، أمل محمد. (2004). علم النفس النمو. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 24- الحنفي، عبد المنعم. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ط4. القاهرة: مطبعة أطلس.
- 25- الحموي، منى. (2010). التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات. مجلة جامعة دمشق . 26 . 145 - 176.
- 26- خذنة، يسمينة. (2007). واقع تكوين طلبة الدراسات العليا في الجامعة الجزائرية . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة منتوري: الجزائر.
- 27- الدويدار، عبد الفتاح. (1992). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات . بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 28- الدويدار، عبد الفتاح. (1999). سيكولوجية النمو والارتقاء. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 29- زروق، أسعد. (1979). موسوعة علم النفس. ط2. لبنان: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 30- زهران، حامد عبد السلام. (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي . مصر: عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- 31- زيد، دينا موفق. (2008). مفهوم الذات وعلاقته بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد: الجزائر.

- 32- الزيات، فتحي. (2001). *علم النفس المعرفي*. دمشق: مصرف دار النشر للجامعات.
- 33- زيناى، سعيدة. (2014). *دور الطالب الجامعي في الفعل التطوعي داخل المجتمع*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرياح: الجزائر.
- 34- سعد، يوسف عبد الكريم. (2005). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. سوريا: منشورات جامعة حلب.
- 35- سليمان، محمد عبد العزيز عبد ربه. (2000). *تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس: مصر.
- 36- سليمان، عبد الرحمان سيد. (2001). *معجم الإعاقة البدنية*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 37- الشرفاوي، أنور محمد. (1970). *دراسة لأبعاد مفهوم الذات لدى الجانحين*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس: مصر.
- 38- شفير، زينب. (2005). *مقياس قلق المستقبل*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 39- الشخي، حسن. (2003). *اللامعيارية (الأنومي) ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدى المنحرفين وغير المنحرفين*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: السعودية.
- 40- الظاهر، قحطان أحمد. (2004). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 41- العامرية، منى بنت عبد الله بن نيهان. (2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى: الرياض.
- 42- عباس، فيصل. (د.س). *الشخصية (دراسة حالات)*. بيروت: دار الفكر العربي.

43- عباس، فيصل. (1996). *التحليل النفسي والاتجاهات الفرويدية*. الأردن: دار الفكر العربي.

44- عبد الرحمان، سعد. (1998). *القياس النفسي النظرية التطبيق*. ط3. مصر: دار الفكر العربي.

45- عبد الرحمان، محمد السيد. (2004). *علم النفس الاجتماعي المعاصر*. مصر: دار الفكر العربي.

46- عبد العزيز، حنان. (2012). *نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد: الجزائر.

47- عبد العلي، مهند عبد السليم. (2003). *مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

48- عبيدات، محمد وآخرون. (1999). *منهجية البحث العلمي*. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

49- عقلان، أنس عبد الرحمان. (2002). *أساليب الرعاية في مؤسسات الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: فلسطين.

50- عنوتة صالح. (2007). *الحاجات الإرشادية للطالب الجامعي في ضوء معايير الجودة التعليمية الشاملة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر: الجزائر.

51- عميروش، نجوى. (2004). *الطلبة الجامعيون بين القيم السائدة والمتنحية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة منتوري: الجزائر.

- 52- الغامدي، غرم الله. (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة وجدة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى: السعودية.
- 53- غريب، عبد الفتاح. (1992). مفهوم الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكنتاب دراسة مقارنة بين مصر والإمارات العربية المتحدة. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 54- - فايد، حسين. (2004). دراسات في السلوك والشخصية. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 55- فرج، عبد القادر طه. (2005). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. مصر: دار الوفاق للطباعة والنشر.
- 56- فهمي، مصطفى. (1971). الإنسان وصحته النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 57- القطناني، علاء سمير موسى. (2011). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: فلسطين.
- 58- القاضي، وفاء محمد أحمدان. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- 59- - كفاي، علاء الدين والنيال مایسة أحمد. (1996). صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. مجلة علم النفس. (39) 125-185.
- 60- ماکلاود، سول. (د.س.)/(2016). سيكولوجية مفهوم الذات، دراسة في صورة الذات، قيمة الذات، الذات المثالية. ترجمة: علي عبد الرحمان صالح. العراق: مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- 61- مالهی، روبرت دبلیو وریزنر رانجیت سینغ. (2000)/(2005). تعزيز تقدير الذات،

- إعادة تنظيم نفسك بالنجاح في الألفية الجديدة . السعودية: مكتبة جرير .
- 62- المحمودي، محمد طه عبد الله. (2000). مفهوم الذات والتكيف لدى الأحداث الجانحين في المجتمع الليبي . رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.
- 63- معمري، بشير. (2007). القياس النفسي وتصميم أدواته . ط2. الجزائر: منشورات الجزائر.
- 64- المليجي، حلمي. (1972). علم النفس المعاصر . ط2. بيروت: دار النهضة العربية.
- 65- منزل، عمران جهاد العمري. (2004). علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- 66- منصور، طلعت وآخرون. (2003). أسس علم النفس العام . مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 67- منسي، إيمان وحسن منسي. (2004). التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته . الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 68- موسى، رشاد عبد العزيز. (1994). علم النفس الدافعي . مصر: دار النهضة العربية.
- 69- ناجي، أسماء وآخرون. (2006). صورة الذات لدى الطفل المعتدى عليه جنسيا . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.
- 70- هوبر، وينفريد. (1995). مدخل إلى سيكولوجية الشخصية . ترجمة: العشيرى مصطفى. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 71- يونسى، تونسية. (2012). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.

# الملاحق

ملحق رقم (01) أسماء الأساتذة المحكمين:

الدرجة العلمية	التخصص	أسماء المحكمين	الرقم
دكتوراه	علم النفس الاجتماعي	أحمد جلول	01
دكتوراه	علم التدريس	الزهرة الأسود	02
دكتوراه	علم النفس	سلاف مشري	03
أستاذ محاضر (أ)	علم النفس العمل والتنظيم	عمار حمامة	04
أستاذ محاضر (أ)	علم النفس العمل والتنظيم	محمد رضا شنة	05

## ملحق رقم (02) استبيان مقياس صورة الذات:

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان

أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص إرشاد وتوجيه.

يسعدنا أن نتقدم إليك بهذا الاستبيان قصد الاستجابة لفقراته. بغرض مساعدتنا على استكمال بحثنا. وعليه نتقدم إليك بجزيل الشكر.

ملاحظة: المعلومات التي سوف تصرحين بها ستحظى بكامل السرية، فهي تستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

طريقة الإجابة: اقرئي عزيزتي الطالبة جيدا ثم اختاري أحد البدائل المقترحة أمامك (دائما أحيانا أبدا) بما ترينه يتناسب معك بوضع علامة (x) أمام العبارة المناسبة.

لا تضعي أكثر من علامة للعبارة الواحدة، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

بيانات شخصية:

المستوى الدراسي: - ليسانس  -  لتر

الحالة الاجتماعية: - غير مرتبطة  - مرتبطة

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	- أشعر بالغيرة عند رؤية من هن أفتح بشرة من بشرتي.			
02	- أبالي برأي الآخرين بخصوص لون بشرتي.			
03	- أتضايق كثيرا من لون بشرتي.			
04	- لون بشرتي يجعل الآخرين يرون أنني أقل شأن منهم.			
05	- أرغب في تغيير مظهري وشكلي الحالي.			
06	- يصفني الآخرون بذات البشرة السمراء.			
07	- أنا راضية عن لون بشرتي.			
08	- لا يزعجني رأي الآخرين بخصوص لون بشرتي.			
09	- أود لو أخفي لون بشرتي بمساحيق التجميل.			
10	- يحترم الآخرون لون بشرتي.			
11	- يزعجني كون الشباب لا يتقدمون لخطبة الفتيات ذوات البشرة السمراء.			
12	- يشغلني كثيرا رأي الآخرين اتجاه لون بشرتي.			
13	- لون بشرتي يجعلني أقل ثقة بنفسى.			
14	- يرى الآخرون أن بعض ألوان الملابس لا تتناسب مع لون بشرتي.			
15	- أشعر أن لون بشرتي يقف عائق أمام حصولي على منصب عمل في المستقبل.			
16	- يشعرني الآخرون بأن لون بشرتي منفر وغير مرغوب فيه.			
17	- لو كان بيدي الاختيار لما اخترت أن أكون ببشرة سمراء.			
18	- يمتدح زميلاتي لون بشرتي.			
19	- أشعر أن لون بشرتي سر جمالي.			
20	- لون بشرتي يمنعني من التواصل مع الآخرين.			
21	- لا أتضايق من لون بشرتي.			
22	- لون بشرتي جعلني محاطة بالمعجبين.			

			23 - لون بشرتي من الخصائص الجيدة في شخصيتي.
			24 - لون بشرتي يجعلني أقل جمالا في نظر الآخرين.
			25 - يشغلني كثيرا لون بشرتي.
			26 - يزعجني التمييز العنصري بين الآخرين المبني على أساس اللون.
			27 - عدم تقبل لون بشرتي يجعلني أميل إلى العزلة.
			28 - عادة ما أستخدم مساحيق التجميل إرضاء للآخرين.
			29 - ليست لدي نية في استخدام مساحيق التجميل لتغيير لون بشرتي.
			30 - أتردد كثيرا بخصوص التواجد في الأماكن العامة لأنني أخجل من لون بشرتي.
			31 - أشعر بالنقص معظم الوقت بسبب لون بشرتي.
			32 - يضعني المجتمع محل المقارنة بيني وبين من هن أفتح بشرة مني.
			33 - أكره نفسي كلما تذكرت اسمرار بشرتي.
			34 - لا يتضايق من حولي من لون بشرتي.
			35 - أفكر كثيرا في طريقة تغيير لون بشرتي.
			36 - تضايقتني تصورات الآخرين السلبية حول البشرة السمراء.
			37 - لدي لرغبة شديدة في التخلص من اسمرار بشرتي.
			38 - لدي صورة سلبية عن ذاتي.
			39 - أشعر أن لون بشرتي هو سبب نجاحي.
			40 - أفخر بلون بشرتي.
			41 - أشعر أن شكلي جميل.