الوعي بالجسد وعلاقته بمفهوم الذات لدى طالبات الجامعة

الأستاذ المساعد الدكتور
عبد الكريم غالي محسن
التدريسي في جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

1445ه 2023م

بسم الله الرحمن الرحيم
وأمر اهلك بالصلاة واصطبر عليها لا نسألك رزقاً نحن نرزقك والعاقبة للتقوى

صدق الله العلي العظيم
طه / الآية 132

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

المستخلص:

تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤلات الآتية:

ما مستوى الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة؟ وما مدى مفهوم الذات لدى تلك الطالبات؟ وما العلاقة بين الوعي بالجسد ومفهوم الذات لديهن؟

وتأتي أهمية البحث من أهمية الوعي بالجسد وتأثيراته المتعددة على طالبات الجامعة ومن أهمية مفهوم الذات بالنسبة للطالبات باعتباره عامل مؤثر بالثقة بالنفس والحياة اليومية لتلك الطالبات.

ويهدف البحث الحالي الى تعرف:-

1. الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة.
2. مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.
3. الوعي بالجسد وعلاقته بمفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.

وبلغت عينة البحث الحالي (200) طالبة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة البصرة.

ولتحقيق اهداف البحث الحالي استعمل الباحث مقياس الوعي بالجسد لـ(القشاش، 2018) والذي يتكون من (25) فقرة بعد استخراج الصدق والثبات لهذا المقياس حيث بلغ معامل الثبات (0,87)، ومقياس مفهوم الذات لـ(عبد القادر، 2015) والذي يتكون من (20) فقرة وتم استخراج الصدق والثبات له أيضا حيث بلغ معامل الثبات له (0,82).

وبعد تحليل البيانات احصائياً توصل البحث الآتي للنتائج الآتية:

1. أظهرت نتيجة الهدف الاولى الى وجود دلالة إحصائية في الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة.
2. أظهرت نتيجة الهدف الثاني الى وجود دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.
3. أظهرت نتيجة الهدف الثالث الى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي بالجسد ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.

وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات منها: ضرورة اعداد برامج إذاعية وتلفزيونية توصي الشباب وطالبات الجامعة كافة بالتعامل الواقعي والايجابي بالوعي بالجسد وضرورة اجراء دراسات منها الوعي بالجسد وعلاقته بجودة الحياة.

Body awareness and its relationship to self-concept among university students

Assistant Prof. Dr.
Abdul Karim Ghali Mohsen
Teaching at the University of Basra
College of Education for Human Science
Department of Psychological Counseling
and Educational Guidance

Abstract:

The problem of the current research is determined through the following questions:

What is the level of body awareness among female university students? What is the extent of these students' self-concept?

What is the relationship between body awareness and their self-concept? The importance of the research comes from the importance of awareness of the body and its multiple effects on female university students, and from the importance of self-concept for female students as a factor influencing self-confidence and the daily life of these female students. The current research aims to find out:

1. Body awareness among female university students.

2. Self-concept among female university students.

3. Awareness of the body and its relationship to the concept of the self.

The sample of the current research was (200) female students from the College of Education for Humanities and the College of Education for Pure Sciences at the University of Basra. To achieve the objectives of the current research, the researcher used the body awareness scale of (Al-Qashash, 2018), which consists of (25) items, after extracting the validity and reliability of this scale, where the reliability coefficient reached (0.87), and the scale of (Abdel Qader, 2015), which consists of (20).) paragraph, and its validity and reliability were also extracted, as its reliability coefficient reached (0.82). After analyzing the data statistically, the research reached the following results:

1. The result of the first objective showed that there was a statistical significance in body awareness among female university students.

2. The results of the second objective showed that there was a statistical significance in the self-concept of female university students.

3. The result of the third objective showed that there is a correlation between body awareness and self-concept among female university students.

In light of the results of the current research, the researcher presented a set of recommendations and proposals, including: The necessity of preparing radio and television programs that recommend that all young men and women university students deal realistically and positively with awareness of the body and the necessity of conducting studies, including awareness of the body and its relationship to quality of life.

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

مشكلة البحث The Problem of Research:

يعد الجسد الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الانسان عالمه الداخلي والخارجي كما انه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، ويذكر جبريل مارسيل "انني عين بدني فليس بوسعي أن أكون في العالم الا من خلال وجودي في صورة جسدية، ومن خلال الجسد أدرك الأشياء والأشخاص الذي يتألف منه العالم ومن خلال الجسد أكون قادراً على التأثير فيهم، اذ ان الفرد لا يمكن ان يكون موجودا قي العالم ويتفاعل مع البيئة الا من خلال الجسد". (النجار والزيات، 2011، ص32)

ويعد الجسد مدخلاً لتنمية القدرات العقلية وبعض المهارات الحياتية المختلفة كالانتباه والتذكر والتفكير والعناية بالجسد والمهارات الاكاديمية واللغوية ومهارات الأمن والسلامة، وممارسته للمواقف الحياتية اليومية المختلفة، كما انه يعمل على ادراك الطفل للعلاقات المكانية من حوله.

(عبد المعطي، 2020، ص710)

ولهذا يعد الجسد هو الوسيلة الأساسية الى الاتصال مع الذات وادراك الحاضر سواء في سياق الحياة اليومية له.

(Conforti & Angelika Gusewell, 2019, P. 322)

وبذلك تكون الذات عند روجرز Rogers هي الخبرات الذي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري ومدركاته حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته، وهذا الجزء المميز يدعى الذات، وان هذا التمييز المستقل هو اخدى الدلائل على النضج عند الفرد.

(العزة وعبد الهادي، 1999، ص25)

ويلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في حياة الانسان من حيث انه يشكل الدافع الأساسي لسلوكه واتجاهاته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، ولهذا أصبح مفهوم الذات يتأثر كثيراً بالخبرات الحياتية.

(عبد القادر، 2015، ص2)

ان التجارب السلبية في الحياة من المحتمل ان تطور وعيا محدودا للذات، لان التجارب الصادمة لا تتخزن في المخ فقط، بل تجد طريقها لمكان ما في الجسم وهذا ما يفسر ظهور الامراض النفس جسمية. فالحصار العاطفي والحيوي لأعضاء الجسم الناجم عن الخبرة السيئة يحتاج لوعي جسمي يمكن من طرد الألم النفسي المسبب للألم. (Ruhle, 1998, P. 32)

وبالتالي فان مشكلة البحث الحالي تتحدد بالتساؤل الآتي:-

ما مدى شيوع الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة؟ وما مفهوم الذات لديهن؟ وهل هناك علاقة بين الوعي بالجسد ومفهوم الذات لدى تلك الطالبات؟

أهمية البحث:

يعد مفهوم الوعي بالجسد من المتغيرات المهمة في الحياة النفسية وخاصة في الوضع الراهن. واذا كان مظهر الجسد من الأمور التي تشغل بال الكثيرين وتجعلهم يسعون للشكل الأفضل، فمن الممكن ان يكون امراً بالغ الحساسية والأهمية لمن كان جسده في نقطة ضعفه وخاصة اذا كان في عمر يتمتع فيه بقية أقرانه بجسم فتي وقوي. (السبيعي، 2000، ص19–20)

ويعتبر مفهوم الوعي بالجسد هو بعدا من ابعاد المخطط الجسدي، فالمخطط الجسدي هو كل الخبرات الحركية واللمسية للجسد. (Dumont, 1994, P. 45)

ومن هذه الكلمات تتضح أهمية الجسد في حياة الفرد بصفة عامة وحياة الطفل بصفة خاصة حيث ان كل القدرات والمهارات التي تشكل شخصية الطفل ويتم بناؤها منذ المراحل المبكرة من عمر الطفل، فالجسم هو الحاوي لكل الخبرات والعلاقات والمفاهيم والمدركات والأحاسيس، وهو نقطة الارسال والاستقبال لكل المثيرات تمهيداً لتصنيفها وترتيبها على النحو الذي يشكل المخططات العقلية Schema. (عبد العاطي، 2020، ص710)

ويحتل الوعي بالجسد مكانة مهمة في حياة الفرد منذ الطفولة لكونها أساسية في التواصل مع الآخرين، وفي الإحساس بقيمة الذات، وتوازن المشاعر والاحاسيس، وتشكيل الحدود الشخصية والتكيف والاستيعاب الادراكي، وبناء طاقة الجسم وتحريرها في المواقف المناسبة. (حمدان، 2015، ص240–241)

كما ان الوعي بالجسد جزء حيوي من احساسنا بالذات، فهو يرتبط بتقدير ذواتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، وهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء الى المجتمع، وان نكون اجتماعيين.

(القاضي، 2009، ص38)

ويبدأ الفرد في تكوين مفهوم محدد لذاته عندما يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين في البيئة ليكون نتيجة لتفاعله واحتكاكه وتعامله مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش في الكثير من المشاعر والعواطف والاحاسيس التي تتراكم يوماً بعد الآخر وسرعان ما يتعلم كيف يخفف من آلامه وكيف يتغلب على المصاعب والعقبات التي تواجهه في الحياة كما انه يدرك في الوقت نفسه ما يشعره بالراحة النفسية وتتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجياً وتتضح ملامحها للآخرين بازدياد الخبرات اليومية لتظهر أمام الفرد نفسه كما لو كانت لوحة شفافة واضحة. (الشيخ، 2003، ص21)

كما ان مفهوم الذات له الأهمية القصوى في الدراسات الشخصية فهو ينبأ الدارسين بألوان المعتقدات والدوافع السلوكية واضطراباتها وسوء التوافق عليه تتضح أهمية دراسة الفرد وتفاعله مع الآخرين وذلك لتنمية مفهوم ذات إيجابي ومفهوم مرتفع للذات.

(عبد القادر، 2015، ص2).

وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتحدد بالنقاط الآتية:–

1. اهمية الوعي بالجسد باعتباره عنصر أساس له تأثيره على شخصية الفرد.
2. أهمية مفهوم الذات والذي يعد ركن من اركان شخصية الفرد.
3. أهمية عينة البحث طالبات الجامعة باعتبارهن شخصيات مهمة في المجتمع يستند عليهن مستقبل البلد.
4. أهمية الدراسة الحالية باعتبارها رائدة في مجال علم النفس والإرشاد النفسي.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

1. الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة.
2. مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.
3. العلاقة بين الوعي بالجسد ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة البصرة، كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة ومن الدوام الصباحي للعام الدراسي 2022–2023م.

تحديد المصطلحات Definition of the Terms

اولاً: الوعي بالجسد Body Awareness

تعريف Cauberghe 1998: الادراك او الصورة العقلية للفرد عن شكله الخارجي ووضع الجسد واجزاءه في الفراغ وحركته والطريقة التي يدرك فيها ما يحدث في البيئة المحيطة من خلال سمعه وبصره وشعوره.

(Cauberghe, 1998, P. 35)

تعريف Tsakiris 2015: الوعي الكامل للشخص لسماته الجسمية ويتكون من عنصر عقلي (عمليات التفكير المعرفي) وتشمل معرفة الجسم واجزاءه وعنصر حركي يتكون من معرفة الجسم واتجاهاته.

(Tsakiris, 2015, P. 712)

تعريف Wade 2007: رؤية الفرد لجسمه مشتملة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية ويمكن ان يكون للفرد تقسيمات إيجابية او سلبية لجسده والتي تتأثر بالأسرة والأقران. (Wade, 2007, P. 20)

التعريف النظري للبحث الحالي:

تبنى الباحث تعريف Wade, 2007 تعريفا نظرياً لهذا البحث.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث الحالي على مقياس الوعي بالجسد المعد في هذه الدراسة.

ثانياً: مفهوم الذات Self-Concept

تعريف روجرز Rogers: الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومجاله الظاهري –مدركاته– وهذا الجزء المميز من الخبرات يدعى الذات. (العزة وعبد الهادي، 1999)

تعريف زهران 1997: تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلورة الفرد ويعتبره تعريفا نفسياً. (زهران، 1997، ص69)

تعريف Hamachek 1995: مجموعة الاعتقادات حول انفسنا وخصائصها الفردية وسلوكها فيما يتصل بجوانب الذات الجسدية والاجتماعية والانفعالية والعقلية. (Hamachek, 1995, P. 419-425)

التعريف النظري لمفهوم الذات:

تبنى الباحث تعريف (Hamachel 1995) تعريفاً نظرياً لهذا البحث.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث الحالي على مقياس مفهوم الذات المستعمل في هذه الدراسة.

الاطار النظري ودراسات سابقة

الاطار النظري يمثل الحدود الطبيعية للبحث لأنه يعبر عن الفلسفة النظرية التي تقوم عليها فكرة البحث، اذ تمكنه من بلورة معلوماته في تحديد الأهداف والفروض العلمية التي تنجم عن تحقيقها فضلا عن رفده بالمعلومات القيمة التي تمني لديه البنية المعرفية من الاس والقواعد العامة والمفاهيم التي تفيد الباحث في إتمام بحثه. (السماوي،2016، ص15)

مفهوم الوعي بالجسد:

ان الجسم البشري هو الوسيلة الرئيسة التي يعبر بها الفرد عن عالمه الداخلي ، كما انه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل مع خلالها مع الآخرين، وقد ادرك العلماء والفلاسفة هذه الحقيقة فكتبوا عن علاقة الفرد بجسمه وعن كيفية ادراكه لهذا الجسم، وواجهوا صعوبة كبيرة في فهم هذه الظاهرة المعقدة وخصوصاً المعرفة الذهنية للجسم (الوعي الجسمي)، وأشاروا الى انه ميدان فسيح لم تلمح حدوده الخارجية.

(زيادة، 2015، ص2)

ويرى ليندفال، وكارلسون وفورسبيرجم (2016) الوعي بالجسد بانه: ادراك الفرد لحركات واستجابات واحاسيس جسده.

(Lindval, *et al*., 2016, P. 11)

وترى هيلدلاند وجيلينستين (2015) ان الوعي بالجسد هو: الصورة العقلية للفرد حول أجزاء جسمه من أماكن تواجدها

(Hedlund & Gyllehsten, 2015, P. 17)

ويرى ساكيرس (2015) بأنه: "الوعي الكامل للشخص بسماته الجسمية، ويتكون الوعي بالجسد من عنصر عقلي لعمليات التفكير (المعرفي التي تشمل: معرفة الجسم واجزاءه، وعنصر حركي يتكون من معرفة موضع واتجاهات الجسم. (Tsakiris, M., 2015, P. 712)

كما قدمت محمد (2012) وصفا للوعي بالجسد بأنه: "قدرة الفرد على معرفة أجزاء جسمه وتسميتها ووظيفة كل جزء منها وعلاقتها بالبيئة المكانية المحيطة به وادراكه لجسمه كوحدة كاملة كأحد مكونات صورة الذات".

(أمين، 2019، ص695)

اما الخولي والشافعي (2005) بأنه: زيادة وعي الرد بجسمه كتمييز أجزاء الجسم والوعي بها عن طريق معرفة هذه الأجزاء وتحديدها، ويمكن لهذه الأجزاء القيام به. وكيفية رفع كفاءة هذه الأجزاء في أداء حركة من الحركات بما يعني ثراء مفاهيم الفرد عن الحركات وامكانيتها.

(الخولي والشافعي، 2005، 77)

ابعاد الوعي بالجسد:

1. الوعي باجزاء الجسم الخارجية ووظائفها ولقه بما يحيط بها (البيئة الخارجية المحيطة بالجسم) بمعنى وعي الفرد بكل المثيرات التي يستقبلها عن طريق حواسه.
2. الوعي باعضاء الجسم الداخلية، والانتباه الى الاحاسيس الجسمية التي يشعر بها الفرد مثل الإحساس بالقلق والخوف والضغط. (امين، 2019، ص690)

مستويات الوعي بالجسد:

يشير كلاً من Heron & Slaughter الى وجود مستويات مختلفة من الوعي بالجسم تتمثل في ثلاث مستويات وهي:

أ. المستوى الحسي الحركي وهو يحكم المعرفة الواعية بالجسم.

ب. المستوى المكاني البصري: وهو قدرة الفرد على الإشارة الى جزء معين من الجسم وادراكه.

ت. المستوى اللغوي: القدرة على التحدث عن وظيفة جزء من الجسم,

(Simons *et al*., 2011, P. 2)

الدور الوظيفي للوعي بالجسد:

الوعي بالجسد له أدوار وظيفية تؤثر في الادراك والحركة والتعبير عن الانفعالات والعمليات العقلية والعمرية ومنها:

1. التعبير عن الانفعالات: فيلعب نمو الوعي بالجسم دوراً هاماً في تنمية قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته كالاحساس بالالم، او الحزن، وهذه الانفعالات تخرج في صورة حركة مستخدماً فيها أجزاء جسمه.
2. الوعي الحسي: يعتبر الوعي بالجسم محددا اساسياً للوعي الحسي للفرد (السمع، البصر، اللمس) حيث يعمل على نمو الطريقة التي ينظر بها الفرد الى العلاقات المكانية المحيطة بجسمه.
3. الادراك الاجتماعي: وذلك من خلال التعرف على التعبيرات المختلفة لاجزاء الجسم كتعبيرات الوجه وغيرها التي تساعد على فهم الافراد المحيطين بالفرد.

الوعي المكاني: معرفة الفرد لحجم الفراغ الذي يشغل الجسم، وكذلك قدرة الفرد على تكوين صورة صحيحة لهذا الجسم في الفراغ الخارجي (Moore, 2007, P. 157-174)

النظريات التي فسرت الوعي بالجسد

1. نظرية بياجيه (Piaget)

ولقد أكد بياجيه (Piaget) على أهمية هذه المرحلة واطلق عليها اسم المرحلة الحسية الحركية. والتي تتركز فيها الأفعال الأساسية حول الجسم، بينما تتجه الأفعال الثانوية نحو العالم الخارجي، ففي هذه المرحلة يتعلم الطفل الأشياء عن طريق خصائصها والعلاقات القائمة بينها، ومع نهاية هذه المرحلة يتم تمييز الذات تدريجياً عن البيئة حيث يكتشف الطفل جسمه وينظر الى نفسه كشيء في عالم الأشياء.

(ميلر، 2005، ص49–50)

2. نظرية الجشتالت

ويرى الجشتالتيون ان المساحات الفيزيقية او المناطق الفيزيقية Physicians Regions تزداد بالزيادة في العمر، وكذلك تؤكد نظرية الجشتالت على ان المرحلة الحركية من الميلاد وحتى سن الثانية هي مرحلة يتحول فيها الطفل من كائن لا يملك سوى ردود أفعال انعكاسية الى كائن قادر على التعامل مع الأشياء الموجودة من حوله على مستوى الفعل المباشر مما يؤدي الى سلوك تكيفي مع البيئية، ولكنه لا يكون مصحوباً بأي من التصورات الذهنية العقلية، لذلك يستطيع الطفل الصغير القيام بالتوافقات الادراكية والحركية مع الأشياء من حوله ولكنه لا يستطيع المعالجة الرمزية العقلية لهذه الأشياء.

(كرم الدين، 2004، ص27)

ثانياً: مفهوم الذات Self-Concept

بدأ الاهتمام بمفهوم الذات منذ بداية القرن السابع عشر على يد الفيلسوف الفرنسي ديكارت Deacart يدرك لأول مرة الذات كجوهر او الذات كمدرك، وخضعت الذات للفحوص الفلسفية على يد (Brown Berkely, Leibnits, Humc) ويستخدم مفهوم الذات في بداية القرن الماضي لدى الكثير من الباحثين أمثال سينج وكومب (Raimy 1943, Snygge and Comb 1949) والبورت Allbort 1961 وماسلو Maslow 1954.

وقد ارتبطت البداية العلمية لدراسة الذات بجهود العالم (وليم جيمس Willimam, J) في كتابة (مبادئ علم النفس 1890) والذي ضمنه فصلاً كاملا حول مفهوم الذات حيث بين فيه الفرق الشاسع بين الطرق القديمة والحديثة في التفكير حول الذات واصبح مرجعا للعديد من المنظرين في مفهوم الذات.

(طه، 1993، ص123)

ويرى كوبر سميث وفيلد مان (Cooper Smith & Fildman, 1974) مفهوم الذات على انه مجموعة من المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي انه نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها في الانا الأعلى.

(صالح، 1995، ص215–228)

اما ميريل ورفاقه (Merral *et al*, 1993) يرون ان مفهوم الذات هو: نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة الى ادراكه لكفاءته في القيام بادواره المختلفة، واداءه في الموقف المختلفة.

(داود وحمدي، 1997، ص235–266)

وينقسم مفهوم الذات Self-Concept الى نوعين رئيسيين هما مفهوم الذات الإيجابي Positive Self-concept ومفهوم الذات السلبي Negative Self-Concept ومن العوامل التي تؤدي الى تكوين مفهوم ذات إيجابي لدى الفرد ومعرفته بقدراته وامكانياته وكذلك فكرته عن نفسه وتقديره لذاته فكلما كانت فكرته عن نفسه واقعية كان تقديره لذاته مرتفع، وان يضع لنفسه اهداف واقعية ومستويات معقولة من الطموح سهل تحقيقها، ومن العوامل التي تؤدي الى تكوين مفهوم ذات سلبي لدى الفرد هما الحماية الزائدة من الوالدين والمشرفين والقائمين على تربيته والسيطرة التامة عليه وعدم الاهتمام به، كذلك الخبرات غير السارة.

(عبد المقصود، 1991، ص60–61)

ابعاد مفهوم الذات: ويرى فهمي (1971) ان ابعاد مفهوم الذات تتضمن:

1. الذات الواقعية: وهي عبارة عن ادراك الفرد لقدراته ومكانته ودوره في العالم الخارجي.
2. الذات الاجتماعية: وهي الذات كما يعتقد الشخص ان الخرين يرونه.
3. الذات الادراكية: وهي عبارة عن تنظيم للاتجاهات الذاتية.
4. الذات المثالية: وهي مفهوم الفرد لذاته كما يود ان تكون عليه.

خصائص مفهوم الذات:

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

1. مفهوم الذات منظم وتركيبي: اذ تشكل خبرات الفرد بكل تنوعه مجموعة معلومات التي يؤسس عليها مفهومه عن ذاته ومن اجل تسهيل استيعاب هذه الخبرات يضعها في زمر ذات صيغ ابسط انه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون الى حد ما انعكاساً لثقافته الخاصة (الشيخ، 2003، ص29)
2. مفهوم الذات متعدد الجوانب: هذه الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد او يشاركه فيه العديدون وأشارت بعض الدراسات ان نظام التصنيف هذا قد يشكل بمجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والقدرة والذكاء العام.

(ابوجادو، 1998، ص141)

3. مفهوم الذات معرفي: اذ يمكن ان تشكل جوانب مفهوم الذات معرفاً قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العام وتقسم قسمة الهرم الى مكونين هما:

أ. مفهوم الذات الاكاديمي الذي يتفرع الى مجالات من المواضيع الرئيسة (علوم، رياضيات، ثم الى المجالات المحددة ضمن المواضيع الرئيسة).

ب. مفهوم الذات غير الاكاديمي الذي يتفرع الى مفهوم اجتماعي ومفهوم عاطفي ومفهوم فيزيائي

(الزيات، 2001، ص259)

4. مفهوم الذات ثابت نسبياً: أي ان مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النبي وكلما كان الاتجاه في مفهوم الذات نحو القاعدة كان هذا المفهوم اكثر ثباتاً نسبياً ولكي يحدث تغيير في مفهوم الذات العام يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة. (أبو جادو، 1998، ص142)
5. مفهوم الذات نمائي ومتطور: حيث ان مفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية او شاملة وغير متمايزة ومع بداية بناءه للمفاهيم واكتسابهم ها ومع عمليات النضج والتعلم يتحدث تزايد للخبرات المختزنة وتبدأ عمليات تصنيف الاحداث والمواقف ومع تزايد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات اكثر تمايزاً ومع احداث قدر من التكامل بين مكونات مفهوم الذات كالبنية والتنظيم والتعدد

(الزيات، 2001، ص260)

6. مفهوم الذات متمايزاً او فارقي: بمعنى انه متمايز او مستقل عن الأبنية الأخرى التي يرتبط نظرياً بها.

(الشيخ، 2003، ص30)

7. مفهوم الذات التقويمي: أي ان مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليس نصفية وهذه التقويمات تحدث في مواجه المعايير المطلقة كالمثالية كما تحدث في مواجهة المعايير النسبية كالواقعية مثل استقبال تقويمات الآخرين وبعد التقويم يمكن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الافراد والمواقف وهذا تباين ربما يعتمد على خبرات الفرد الماضية وثقافته الخاصة ومركزه وادواره في مجتمع معين.

(الزيات، 2001، ص260)

8. دينامية مفهوم الذات: ينظم مفهوم الذات السلوك، ويبين استمراريته، وثد نظر اليه علماء النفس على انه مفعم بالقوة والنشاط، فعال وقوي قابل للتغيير. انه يفسر وينظم الاعمال والخبرات الوثيقة الصلة بالذات، كما يقدم الحوافز والمعايير والخطط من اجل السلوك. (الشيخ، 2003، ص35)

العوامل المؤثرة في مفهوم الذات

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي الى مفهوم ذات مرتفع او منخفض لدى الافراد وهي:

1. الرعاية الاسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة الى جو اسري هادئ ومستقر وايضاً للتقبل في جو اسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته ومفهوم لها.

(عكاشة، 1998، ص18)

2. العمر والجنس: يعتقد جون سوليفان ان البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها.

(هول وليند زي، 1978، ص79)

3. المدرسة: ولها دور كبير مفهوم الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في مفهوم تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها او رفضها، كما ان لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه. (عكاشة، 1986، ص38)

4. عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع او الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب

(المصطفى، 1998، ص13)

النظريات التي فسرت مفهوم الذات

1. نظرية الذات عند وليم جيمس (1890) Wiliam James

يناقش وليام جيمس الذات تحت ثلاث عناوين رئيسة هي:

أ. مكونات الذات.

ب. مشاعر الذات.

ت. نشاط البحث عن الذات.

مكونات الذات: هي الذات المادية، الذات الاجتماعية، الذات الروحية وتكون الذات المادية ممتلكات الفرد المادية والذات الاجتماعية بكيفية نظرة زملاءه اليه، وتكون الذات الروحية من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله.

(زهران، 2005، ص62)

2. مفهوم الذات عند ادلر (1927) Adler

وقد تكلم أدلر عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين، وأشار بصفة خاصة الى الذات المبتكرة Creative-self وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الانسان، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديث أسلوب حياة الشخص، واذا لم تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فان الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها. (زهران، 2005، ص62)

وتمثل الذات عند أدلر نظاماً شخصياً وذاتياً للغاية يفسر خبرات الكائن الحي، ويعطيها معناها بالإضافة الى هذا فالذات تبحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة.

(احمد، 1999، ص214)

وتعد الذات عند أدلر صاحبة السيادة في بناء الشخصية فالانسان اكثر من مجرد حيوان، لديه استعدادات تخضع لماضيه الغريزي الموروث، وهو اكثر من كونه نتاج البيئة، بل انه مفسر الحياة ومترجمها، فهو ينمي تراكيب الذات من ماضيه الموروث، ويترجم انطباعات حياته اليومية ويبحث عن خبرات جديدة لاشباع رغبته في التفوق والسيطرة، وبالتالي يخلق لنفسه ذاتاً وهوية تختلفان عن ذوات الآخرين وهوياتهم.

(أبو شهبة، 2003، ص119)

3. نظرية الذات عند روجرز (1951) Rogers

وترى هذا النظرية ان الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي، وتتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهرة حيويته، ولذا فان فهم الانسان لذاته له اثر كبير في سلوكه من حيث السواء او الانحراف، وتعاون المسترشد مع المرشد امر أساسي في نجاح عملية الارشاد، فلا بد من فهم ذات المسترشد (العميل) كما يتصورها بنفسه، ولذلك فانه من المهم دراية خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه والآخرين من حوله.

(النيال، 2002، ص159)

هناك عدد من الافتراضات الأساسية لنظرية كاي روجرز:

- لكل انسان الحق الكامل لان يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك.
- ان يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه، أي ان يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره.
- حرية التصرف هذه يجب ان تتوافق مع القوانين العامة، ولا تمس حقوق وحرية الآخرين.
- بما انه حر في اختيار نمط سلوكه فهو مسؤول عن تبعات ذلك السلوك.

(النيال، 2002، ص129)

وقد حدد روجرز خصائص الذات هي:

1. انها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
2. قد تمتص قيم الآخرين، وتدركها بطريقة مشوهة.
3. تنزع الذات الى الاتساق.
4. يسلك الكائن باساليب تتسق مع الذات.
5. الخبرات لا تتطور مع الذات، وتدرك بوصفها تهديدات.
6. قد تتغير الذات نتيجة النضج والتعلم.

(احمد، 2003، ص554)

ثانياً: دراسات سابقة

أولا: الوعي بالجسد

1. دراسة كوزل (2015) Koziel: بعنوان "الوعي بالذات الجسمية لدى النساء الممارسات للياقة البدنية".

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الوعي بالجسم والاتجاه السلبي من الجسم لدى النساء اللاتي يمارسن اللياقة البدنية. تم استخدام استبيان الوعي بالجسم لشيلدز وآخرين (1989)، والتقييم متعدد الابعاد بالوعي التفاعلي، واختبار الموقف من الجسم أدوات لهذه الدراسة، حيث طبقت على (43) امرأة تمارس اللياقة البدنية و(32) من غير الممارسات للياقة. وباستخدام المنهج الارتباطي خرجت نتائج الدراسة الى ان الوعي الذاتي الجسدي يرتبط بعلاقة عكسية مع الاتجاه السلبي من الجسم، وظهر لدى ممارسي اللياقة البدنية زيادة في وعي الذات الجسمية وجسم تفاعلي اكبر مقارنة بالنساء غير الممارسات للياقة البدنية.
(Koziel, 2015, P. 104-111)

2. دراسة Long *et al*., (2009): بعنوان "وعي الذات وصورة الجسد".

سعت الدراسة للكشف عن التمثيلات العقلية (وعي الذات) التي تحدد صورة الجسد من خلال الكشف عن التجربة الذاتية في التجسيد أي مدى تقبل الطرف الجديد كجزء من الجسد حيث أجريت الدراسة الاكلينيكية على عينتين من الذكور (62) استخدموا يدا مطاطية بوجود شخص آخر و(55) استخدموها بدون وجود شخص وطلبوا منهم وصف دمج اليد المطاطية في صورة الجسد مع وصف التشابه بين هاتين اليدين المطاطية والطبيعية من حيث الشكل والملمس، ثم مقارنتها مع يد شخص آخر. ودلت النتائج ان المقارنة مع يد الشخص الآخر لم تكن مهمة ومؤثرة، في حين ان التشابه مع يد الفرد نفسه كان له اثر اكبر في التجسيد. كما ان هناك فروقاً في دمج اليد المطاطية مع صورة الجسم لصالح افراد العينة الذين لديهم خبرة سابقة في وجود طرف جديد بالجسم. (Long, *et al*., 2009, P. 166-172)

ثانياً: مفهوم الذات

1. دراسة السرحان (1996).

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

عنوان الدراسة: مفهوم الذات وعلاقته بمركز الضبط.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وقد تكونت العينة من (269) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس (روتر) ومقياس مفهوم الذات كوبر (سميث). وقد اشارت نتائجها الى وجود مفهوم ذات مرتفع لدى عينة الدراسة وهناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث لعينة الدراسة.

(السرحان، 1996، ص65–66)

2. دراسة Blanken Puehler 2006

هدفت الدراسة الى تحديد ابعاد مفهوم الذات التي كانت تساعد التنبؤ بالاكتئاب والقلق لدى المراهقين في بيئة اكاديمية سكنية بالإضافة الى مقارنة متوسطات قائمة سنيوتا الشخصية متعددة المراحل للمراهقين (MMPI-A) مع البيئات الاستطلاعية وتكونت العينة النهائية للدراسة من (200) من الطلبة المراهقين منهم (106) اناث و(94) ذكور وطبق لبحث مقيس وصف الذات (MMPI-A3) على العينة محل الدراسة وتمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام معاملات الصدق والثبات (MMPI-A) او تحليل الانحدار المتعدد وتوصلت النتائج الى ان ابعاد مفهوم الذات (نفس النوع –الاستقرار العاطفي – وتقدير الذات العام – تتنبأ بالاكتئاب). (Blanken Puehler, 2006, P. 66)

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل توضيح منهجية البحث واجراءاته وتحليل مجتمع البحث والعينة والأدوات. علما ان المنهجية المتبعة في هذا البحث هي منهج البحث الوصفي.

مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات جامعة البصرة من كليتي العلوم الإنسانية والصرفة وللعام الدراسي (2022–2023) والبالغ عددهن (30,131) طالبة.

عينة البحث

اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية المتناسبة حيث بلغت (200) طالبة من طالبات كليتي التربية للعلوم الإنسانية والصرفة لجامعة البصرة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)
عينة البحث الاساسية موزعة حسب الكلية والقسم

الكليه	القسم	العينه
التربية للعلوم الانسانية	اللغة العربية	25
	اللغة الإنكليزيه	25
	الجغرافية	25

	التاريخ	25
التربية للعلوم الصرفة	علوم الحياة	25
	الفيزياء	25
	الكيمياء	25
	الرياضيات	25
المجموع		200

أداتا البحث:

بما ان طبيعة البحث وأهدافه تتطلب مقياس الوعي بالجسد ومقياس مفهوم الذات، ولغرض تحقيق اهداف البحث استعمل الباحث مقياس الوعي بالجسد لـ(القشاش، 2019) ومقياس مفهوم الذات لـ(عبد القادر، 2015).

مقياس الوعي بالجسد:

لتحقيق اهداف الدراسة الحالية استعمل الباحث مقياس الوعي بالجسد لـ(القشاش، 2019) وتكون المقياس من (25) فقرة تقيس الوعي بالجسد في الجامعة وتم استخراج الصدق الظاهري والثبات وكما يأتي

الصدق الظاهري Face Validity:

يرى ايبل (Ebel, 1972) انه في حال استخدام الصدق الظاهري فان الوسيلة الوحيدة المناسبة هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس الصفة المراد قياسها وان حكم او رأي المحكمين جدير بالاهتمام ولاسيما اذا كان من ذوي الدراية والفهم. (Ebel, 1972, P. 576)

ولإجراء صدق فقرات المقياس عرض على مجموعة من الخبراء المختصين بمجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي (ملحق 1) وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها لقياس الوعي بالجسد، وبعد جمع الاستمارات، تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس حيث رأى الخبراء صلاحيتها لعينة البحث الحالي.

الثبات Reliability

من الشروط الأساسية لبناء أي مقياس وثباته، وثبات لمقياس يعني عدم تناقض المقياس مع نفسه او دقته في القياس.

(أبو حطب، 1976، ص49)

ولاستخراج الثبات لمقياس الوعي بالجسد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار حيث تعد اهمها واكثر شيوعاً (Aiken, 1979, P. 59). حيث تم تطبيق المقياس على عينة من كلية التربية للعلوم الإنسانية بلغ عددها (20) طالبة وبعد أسبوعين اعيد تطبيق المقياس على العينة مرة ثانية نفسها وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين بلغت قيمة معامل الثبات (0,87) وعند تقييم معامل الثبات يعد عالياً ويمكن الركون اليه. (البياتي وأثناسيوس، 1977، ص194)

مقياس مفهوم الذات:

لتحقيق اهداف الدراسة الحالية استعمل الباحث مقياس مفهوم الذات لـ(عبد القادر، 2015) ويتكون المقياس من (30) فقرة تقيس مفهوم الذات لطالبات الجامعة وتم استخراج الصدق الظاهري والثبات كما يأتي:

اعداد المقياس للدراسة الحالية

الصدق الظاهري:

لاستخراج صدق فقرات المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي (ملحق 1) وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات وبعد جمع آراءهم تم الإبقاء على جميع الفقرات حيث رأى الخبراء صلاحيتها لعينة البحث الحالي.

الثبات:

لاستخراج الثبات لفقرات مقياس مفهوم الذات تم استخدام طريقة إعادة الاختبار وباستخدام معامل اختبار بيرسون مع التطبيقين بلغت قيمة معامل الثبات (0,82).

التطبيق النهائي:

بعد اكمال اداتي الدراسة وجعلها صالحة للتطبيق قام الباحث بالتطبيق على عينة البحث البالغ عددها (200) طالبة من طالبات كليتي التربية للعلوم الإنسانية والصرفة ملحق (2 و3).

الوسائل الإحصائية:

لغرض تحليل البيانات للبحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

الانحراف المعياري Standard Deviation (عوض، 1984، ص37)

معامل الارتباط بيرسون Persons Correlation Coefficient

الاختبار النهائي T. Test لعينة واحدة (البياتي واثناسيوس، 1978، ص254)

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، على وفق الأهداف التي تم عرضها في الفصل الأول، ومناقشة النتائج وتفسيرها، ثم ايراد بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج وكالآتي:

الهدف الأول: التعرف على الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الوعي بالجسد على عينة بلغت (200) طالبة وقد اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان الوسط الحسابي لاستجابات افراد العينة على مقياس الوعي بالجسد بلغ (94,89) درجة وبانحراف معياري (10,49) درجة، وهو اعلى من الوسط الفرضي للمقياس حيث كانت قيمته (75) درجة وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين تم استخدام اختبار T. Test لعينة ومجتمع.

(البياتي واثيناسيوس، 1977، ص254)

فبلغت القيمة التائية المحسوبة (26,8) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) كونها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2,2) وهذا يدل على ان هناك ارتفاع في الوعي بالجسد لدى طالبات الجامعة وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة افراد البحث على مقياس الوعي بالجسد

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05

الوعي بالجسد	200	94,89	10,49	75	26,8	199	دال

ويعزو الباحث هذه النتيجة ان هذه الطالبات يجدن في الجسد هو المادة التي يتجسد فيها الانسان ومن خلاله يتفاعل مع العالم ويعبر عنه وان الجسد هو المواجهة الأولى التي يعبر من خلالها الانسان عن وجوده وكينونته، كما تمتلك هذه الطالبات رؤية حول اجسادهن لا ترى الجسم والملامح الشكلية بمعزل عن الباطن بل ترى الصورة العامة والبناء الكلي للعقل والجسد وان حواسهن ليست صماء منفصلة عن الجسد وانما تكون مثقلة ومحملة بباطن الذات كل هذا جعلهن يمتلكن وعي باجسادهن.

الهدف الثاني: التعرف على مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة

أظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مفهوم الذات (107,67) درجة وبانحراف معياري قدره (10,03) درجة وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (90) درجة هو اعلى من الوسط الفرضي وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (24,90) درجة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,2) و(جدول 3) يوضح ذلك.

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة افراد البحث على مقياس مفهوم الذات

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
مفهوم الذات	200	107,67	10,03	90	24,90	199	دال

ويعزو الباحث هذه النتيجة ان الخبرات الإيجابية الأولى التي تلقتها هذه الطالبات اثناء التفاعل الاجتماعي قد مكنتهن من رسم الجوانب الإيجابية لتحقيق التواصل والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية لهن وتحقيق الذات والرضى عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع وإقامة علاقات منسجمة مع البيئة، وهذه الخطوات تعد بمثابة تقييم إيجابي للذات ككل جعل مفهوم الذات لديهن بهذا الشكل المرتفع، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (السرحان، 1996).

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين الوعي بالجسد ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة

لتحقيق الهدف قام الباحث بحساب درجات الوعي بالجسد ودرجات مفهوم الذات ومن خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون فقد أظهرت النتائج الإحصائية الى وجود علاقة ارتباطية حيث بلغت (0,93)، ويزو الباحث هذه النتيجة الى ان كلما زاد الوعي بالجسد لدى الطالبات دل ذلك على ان هناك مفهوم ذات إيجابي مرتفع لديهن.

<u>التوصيات</u>

في ضوء نتائج البحث الحالي توصل الباحث الى ما يأتي:

1. زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات لدى الطالبات، وذلك من خلال قيام المؤسسات التربوية باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستواها.
2. تصميم برامج وإدخال تمرينات خاصة بزيادة الوعي بالجسد للطلبة الذين لديهم اقل وعي بذواتهم الجسدية.
3. استخدام الأساليب الإدارية المناسبة والمشجعة على تكوين مفهوم ذات مرتفع لدى الطالبات.

<u>المقترحات</u>

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحث اجراء مشاريع البحث الآتية:

1. القيام بدراسات تتناول العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي.

2. القيام بدراسة اكلينيكية لمعرفة ديناميات شخصية الافراد الذين لديهم اضطراب في صورة الجسم ومعالجتها.
3. اجراء دراسة الوعي بالجسد وعلاقتها بالطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
4. القيام بدراسات تتناول علاقة مفهوم الذات بالظواهر النفسية الأخرى لدى الطلبة (الاغتراب النفسي)

المصـــــــــــــــادر

- المصادر العربية
- القرآن الكريم

1. أبو جادو، صالح (1998): سيكلوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار المسيرة للطباعة.
2. أبو شهبة، هناء مكي (2003): أطفالنا معرضون للاضطرابات النفسية، سلسلة الثقافة الاسرية، دار الفكر العربي.
3. البياتي، عبد الجبار توفيق واثيناسيوس، زكريا احمد (1977): الإحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، الجامعة المستنصرية، بغداد.
4. الخولي، أمين والشافعي، جمال (2005): سلسلة المناهج في التربية البدنية والرياضية، مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي,
5. احمد، سهير كامل (1999): سيكلوجية نمو الطفل، دراسات نظرية وتطبيقات عملية مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، مصر.
6. أمين، عبير صديق (2019): برنامج قائم على أنشطة الوعي بالجسم لتنمية الوعي الوقائي لطفل الروضة، جامعة القاهرة، القاهرة.
7. جبريل، موسى (1995): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وامهاتهم، مجلة دراسات "العلوم الإنسانية" الجامعة الأردنية، مجلد 122، عدد 3.
8. حمدان، محمد (2015): الصحة الوقائية والعلاجية للاسرة لادارة مسؤوليات الحياة اليومية.
9. داود، نسيمة، وحمدي، نزيه (1997): العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، مجلة دراسات "العلوم الإنسانية" الجامعة الأردنية، مجلد 24، عدد 2.
10. رمضان، رشيدة (1998): الصحة النفسية للابناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
11. زهران، حامد عبد السلام (1997): علم النفس الاجتماعي، ط4، القاهرة، قائم الكتب.
12. _____ (1983): علم النفس النمو، "الطفولة والمراهقة"، ط4، عالم الكتب.
13. كرم الدين، ليلى احمد السيد (2004): الطفل العربي في ظل المتغيرات المعاصرة، الناشر جامعة عين شمس.
14. صالح، احمد (1995): قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، جامعة التاج الوطنية، نجلة القياس والتقويم، عدد 6.
15. طه، فرج عبد القادر (1993): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت دار سعاد الصباح للطباعة.
16. عبد القادر، منى خالد حسن (2015): مفهوم الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثالثة بمرحلة الأساس بمدينة الشندي، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الشندي.

17. عبد العلي، مهند عبد سليم (2003): مفهوم الذات واثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس، دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإدارة التربوية لكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.
18. عبد اللطيف، آذار (2001): العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً
19. عزة، سعيد، وعبد الهادي، جودت (1999): نظريات الارشاد والاعلاج النفسي، ط1، دار لثقف والنش والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
20. قشاش، اية احمد (2018): وعي الذات الجسمية وعلاقته بالتكيف النفسي (دراس ميدانية لدى عينة من مصابي الحرب في مدينة حلب)، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الارشاد النفسي، قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة حلب.
21. الزيات، فتحي (2001): العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
22. السماوي، فجر حسين كاظم (2016): المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية التسعة وفق نظرية (الانيكرام) لدى طلبة الجامعة، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
23. الشيخ دعد (2003): رحلة في عالم المتقاعدين مفهوم الذات والتكيف، دمشق، دار كيوان.
24. القاضي، وفاء محمد احميدان (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى البتر بعد الحرب على غزة لنيل درجة الماجستير في كلية التربية في جامعة الإسلامية، غزة، رسالة ماجستير غير منشورة.
25. عبد العاطي، منى كمال امين (2020): اضطراب الوعي بالجسد كمؤشر للمهارات الحياتية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون، مدرسة الاعاقة العقلية، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف.
26. عكاشة، احمد (1984): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو مصرية، ط5، القاهرة.
27. النيال، مايسة احمد (2002): سيكلوجية التوافق، القاهرة.
28. الزيات، نهى (2011): استخدام الرسم في قياس الوعي بالجسم كمؤشر فارق بين المستويات العقلية المختلفة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، 2 (3).
29. ميلر، سوزانا (2005): سيكلوجية اللعب، مطابع الرسالة، المعارف العامة، الكويت.

- المصادر الأجنبية

Blanken Pueheler, S (2006): Self-Concept as a predictor of resilicncy in gifted adolescents (Ph.d. diser taton) bal state University Indiana, United State.

Cauberghe, I, et al., (1998): Autonome read voor het gemeensechapsonder wijs. Leerplan lichamelike opvocding. Gewoon large onder wijs [Aims physical education, regular education].

Dora, C. Conforti, S., Gusewell, A. (2019). Exploring the influence of body awareness on instrumental sound international journal of music education, 37 (2).

Dumont J. (1994). Leerstoornissen. Deell: Theorien en model (learning disabilities.part1: Theory and model). Rotterdam: lemniscaat.

Ebel, R. K. (1972): Essentils of education measurements new jersey prentice nall.

Hamachek, D. (1995). Self-Concept and School Achievement: Interaction Dynamics and Tool for Assessing Self-concept Component, Journal of concealing, V. 72, Issue (4).

Helund I. & Gyllesten, A.1. (2015). The experience of basic body Awarenes therapy in patient. Journal of bodywork and movement therapies 14(3).

Hedlund, I., & Gyllesten, A.L(2015): The Experiences of Basic Body Awareness Therapy in Patients with Schizophrenia. Journal of Bodywork and Movement Therapies: 14.

Koziel, Anna. (2015). The body self-awareness among women practicing fitness. Polish Psychological Bulletin, vol (46), No (1).

Long, Matthew R, Friederike Schuur, Marjolein P. M. Kammers, Manos Tsakiris, & Patrrick Haggard. (2009). Self Awareness and the Body Image. Acta Psychologica, vol (132).

Lindvall, M.A, Carlsson, A. A. Forsberg, A (2016): Basic Body Awareness Therapy for patients with stroke: Experiences among participating patients and physiotherapists. Us National Library Medicine. National Institute of Health.

Lindvall, M.; Carlsson, A. & Forsberg, A. (2016). Basic Body Awareness Therapy for patients with stroke: Experiences among participating patients and. physiotherapists. journal of body and movement therapy, 20 (1).

Moore, C. et al., (2007). The development of body self awareness infancy, 1 (2).

Ruhle, Wolfgang. (1998). Ein Pladoyer fur die Korpertherapie von. Retrieved on 11/4/2019 https://www.sein.de/koerper-selbst-bewusstsein-und-emotionen

Saniger, Marika. (2017). Was its Korperbewusstsein? Oder besser gesagt on 11/4/2019, IM KORPER BEWUSST SEIN"?. Retrieved https://www.koerperbewusstsein.at/lexikon/was-istkoerperbewusstsein/

Stanford Encyclopedia of Philosophy (2011): Bodily Awareness http://plato.stnford.ed/entries/bodilyawareness/#The BODAW

Simons, J., Leitsechuh, C., &Popa (2011): The Effect of Body Awarenss Training of Preschool Children Based on The Sherburne Developmental Movement Method Versus Regular Physical Education Class, European Psychomotricity Journal. 4 (1).

Tskiris, M. (2015): My Body In The Brain: A Neuropsychologia Model of Body- Ownership Neuropsychologia.

Wade, S. (2007): Differences in Body Image and Self-Esteem in Adolescents with and without Scoliosis, Dis for Degree of Doctor of Psychology Faculty of the.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء المختصين في التربية وعلم النفس والقياس النفسي
الذين عرض عليهم مقياس الوعي بالجسد ومفهوم الذات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	أ. د. عياد إسماعيل صالح	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
2.	أ. د. محمود شاكر عبد الله	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
3.	أ.د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد	القياس والتقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
4.	أ. د. امجد عبد الرزاق حبيب	طرائق تدريس عامة	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
5.	أ. د.بتول بناي زبيري	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
6.	أ. د. محمود شاكر عبد الرزاق	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
7.	أ. م. د. هناء عبد النبي كبن	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
8.	أ. م. د. عبد الكريم زاير رسن	ارشاد نفسي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

ملحق (2)

مقياس الوعي بالجسد بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق على تماما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق على نادرا	لا تنطبق علي
1.	أتأثر بتعليقات الآخرين السلبية حول جسمي					
2.	أصبحت منشغلاً بشكل جسمي بعد الإصابة					
3.	أشعر ان جسمي غير متناسق					
4.	اعاني من مظهر جسمي السيء					
5.	اشعر بالتوتر عندما ينظر الآخرون لاصابتي					
6.	أرى ان للآخرين أجساماً افضل من جسمي					
7.	شكل جسمي يؤثر على ثقتي بنفسي					
8.	اعتقد ان جسمي افضل من اجسام الكثيرين					
9.	انا حزين بسبب مظهر جسمي الحالي					
10.	اتجنب رؤية جسمي كاملاً في المرآة					
11.	اخجل من ملاحظة الآخرين لاجزاء من جسمي					
12.	اعرف الأنشطة التي ستؤثر على نومي ليلاً					
13.	ادرك مستوى نشاطي خلال اليوم					
14.	اعرف الأوقات التي يكون فيها جسمي في قمة نشاطه.					
15.	لدي وقت مفضل للنوم بعمق ليلاً					
16.	الاحظ ردات فعل جسمية محددة عندما اجوع بشدة					
17.	اركز انتباهي على مصدر الألم لاتمكن من تحديد السبب					

18.	أوافق على الاعتناء بجسمي					
19.	يساعدني الاسترخاء على فهم الاحساسات الداخلية لجسمي					
20.	اعرف ما يساعدني على العودة للنوم عندما استيقظ ليلاً					
21.	استطيع تحديد النشاط الذي ينسيني المي					
22.	انتبه عند حاجة جسمي لمقويات وفيتامينات					
23.	انا ملم بميع العادات الصحية الإيجابية					
24.	اتجنب الأطعمة المفضلة لدي عندما تضر بجسمي					
25.	يمكنني تفسير الاحساسات الغريبة داخل جسمي					

ملحق (3)

مقياس مفهوم الذات بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق على تماما	تنطبق على غالبا	تنطبق على أحيانا	تنطبق على نادرا	لا تنطبق على
1.	انا قادر على مواجهة مشكلاتي بقوة وشجاعة					
2.	اشعر باليأس وتهبط همتي بسهولة					
3.	اشعر اني شخص له فائدة ونفع في الحياة					
4.	اشعر باستياء وضيق من الدنيا عموماً					
5.	أتطلع لمستقبل مشرق					
6.	اعتقد ان الاقتراب من الآخرين ليس له قيمة					
7.	اشعر بالراحة النفسية والرضى في حياتي					
8.	تضعف همتي بسهولة					
9.	انا سعيد وبشوش في حياتي					
10.	اميل لتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها					
11.	اشعر اني شخص محظوظ في الدنيا					
12.	اشعر بنوبات صداع او غثيان من وقت لآخر					
13.	اشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء امام الناس					
14.	يراودني الشعور بالنقص					

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم غالي محسن

.15	احب الآخرين واتعاون معهم					
.16	اشعر بصداع والم في راسي من وقت لآخر					
.17	انا ناجح ومتوافق مع الحياة					
.18	اتصبب عرق او ترتعش يدي عندما أقوم بعمل					
.19	اشعر بالامن والطمأنينة النفسية					
.20	اشعر أحيانا اني قلق واعصابي غير موزونة					
.21	حياتي مملؤة بالنشاط والحيوية معظم الوقت					
.22	اشعر بالنسيان (او عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر					
.23	لدي قدرات ومواهب متميزة					
.24	اشعر بالخوف اذا اضطررت الى مقابلة الطبيب بسبب مرض ما					
.25	انا راضي عن مظهري الخارجي طول القائمة – حجم الجسم					
.26	تمر عليّ فترات اشعر فيها بالضيق والضجر					
.27	تساعدني صحتي على مزاولة الاعمال بنجاح					
.28	اشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس					
.29	اجتهد دائما في خدمة المجتمع					
.30	اشعر بالنفور من الآخرين					