وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقــم الإيــداع 614 / 1994/ الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (37) – العدد (2)– الجزء(1)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثلاثون

(دور البحث النفسي في دعم خطط التنمية المستَدامة: رؤى علمية لبناء الانسان)

للمدة 1-2/4/2026

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء: 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران/ 2026

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
أ. د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	**الأفراد :(150.000) الف دينار عراقي داخل العراق**
	(100) $ او ما يعادلها خارج العراق
	للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق
	(96) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثة منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعا على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث قبل نشره بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.
- الحاشية السفلى 4,50 سم.
- الحاشية اليمنى 3,75سم.
- الحاشية اليسرى 3,75سم.
- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.
- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).
- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.
- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره(150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.
- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع إسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1.	استراتيجيات التدخل النفسي والاجتماعي للحد من هروب الفتيات من المنزل	أ.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. تهاني طالب عبد الحسين أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	26-1
2.	الرغبة في السيطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين	أ.د بشرى عبد الحسين الطائي	44-27
3.	التشوهات المعرفية للاستحقاق النفسي لدى طلبة الجامعة	أ.د. عبدالغفار عبدالجبار القيسي م.د.ساندي نصرت فرنسيس	64-45
4.	التنظيم العاطفي بين بيئة العمل والحياة الأُسرية لدى أساتذة وموظفي الجامعة العراقية	أ.د.فؤاد علي فرحان م.أثير عبدالجبار محمد	92-65
5.	الانعكاسات النفسية والاجتماعية للجرائم الالكترونية على الفرد من وجهة نظرالمتخصصين النفسيين والاجتماعيين	أ.م.د براء محمد حسن م.م. احمد قاسم شاكر العلاق أ.د. سيف محمد رديف	122-93
6.	تأثير النزاعات العشائرية على الأمن المجتمعي (دراسة استطلاعية)	أ.م.د علي فضالة موسى أ.د هناء مزعل حسين أ.م د ميسون كريم ضاري أ.م.د جبار فريح شريدة	150-123
7.	الكفاح من أجل التفوق لأمهات أطفال التوحد	أ.م.د. جبار فريح شريده م.م رنا صبري مجبل	164-151
8.	السرية لدى طلبة الجامعة	أ.م.د بيداء هاشم جميل	184-165

9.	توجه الهوية العلائقية لدى منتسبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	أ.م.د. براء محمد حسن م.م اية جواد كاظم	216-185
10.	جودة الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة	أ.م. هبة مؤيد محمد	244-217
11.	وعي المرأة بالتنمية المستدامة وعلاقته بسلوكها البيئي داخل الأسرة	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	280-245
12.	الزهو المستدام وعلاقته بالدور الاستباقي لدى المرشدة التربوية	م. د. خوله احمد ابراهيم	298-281
13.	الخمول النفسي لدى العاملين والعاملات في القطاع العام والخاص	م.د. أحمد كامل وادي	326-299
14.	إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة	م.د احمد عباس حسن أ.م. د ميسون كريم ضاري م.م ليلى علاء الدين حمزة م.د ورقاء كاظم حرابة أ. د هناء مزعل حسين	352-327
15.	المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياة	م. جولان حسين خليل	362-353

16.	السلوك المرتكز على الهوية وعلاقته بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	م. م. ايمان عبد الجبار اسعد هلال	380-363
17.	التفكير الزائف لدى المعلمين	م . م ايمان علي حسين عايش م . م وسام صادق جدوع	398-381
18.	الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين	م .م جمان علي محسن	424-399
19.	الشخصية اليقظة لدى الصحفيين العراقيين	م.م. هبة حسين قاسم	446-425
20.	التفكير الترابطي وعلاقته بالسعة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية	م.م دعاء عبد الكريم رحيم أ.م.د سعد قدوري الخفاجي	470-447
21.	صورة الجسم وعلاقتها بالرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة	م.م نغم عبد الأمير خضير	502-471

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

صورة الجسم وعلاقتها بالرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة

م.م نغم عبد الأمير خضير
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ الدائرة الادارية/ قسم الموارد البشرية
nagham1974@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي معرفة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق هدف البحث تطلب توفر أدوات لقياس صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، لذا لجأت الباحثة إلى بناء مقياس صورة الجسم بالاعتماد على النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash) ، الذي تكوّن بصورته الأصلية من (34) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة باستجابات خماسية (ينطبق عليّ دائماً- ينطبق عليّ غالباً- ينطبق عليّ أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق عليّ)، وتأخذ الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي عند التصحيح بالنسبة للفقرات الإيجابية، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) عند التصحيح بالنسبة للفقرات السلبية، كما لجأت الباحثة إلى بناء مقياس الرضا عن النفس بالاعتماد على نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستر ينجر(Festinger, 1954) ، الذي تكوّن بصورته الأصلية من (21) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (15) فقرة باستجابات خماسية (ينطبق عليّ دائماً- ينطبق عليّ غالباً- ينطبق عليّ أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق عليّ)، وتأخذ الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي عند التصحيح بالنسبة للفقرات الإيجابية، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية (كلية الآداب- كلية التربية- كلية العلوم) للعام الدراسي (2024- 2025) والبالغ عددهم (300) طالب وطالبة، وقد تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، ولقد أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم والرضا عن النفس، أى أنه كلما كانت صورة الجسم مرتفعة كلما ارتفع الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، وبناء على ما أظهرته نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم – الرضا عن النفس – طلبة الجامعة.

Body image and its relationship to self-satisfaction among university students

Nagham Abdul Ameer Khudair
nagham1974@gmail.com

Abstract:

The current research aims to know the correlation between body image and self-satisfaction among university students. To achieve the research aim, it was necessary to have tools to measure body image and self-satisfaction among university students. Therefore, the researcher resorted to building a body image scale based on the cognitive-behavioral model of body image by Thomas Cash, which in its original form consisted of (34) paragraphs. After extracting its psychometric properties, the scale in its final form consisted of (30) paragraphs with five-point responses (always applies to me - often applies to me - sometimes applies to me - rarely applies to me - does not apply to me). The scores are (5-4-3-2-1) respectively when correcting for positive paragraphs, and the scores are (1-2-3-4-5) when correcting for negative paragraphs. The researcher also resorted to building a self-satisfaction scale based on the theory of comparison with others by Leon Festinger (1954), which in its original form consisted of (21) paragraphs. After extracting the properties, the scale in its final form consisted of (21) paragraphs. The psychometric scale in its final form consists of (15) paragraphs with five-point responses (always applies to me - often applies to me - sometimes applies to me - rarely applies to me - does not apply to me), and the grades (5-4-3-2-1) are taken respectively when correcting for the positive paragraphs. The researcher adopted the descriptive approach. The current research sample consisted of university students at the University of Baghdad and Al-Mustansiriya University (College of Arts - College of Education - College of Science) for the academic year (2024-2025) and their number was (300) male and female students. The research sample was drawn randomly with proportional distribution. The research results showed that there is a statistically

significant positive correlation between body image and self-satisfaction, meaning that the higher the body image, the higher the self-satisfaction among university students. Based on what the research results showed, the researcher presented a set of recommendations and proposals.

Keywords: Body image – self-satisfaction - university students.

الفصل الأول
الإطار العام للبحث

أولاً: مشكلة البحث:

تُعد صورة الجسم من المفاهيم النفسية والاجتماعية التي تتطور بشكل مبكر في حياة الفرد، حيث بينت دراسة المرشدي (2014) أن المراهق يبدأ بتكوين انطباعات عامة عن صورة جسده منذ الطفولة المبكرة، وأن هذا الفهم يتطور عبر مراحل النمو المختلفة بتأثير العوامل الاجتماعية والثقافية، إلا أن هذه المرحلة الحساسة كثيراً ما تتسم بالاضطراب نتيجة للتغيرات الجسمية والانفعالية، مما يجعل صورة الجسم أكثر عرضة للتشوه أو الاضطراب.

كما أوضحت نتائج دراسة خطاب (2017؛ 2018) أن صورة الجسم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق والمخاوف الاجتماعية، حيث بينت وجود فروق واضحة بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن صورة الجسم في مستويات القلق الاجتماعي، وهذا يشير إلى أن اضطراب صورة الجسم قد يسهم في تدني التكيف الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة الجامعة.

ومن ثم فصورة الجسم إما أنها صورة إيجابية أو سلبية يكونها طلبة الجامعة عن أجسامهم، ذلك أن الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يكون لديهم تعاظم في التجريد الانتقائي لعيوبهم وهو عامل أساسي في تطوير العديد من الاضطرابات النفسية، وكذلك الكمال حيث يكون لدى هؤلاء الأفراد الرغبة في الكمال بالنسبة لمظهرهم الجسدي، فقد أشار بوهولمان (Buhlman, 2008) ان بعض الاشخاص لديهم مستويات عالية عكس مما كانت عليه الضوابط الصحية عند تقييمهم لصورة آخرين وتقدير متدني لأنفسهم، كما يعتقد الأشخاص الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم أن لديهم شعور مبالغ فيه بأهمية الجاذبية والإعجاب، والاعتماد بشكل مفرط على المظهر الجسدي، لذلك يميل أصحاب اضطراب صورة الجسم إلى انعكاس تفسيرهم للعيوب التي يروها بأجسامهم على تقديرهم المتدني للذات، ولذا نجد رغبتهم في الحصول على مظهر جسدي يجذب إعجاب الآخرين (Brohede, 2017: 7).

ولقد أكدت دراسة العثمان (2018) أن معظم طالبات الجامعة يعانين من ارتباك شديد وعدم رضا عن أبعاد أجسامهن، رغم أن مقاييس كتلة الجسم كانت ضمن الحدود الطبيعية في كثير من الحالات، وهذا يعكس فجوة واضحة بين الإدراك الموضوعي للجسم والإدراك الذاتي له، بما يحمله ذلك من انعكاسات سلبية على الرضا عن النفس.

كما كشفت دراسة علي (2022) أن اضطراب صورة الجسم لدى طلبة الجامعة يتأثر بعدة متغيرات ديموغرافية مثل النوع والتخصص ومحل الإقامة والمستوى التعليمي للوالدين، وهو ما يعكس تداخل العوامل الفردية والاجتماعية في تشكيل صورة الجسم وبالتالي مستوى الرضا عن الذات.

من جانب آخر، أظهرت دراسة أبو حشيش (2023) أن اضطراب صورة الجسم يرتبط سلباً بتقدير الذات، ويرتبط إيجابياً بالحساسية الانفعالية، مع وجود فروق بين الجنسين، حيث كانت الإناث أكثر اضطراباً في صورة الجسم وأعلى حساسية انفعالية، بينما تفوق الذكور في تقدير الذات. وهذه النتائج تؤكد خطورة اضطراب صورة الجسم على الرضا عن النفس والتوازن الانفعالي لدى المراهقين والشباب.

كما توصلت دراسات أخرى (أبو حمزة، 2020؛ العمروسي، 2015؛ حمودة، 2015) إلى أن صورة الجسم ترتبط بتقدير الذات، فعالية الذات، والقلق الاجتماعي، مما يشير إلى أن الطلاب الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم يعانون من مستويات أدنى من تقدير الذات وفعالية الذات، ومستويات أعلى من القلق.

وقد كشفت دراسة مصطفى (2018) أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في إدراك صورة الجسم؛ فالذكور يميلون إلى تقييم أجسامهم بشكل أكثر إيجابية مقارنة بالإناث، بينما تعكس الإناث مستويات أعلى من السلبية وعدم الرضا، خصوصاً فيما يتعلق بالوزن والمظهر. وهذا التباين يعكس دور العوامل الثقافية والإعلامية في تكوين صورة الجسم وما يرتبط بها من رضا أو عدم رضا عن النفس.

وبالتالي فإن صورة الجسم هي بناء معقد يتكون من الأفكار والمشاعر والتقييمات والسلوكيات المتعلقة بجسم الفرد، حيث تمثل صورة الجسم كيف نفكر ونشعر ونرى ونتصرف فيما يتعلق بأجسامنا، ويعد سوء فهم صورة الجسم أمراً شائعاً بين طلبة الجامعة، كما أنه مكون أساسي للعديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك اضطراب صورة الجسم وضعف رضا الفرد عن نفسه (Hoseini &Padhy, 2020: 86).

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن مشكلة البحث الحالي تتبلور في التساؤل الآتي: ما العلاقة بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

ان التعليم الجامعي يعتبر أهم المراحل التي يمر بها الطالب، إذ تمثل نقلة نوعية في حياته العلمية والاجتماعية، حيث ينتقل من مرحلة التعليم العام التي تعتمد على التلقين والمتابعة المستمرة من المعلم والأسرة، إلى مرحلة تتطلب الاعتماد على الذات وتنمية القدرات الفكرية والنقدية، إضافة إلى ما تتيحه الحياة الجامعية من فرص للتفاعل الاجتماعي، وتوسيع دائرة العلاقات، واكتساب مهارات جديدة، مما ينعكس على شخصية الطالب وتكوينه النفسي والاجتماعي (الشعبي، وأخرون، 2021: 53).

ويُعَدّ الرضا عن النفس وصورة الجسم من المحددات الجوهرية للتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، إذ تعكس هذه المتغيرات مدى تقبّل الفرد لذاته وتقديره لمظهره الخارجي، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بمستوى ثقته بنفسه وقدرته على التفاعل

الإيجابي مع الآخرين، كما تُعَدّ صورة الجسم من المفاهيم النفسية والاجتماعية التي تتشكل منذ المراحل العمرية المبكرة وتتطور عبر مراحل النمو المختلفة، فقد أشار المرشدي (2014) إلى أن الفرد يبدأ منذ الطفولة بتكوين انطباعات عامة عن صورته الجسدية، إلا أن هذه الصورة تمر بمراحل تطور متتابعة قد تكون نحو الإيجابية أو السلبية تبعاً للتغيرات الجسمية والاجتماعية والثقافية التي يمر بها، وهو ما يجعل مرحلة الشباب الجامعي مرحلة حرجة قد تتأثر فيها صورة الجسم بشكل مباشر بمحددات السياق الاجتماعي والثقافي.

وتُظهر الدراسات الحديثة أن الرضا عن النفس يعدّ أحد أهم المحددات لجودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث يرتبط بعدة متغيرات مثل الكفاءة الذاتية، التفكير الإيجابي، والصمود النفسي، فقد بينت دراسة زهران (2021) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا الذاتي وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي، فضلاً عن وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في مستوى الرضا الذاتي والصمود النفسي، مما يبرز أهمية دراسة الرضا عن النفس في السياق الجامعي بوصفه عاملاً أساسياً لتعزيز التكيف النفسي لدى الشباب.

كما أكدت دراسة عدة (2017) أن الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا النفسي عن الذات والحياة لدى طلبة الجامعة، وهو ما يشير إلى أن ضعف الرضا عن النفس قد يكون من العوامل المساهمة في تراجع الصحة النفسية للطلاب. وقد أوضحت الدراسة أن هذا الارتباط يتجاوز الفروق المرتبطة بالنوع أو المستوى الدراسي، مما يؤكد الطابع الشامل لأهمية الرضا عن النفس في تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعيين.

ومن جانب آخر، أظهرت دراسة شتيوي (2019) أن الرضا النفسي يرتبط سلباً بمستويات القلق لدى الطلبة المعلمين في تخصص التربية الرياضية، حيث تبين أن ارتفاع القلق يقترن بانخفاض الرضا عن النفس والحياة، وهو ما يوضح خطورة العوامل الانفعالية السلبية في التأثير على تقييم الذات وصورة الفرد عن نفسه.

كما بينت دراسة عدة (2021) أن الطلبة الجامعيين أكثر رضا عن ذواتهم مقارنة برضاهم عن العملية الدراسية، مع وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في مستوى الرضا، مما يشير إلى أن الرضا عن النفس قضية محورية مستقلة عن العوامل الأكاديمية، ويستدعي اهتماماً خاصاً في ضوء ارتباطه المباشر بصورة الجسم والتقدير الذاتي لدى الطلاب.

ولكون البحث الحالي يهتم بمعرفة العلاقة بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة فإن أهمية البحث تظهر من خلال ما يأتي:

أ ـ الأهمية النظرية:

1. إثراء الأدبيات النفسية والاجتماعية حول العلاقة بين صورة الجسم والرضا عن النفس.
2. توضيح دور صورة الجسم كأحد المتغيرات المؤثرة في التوافق النفسي لطلبة الجامعة.
3. المساهمة في بناء إطار نظري يربط بين المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات والهوية لدى الشباب الجامعي.

ب ـ الأهمية التطبيقية:

1. مساعدة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في الجامعات على التعرف إلى الطلبة ذوي صورة الجسم السلبية والرضا النفسي المنخفض.
2. إرشاد إدارات الجامعات لتصميم برامج دعم نفسي واجتماعي تعزز من تقبل الذات والرضا عن المظهر الجسدي.
3. توفير أدوات عملية يمكن الاستفادة منها في مراكز الإرشاد الطلابي لمتابعة مشكلات الطلبة المرتبطة بالثقة بالنفس والمظهر.وايضا الحد من العزلة الاجتماعية واضطرابات الاكل .

ثالثاً: أهداف البحث:

1) تعرف صورة الجسم لدى طلبة الجامعة.
2) تعرف الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة.
3) تعرف العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية (كلية الآداب- كلية التربية- كلية العلوم) للعام الدراسي (2024- 2025).

خامساً: مصطلحات البحث:

(1) صورة الجسم: (Body Image)

عرف (Wylie, 1974) صورة الجسم بأنها درجة شعور الفرد بالرضا عن أجزاء جسمه أو عدم الرضا (Wylie, 1974: 236).

كما عرفها (جابر، كفافي، 1989) بأنها "صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها من الخصائص الفيزيقية والخصائص الوظيفية (إدراك الجسم) واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم)، على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ومصادر لا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذواتنا" (جابر، كفافي، 1989: 448).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Cash, 2002) تعريفاً نظرياً في دراستها، وذلك لاعتمادها تعريفه في بناء مقياس صورة الجسم، واعتمادها على النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash) في تفسير النتائج.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة بعد إجابتهم على فقرات مقياس صورة الجسم في الدراسة الحالية.

(2) الرضا عن النفس: (self-satisfaction)

عرفه (Festinger, 1954) بأنه حالة نفسية إيجابية يختبرها الفرد عندما يُقيِّم ذاته من خلال مقارنتها بالآخرين، ويُدرك أن إنجازاته أو قدراته أو أوضاعه الحياتية أفضل أو أكثر تفوقاً من غيره، حيث يُعد هذا التفوق النسبي من أهم مصادر تعزيز تقدير الذات والشعور بالرضا النفسي (Festinger, 1954: 118).

وعرفه (Hornby, 2000) بأنه شعور الفرد بالسعادة وبإنجازات الشخص الذاتية (Hornby, 2000: 1208)

التعريف النظري: تناولت الباحثة (Festinger, 1954) تعريفاً نظرياً في دراستها، وذلك لاعتمادها تعريفه في بناء مقياس الرضا عن النفس، واعتمادها على نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستينجر(Festinger, 1954) في تفسير النتائج.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الرضا عن النفس في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني
إطار نظري

النظريات المفسرة لصورة الجسم:

(1) نظرية التحليل النفسي:

يُعد فيشر(Fisher) من أبرز العلماء التحليليين الذين حاولوا دراسة ديناميية الجسم بدءاً من التركيز على التطور النفس جسمي إلى التركيز على الحدود بين الذات والعالم الخارجي، فأعراض الفصام والاضطرابات الأخرى ينظر إليها جزئيّاً باعتبارها انعكاساً لهذه الحدود المحدودة، ويرى فيشر أن الخاصية الأولى لصورة الجسم هى التعقيد؛ حيث يصعب فهمها من خلال بضع كلمات أو جمل؛ لذلك اهتم بدراسة المناطق التي ينصب عليها اهتمام الفرد ويستمر أثناء الطفولة في مناطق الفم والأعضاء التناسلية، ووجد أنه لا يصلح تحليل بيانات الجنسين معًا، وإنما يحلل كل جنس لوحده (العرجان، 2016: 1919).

(2) النظرية الاجتماعية والثقافية:

تقترح النظريات الاجتماعية والثقافية لصورة الجسم أن المجتمعات لديها مُثُل ومعايير لشكل الجسم يتم توصيلها من خلال (وسائل الإعلام والأسرة والأقران) للأفراد الذين يفهمونها (Grogan, 2022: 5).

وكانت هذه إحدى أكثر النظريات المؤثرة على أبحاث صورة الجسم، والتي تبناها توماس كاش (Cash)؛ حيث قدَّم نموذجاً معرفيّاً سلوكيّاً لتنمية صورة الجسم، والتي أكد على أهمية التنشئة الاجتماعية الثقافية، والخصائص الشخصية، والخصائص الفيزيائية وسمات الشخصية في تقييم صورة الجسم؛ حيث يعترف بالعلاقة المتبادلة بين الأحداث البيئية، والعمليات المعرفية، والعاطفية، وسلوك الفرد في تحديد صورة الجسم (Grogan, 2022: 5).

(3) النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash): (النموذج المتبني)

إن صورة الجسم هي تمثيل معرفي–عاطفي–سلوكي للطريقة التي يدرك بها الفرد مظهره الجسدي، وتشمل تقييماته لذاته، مشاعره تجاه جسمه، وسلوكياته في التعامل مع مظهره، كما تتأثر صورة الجسم بعوامل اجتماعية وثقافية (الإعلام، الأسرة، الأقران) وبعوامل نفسية ومعرفية (الأفكار والمعتقدات) وكذلك بالعوامل الفيزيائية (المظهر الفعلي، الوزن، الطول)، ولقد أشار توماس كاش (Cash, 2002) إلى أن التدخل الأكثر فاعلية في

تعديل صورة الجسم السلبية هو التدخل المعرفي السلوكي (CBT) الذي يدمج بين تغيير الأفكار السلبية وتدريب السلوكيات التكيفية (Cash, 2008: 124).

- **مرتكزات النموذج:**

يقوم نموذج كاش على الدمج بين:

1. التنشئة الاجتماعية والثقافية التي تغرس معايير الجمال والمظهر.
2. المعالجة المعرفية للفرد لتلك المعايير (إعادة البناء المعرفي).
3. الاستجابات العاطفية مثل القلق أو الرضا أو الخجل.
4. السلوكيات التي تتولد عن ذلك مثل التجنب، أو مراقبة الجسم، أو الإفراط في التجميل.

وبالتالي فإن تحسين صورة الجسم يتطلب العمل على: الأفكار – المشاعر – السلوكيات – البيئة الاجتماعية بشكل متكامل (Cash & Green, 1986: 290).

- **خطوات نموذج كاش (الثماني خطوات):** (Cash & Green, 1986: 290-301)

1. التقييم:(Assessment) ويشمل التعرف على معتقدات الفرد وسلوكياته المرتبطة بصورة الجسم.
2. التثقيف النفسي:(Psych education) ويشمل شرح كيفية تكوّن صورة الجسم وتأثرها بالضغوط الثقافية والاجتماعية، وتوضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات.
3. إعادة البناء المعرفي:(Cognitive Restructuring) ويشمل تحدي الأفكار السلبية والتصورات غير المنطقية حول المظهر، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وتقبلاً للذات.
4. التحكم في الانتباه:(Attention Training) ويشمل توجيه الانتباه بعيداً عن التركيز المرضي على أجزاء الجسم غير المرغوبة، والتركيز على الصفات الإيجابية أو الوظائف الحيوية للجسم.
5. التعرض التدريجي:(Exposure) ويشمل مواجهة المواقف التي يتجنبها الفرد بسبب صورة الجسم (مثل ارتداء ملابس معينة أو الظهور في الأماكن العامة).
6. التجارب السلوكية:(Behavioral Experiments) ويشمل اختبار معتقدات الفرد عملياً عبر أنشطة واقعية (مثل المشاركة الاجتماعية دون إخفاء الجسم).
7. تعزيز التقبل والاحترام الذاتي:(Self-Acceptance) ويشمل تدريب الفرد على تقبل جسده كما هو، واستخدام التأكيدات الإيجابية والامتنان للجسم ووظائفه.
8. المتابعة ومنع الانتكاسة:(Maintenance & Relapse Prevention) ويشمل تزويد الفرد باستراتيجيات طويلة الأمد للحفاظ على صورة الجسم الإيجابية، والتخطيط لكيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية المستقبلية.

نموذج كاش ذي الثماني خطوات يعد إطاراً معرفياً–سلوكياً–ثقافياً متكاملاً يوضح كيف يمكن التدخل بشكل منظم لمعالجة صورة الجسم السلبية، وهو يرتكز على الدمج بين إعادة

بناء المعتقدات، تعديل السلوكيات، إدارة الانفعالات، وتعزيز التقبل الذاتي، مما يجعله من النماذج الأكثر فاعلية في الممارسة الإرشادية والنفسية.

النظريات المفسرة للرضا عن النفس:

(1) نظرية المواقف:

ترى النظرية أن الإنسان يرضى عن نفسه عندما يعيش ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف (Diener, et al, 2006: 306).

تُعد نظرية المواقف (Situational Theory) من أبرز المداخل التي حاولت تفسير مصادر الرضا عن النفس، حيث ترى أن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته عندما يعيش في ظروف حياتية إيجابية توفر له الأمان والطمأنينة والنجاح في تحقيق أهدافه، فالظروف الجيدة مثل الاستقرار الأسري، النجاح المهني، أو التمتع بالصحة، تُعد محددات أساسية لارتفاع مستوى الرضا الذاتي (Brickman & Campbell, 1971: 288).

هذا التوجه يتوافق مع ما أشار إليه علماء النفس الإيجابي مثل دينر وزملائه، الذين أكدوا أن الظروف الحياتية تُسهم في تشكيل الرفاهية والرضا النفسي، على الرغم من أن تأثيرها قد يكون محدوداً نسبياً مقارنة بالعوامل الداخلية مثل الشخصية أو المعالجة المعرفية (Diener, et al, 2006: 311).

(2) نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستينجر(Festinger, 1954) : (النظرية المتبناه)

تُعد نظرية المقارنة الاجتماعية التي أسسها ليون فيستينجر (Festinger, 1954) من أبرز الأطر النظرية لفهم الرضا عن النفس، وتنطلق من فكرة أن الأفراد يسعون لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، إذ أن الذات لا تُقاس في فراغ وإنما عبر مرآة اجتماعية تُظهر للفرد مدى تفوقه أو تأخره مقارنة بمن حوله (Festinger, 1954: 128).

وفقاً لهذه النظرية، يشعر الإنسان بالرضا عن نفسه عندما يدرك أن إنجازاته أو قدراته أو أوضاعه الحياتية أفضل أو أكثر تفوقاً من الآخرين، هذا التفوق يُعد من أهم مصادر تعزيز تقدير الذات والرضا النفسي (Vogel, et al, 2014: 218).

- **الفرضيات الأساسية للنظرية:**

1. المقارنة كأداة تقييم: الفرد يكوّن حكمه على نفسه من خلال مقارنته بالآخرين.
2. المقارنة نحو الأسفل: عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص أقل إنجازاً أو حظاً، يشعر بزيادة في الرضا عن نفسه (Wills, 1981: 245).
3. المقارنة نحو الأعلى: عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص أكثر تفوقاً، قد يشعر بالنقص، لكن قد تُشكل أيضاً دافعاً للتحسين الذاتي (Collins, 1996: 55).
4. التفوق على الآخرين = تعزيز الرضا: الرضا عن النفس يتعزز كلما أثبت الفرد لنفسه أنه يتفوق على الآخرين في مجالات معينة (التحصيل الدراسي، المكانة الاجتماعية، النجاح الوظيفي) (Collins, 1996: 55).

تؤكد نظرية المقارنة مع الآخرين أن الرضا عن النفس عملية نسبية تتبع من إدراك موقع الفرد مقارنةً بغيره، فالتفوق النسبي يعزز الرضا والتقدير الذاتي، بينما قد تؤدي المقارنة مع من هم أفضل إلى مشاعر سلبية أو إلى دافعية للتحسن، ورغم أهميتها في تفسير سلوكيات الرضا الذاتي، إلا أن الإفراط في المقارنات الاجتماعية قد يُشكل مصدراً للضغط النفسي ويحد من الشعور بالرضا.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث: (The Research Procedures)

لما كان البحث الحالي يستهدف تعرف العلاقة بين متغيرين، لذا فإن منهج البحث الوصفي يُعد الأنسب فى الدراسات الارتباطية.

مجتمع البحث: (Population of Research)

حددت تلك الدراسة في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية (كلية الآداب- كلية التربية- كلية العلوم) للعام الدراسي (2024- 2025) حيث بلغ مجموع مجتمع البحث (18680) طالباً وطالبة.

الجدول (1)

مجتمع البحث موزعين وفق الجامعة والكلية والنوع (ذكور- إناث)

م	التوزيع	كلية الآداب		كلية التربية		كلية العلوم		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	جامعة بغداد	1603	1561	1784	1729	1488	1501	9666
2	الجامعة المستنصرية	1544	1501	1687	1485	1345	1452	9014
	المجموع	3147	3062	3471	3214	2833	2953	18680

عينة البحث: (The research sample)

لجأت الباحثة إلى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

الجدول (2)

عينة البحث موزعين وفق الجامعة والكلية والنوع (ذكور- إناث)

م	التوزيع	كلية الآداب		كلية التربية		كلية العلوم		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	جامعة بغداد	25	25	25	25	25	25	150
2	الجامعة المستنصرية	25	25	25	25	25	25	150
	المجموع	50	50	50	50	50	50	300

أدوات البحث: (The Research tools)

(1) مقياس صورة الجسم:

لم تتمكن الباحثة من الحصول على مقاييس محلية أو عربية معده مسبقاً لقياس صورة الجسم تتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا استلزم القيام ببناء أداة لقياس صورة الجسم بالاعتماد على النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash)، والذي عرف صورة الجسم بأنها تمثيل معرفي–عاطفي–سلوكي للطريقة التي يُدرك بها الفرد مظهره الجسدي، وتشمل تقييماته الذاتية لمظهره، ومشاعره المرتبطة بجسده، والسلوكيات التي يمارسها استجابة لهذه التقييمات، كما تتأثر بعوامل اجتماعية وثقافية (مثل الإعلام والأسرة والأقران)، وعوامل نفسية ومعرفية (الأفكار والمعتقدات)، إضافة إلى العوامل الفيزيائية المرتبطة بالمظهر الفعلي مثل الوزن والطول (Cash, 2002: 124).

وفيما يأتي الإجراءات التى اتبعتها الباحثة فى بناء مقياس صورة الجسم:

1. **التخطيط للمقياس (تحديد المفهوم وفق النظرية المعتمدة فى الدراسة).**

كي يكون المقياس اكثر دقة فى قياسه الى السلوك المراد دراستة وقياسه بشكل دقيق وعدم الوقوع في التداخل وبعد جمع المعلومات الأدبية عن الموضوع والدراسات السابقة لصورة الجسم، اعتمدت الباحثة على النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash) إطاراً نظرياً فى بناء المقياس.

وضع وصياغة فقرات المقياس.

لإعداد فقرات المقياس قامت الباحثة بما يلي:

- تبني النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم توماس كاش (Cash) لصياغة فقرات تتناسب مع المتغير.
- اطلعت على الأدبيات المتناولة للمتغير.
- ومن خلال إطلاع الباحثة على الإطار النظري المتبنى وبعض الدراسات السابقة التى تناولت المتغير وبما يتفق مع الإطار النظري، تم صياغة (34) فقرة بصورتها الأولية لقياس صورة الجسم، موزعة على الأبعاد الآتية:

✓ **صورة الجسم الإيجابية:** وتشمل إدراك واقعي ومتوازن للجسم يقوم على تقبل الفرد لذاته وجسمه كما هو، بما يعزز الرضا عن النفس والتقدير الإيجابي للذات.

✓ **صورة الجسم السلبية:** وتتمثل في إدراك مشوه أو غير واقعي للجسم يتمثل في المبالغة في التركيز على العيوب، وتضخم الشعور بعدم الجاذبية، والاعتماد المفرط على المظهر الخارجي.

وتكون الإجابة عليها وفق تدرج خماسي.

2. التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية فقرات المقياس):

عرضت فقرات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والتربية ، ومركز البحوث النفسية والبالغ عددهم (15) محكم لإبداء رأيهم:

ـ صلاحية الفقرات.

ـ بدائل الاجابات.

ـ إجراء التبديل المناسباً من (حذف وإضافة وتعديل) وباعتماد (80%) وأكثر من آراء الخبراء لقبولها أو رفضها.

تم حذف (4) فقرات (10-14-17-33) وذلك بالاعتماد على نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) فأكثر للإبقاء على فقرات المقياس، وبهذا الإجراء أصبح مقياس صورة الجسم مكون من (30) فقرة.

3. التطبيق الاستطلاعي الأولي:

لمعرفة وضوح تلك الفقرات على العينه الاستطلاعية العشوائية المستهدفة في الاجابة على ذلك المقياس كان حجم العينة هو (30) ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10_15) دقيقة.

4. **التحليل الإحصائي للفقرات:**

استعملت الباحثة لهذا الغرض ما يأتي:

أ ـ المجموعتين الطرفيتين Contrasted Groups (الاتساق الخارجي):

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس صورة الجسم، قامت الباحثة بما يأتي:

- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (300) من طلبة الجامعة.
- بعد تصحيح إجابات العينة وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة من مقياس صورة الجسم، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاء بأدنى درجة.
- اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين، لذا تم اعتماد نسبة (27%)، وقد بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (81) استمارة، أى أن عدد الاستمارات التى خضعت للتحليل بلغت (162) استمارة، فقد تم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا (81) استمارة، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (81) استمارة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس صورة الجسم.

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس صورة الجسم بطريقة المجموعتين الطرفيتين

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.3562	1.09877	1.4525	0.14752	9.145	دالة
2	3.1145	1.32556	2.5485	0.04752	7.378	دالة
3	2.0695	0.15845	2.0695	1.02365	7.691	دالة
4	3.0452	0.45774	1.1452	1.45211	9.357	دالة
5	3.2564	1.41326	2.8956	1.35412	10.951	دالة
6	3.6528	0.95214	1.3625	1.14523	9.147	دالة
7	2.4785	1.51362	1.4521	0.04852	10.258	دالة
8	2.4152	1.12695	1.1236	1.12222	8.369	دالة
9	3.3562	1.33526	1.1452	0.14522	9.852	دالة
10	3.4251	0.44005	2.3265	0.01254	10.963	دالة
11	2.0958	1.22445	1.9864	1.01845	11.741	دالة
12	3.6255	1.15294	1.4521	1.01456	12.987	دالة
13	2.1158	0.42635	2.3652	1.15236	10.789	دالة
14	3.3654	1.25369	2.1452	1.12478	9.654	دالة
15	2.1542	1.52164	1.3652	0.01321	10.456	دالة
16	2.8825	0.74263	3.1452	1.17952	10.321	دالة
17	2.4536	0.12635	3.3652	0.32451	10.123	دالة
18	2.6135	0.06526	3.5481	1.47995	9.741	دالة
19	3.7621	0.14585	2.4536	1.95125	10.963	دالة
20	3.8324	1.14522	1.1235	0.36842	12.852	دالة
21	3.2596	1.12256	1.6594	1.87652	12.145	دالة
22	3.1414	0.14256	3.7496	0.45214	9.314	دالة
23	2.2563	1.12956	1.8514	1.65921	8.296	دالة
24	3.4652	0.04521	1.5263	0.74745	12.478	دالة
25	3.5921	1.11235	3.0135	1.35895	10.145	دالة
26	2.1478	1.45217	1.3265	0.34612	10.359	دالة
27	3.0526	0.12365	1.2145	1.96845	12.547	دالة
28	3.1425	0.65984	1.4785	0.14852	13.256	دالة

29	3.2365	1.44521	3.1452	1.32518	11.879	دالة
30	2.4125	0.12365	1.4562	0.12524	10.256	دالة

ومن الجدول أعلاه يتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ(300) استمارة.

وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على المقياس وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.098) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) لفقرات المقياس، والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.511	11	0.555	21	0.562
2	0.541	12	0.608	22	0.544
3	0.602	13	0.562	23	0.600
4	0.499	14	0.574	24	0.533
5	0.588	15	0.598	25	0.567
6	0.505	16	0.501	26	0.563
7	0.600	17	0.566	27	0.579
8	0.589	18	0.588	28	0.600
9	0.576	19	0.524	29	0.576
10	0.499	20	0.536	30	0.588

ج. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتُعد الفقرة مقبولة إذا كانت أكبر أو مساوية للقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (0.098) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (298)، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس صورة الجسم

المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط
صورة الجسم الإيجابية	1	0.599	صورة الجسم السلبية	16	0.555
	2	0.567		17	0.559
	3	0.600		18	0.522
	4	0.505		19	0.607
	5	0.550		20	0.600
	6	0.605		21	0.600
	7	0.599		22	0.599
	8	0.577		23	0.556
	9	0.536		24	0.542
	10	0.562		25	0.499
	11	0.666		26	0.566
	12	0.578		27	0.600
	13	0.599		28	0.545
	14	0.577		29	0.505
	15	0.600		30	0.599

د. علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لحساب مصفوفة الارتباطات الداخلية في مجالات المقياس بعضها مع بعض ومع الدرجة الكلية بتوظيف معامل ارتباط بيرسون، إذ تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل مجال والمجالات الأخرى وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس عند مقارنته بالقيمة الجدولية.

الجدول (6)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس صورة الجسم

المتغيرات	صورة الجسم الإيجابية	صورة الجسم السلبية
صورة الجسم الإيجابية	1	-
صورة الجسم السلبية	0.755	1

5. **الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس صورة الجسم:**

قامت الباحثة باستخراج الخصائص القياسية الآتية:

أ ـ مؤشرات الصدق:

وتم التحقق صدق مقياس صورة الجسم من خلال المؤشرات الآتية:

1 ـ **الصدق الظاهري Face Validity:**

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والتربية ، ومركز البحوث النفسية كما ذكر سابقاً.

2. صدق البناء Constract Validity:

وتحقق المقياس لصورة الجسم عن طريق المؤشرات التالية:

- **أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جدول (3).**
- **ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، جدول (4).**

ب. مؤشرات الثبات (Reliability):

قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس صورة الجسم كما يأتي:

- **الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ)**

بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.899) ويعد ثبات جيداً عند مقارنته بمعيار ألفا كرونباخ للثبات.

6. **وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:**

تألف مقياس صورة الجسم بصورته النهائية من (30) فقرة، يستجيب في ضوئها طلبة الجامعة على خمسة استجابات لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (150) درجة وأدنى درجة (30) في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (90).

7. **المؤشرات الإحصائية لمقياس صورة الجسم:**

لجأت الباحثة إلى استخدام الوسائل الإحصائية المعلمية Statistic Parametric، في تحليل بيانات بحثها وفى استخراج النتائج.

الجدول (7) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس صورة الجسم

المؤشرات		القيم الإحصائية
Mean	الوسط الحسابي	92.40
Median	الوسيط	89
Mode	المنوال	91
Std. Deviation	الانحراف المعياري	13.047
Variance	التباين	433.547
Skewness	الالتواء	0.088
Kurtosis	التفلطح	-0.473
Minimum	أقل درجة	30.00
Maximum	أعلى درجة	150.00
Range	المدى	89.00

الوصف النهائي لمقياس صورة الجسم:

تكون مقياس صورة الجسم بصورته الأصلية من (34) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكو مترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة باستجابات خماسية فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (150) درجة وأدنى درجة (30) فى حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (90).

(2) مقياس الرضا عن النفس:

لقد سعت الباحثة للحصول على مقياس معدة مسبقاً لقياس الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة إلا أنها لم تتمكن من الحصول على مقاييس محلية أو عربية معده مسبقاً لقياس الرضا عن النفس تتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا استلزم القيام ببناء أداة لقياس الرضا عن النفس بالاعتماد على نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستربنجر (Festinger, 1954)، والذي عرف الرضا عن النفس بأنه حالة نفسية إيجابية يختبرها الفرد عندما يُقيِّم ذاته من خلال مقارنتها بالآخرين (Festinger, 1954: 118).

وفيما يأتي الإجراءات التى اتبعتها الباحثة فى بناء مقياس الرضا عن النفس:

1. **التخطيط للمقياس (تحديد المفهوم وفق النظرية المعتمدة فى الدراسة).**

اعتمدت الباحثة على نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستربنجر (Festinger, 1954) إطاراً نظرياً فى بناء المقياس (Festinger, 1954: 118).

2. **وضع وصياغة فقرات المقياس.**

لإعداد فقرات المقياس قامت الباحثة بما يلي:

- تبني نظرية المقارنة مع الآخرين ليون فيستربنجر(Festinger, 1954) لصياغة فقرات تتناسب مع المتغير.
- اطلعت على الأدبيات المتناولة للمتغير.
- ومن خلال إطلاع الباحثة على الإطار النظري المتبنى وبعض الدراسات السابقة التى تناولت المتغير وبما يتفق مع الإطار النظري، تم صياغة (21) فقرة بصورتها الأولية لقياس الرضا عن النفس.

3. **التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية فقرات المقياس):**

بعد اطلاع الخبراء فى مجال البحث على عدد من المحكمين المتخصصين فى ميدان علم النفس، والتربية ، ومركز البحوث النفسية والبالغ عددهم (15) محكم لإبداء رأيهم :

وقد بلغت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (21) فقرة، وبناءاً على آراء المحكمين ومقترحاتهم قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الفقرات، وتم حذف (6) فقرات (2-5-10-11-13-19) وذلك بالاعتماد على نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) فأكثر للإبقاء على فقرات المقياس وبهذا الإجراء أصبح مقياس صورة الجسم مكون من (15) فقرة.

4. **التطبيق الاستطلاعي الأولي:**

ولمعرفة لمعرفة وضوح تلك الفقرات على العينه الاستطلاعية العشوائية المستهدفة في الاجابة على ذلك المقياس كان حجم العينة هو (30) ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10_15) دقيقة.

5. **التحليل الإحصائي للفقرات:**

استعملت الباحثة لهذا الغرض ما يأتي:

أ ـ المجموعتين الطرفيتين Contrasted Groups (الاتساق الخارجي):

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الرضا عن النفس، قامت الباحثة بما يأتي:

- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (300) من طلبة الجامعة.
- بعد تصحيح الإجابات ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاء بأدنى درجة.
- اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين، لذا تم اعتماد نسبة (27%)، وقد بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (81) استمارة، أى أن عدد الاستمارات التى خضعت للتحليل بلغت (162) استمارة، فقد تم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا (81) استمارة، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (81) استمارة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس الرضا عن النفس، ومن ثم تطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً إلى تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية ويوضح الجدول (8) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا عن النفس بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

الجدول (8)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا عن النفس بطريقة المجموعتين الطرفيتين

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.6521	0.19635	3.1869	1.01523	10.444	دالة
2	3.2045	1.00845	2.1722	0.04526	12.265	دالة
3	2.3674	1.32040	2.3214	1.15236	13.785	دالة
4	3.3952	1.45215	2.5625	0.14285	10.265	دالة
5	2.7862	0.36885	2.3145	0.15362	9.451	دالة
6	3.3971	1.15927	3.3698	1.12652	10.126	دالة
7	4.6437	1.35792	1.2145	0.02998	11.365	دالة
8	2.0998	1.08899	3.9589	1.14332	13.584	دالة

دالة	11.456	0.15223	3.4735	0.14458	2.1328	9
دالة	10.326	0.92014	1.3521	1.13995	3.2698	10
دالة	10.098	1.74265	3.6541	1.58966	3.1478	11
دالة	10.562	0.14262	1.0987	1.85254	3.2536	12
دالة	12.455	1.14988	2.1485	1.71521	2.5821	13
دالة	9.362	0.42265	3.2655	0.92654	3.7152	14
دالة	10.785	1.08998	2.1745	0.87741	3.0887	15

ومن الجدول أعلاه يتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ(300) استمارة.

وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على المقياس وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.098) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) لفقرات المقياس، والجدول (9) يوضح ذلك

الجدول (9)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن النفس

ت	معامل الارتباط
1	0.544
2	0.600
3	0.550
4	0.499
5	0.605
6	0.558
7	0.500
8	0.577
9	0.610
10	0.599
11	0.545
12	0.574
13	0.554

14	0.505
15	0.601

6. **الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس الرضا عن النفس:**

قامت الباحثة باستخراج الخصائص القياسية الآتية:

أ ـ مؤشرات الصدق:

وتم التحقق صدق مقياس الرضا عن النفس من خلال المؤشرات الآتية:

1 ـ **الصدق الظاهري Face Validity:**

وقد تحقق هذا النوع من الصدق فى مقياس الرضا عن النفس وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين فى ميدان علم النفس، والتربية كما ذكر سابقاً.

2. صدق البناء Constract Validity :

وتحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الرضا عن النفس عن طريق المؤشرات التالية:

- **أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جدول (8).**
- **ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، جدول (9).**

ب. مؤشرات الثبات (Reliability):

قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس الرضا عن النفس كما يأتي:

- **الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ)**

بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.880) ويعد ثبات جيداً عند مقارنته بمعيار ألفا كرونباخ للثبات.

7. **وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:**

تكون مقياس الرضا عن النفس بصورته النهائية من (15) فقرة، يستجيب فى ضوئها طلبة الجامعة على خمسة استجابات أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (55) درجة وأدنى درجة (15) فى حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (45).

8. المؤشرات الإحصائية لمقياس صورة الجسم:

لجأت الباحثة إلى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية Statistic Parametric، فى تحليل بيانات بحثها وفى استخراج النتائج.

الجدول (10)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة

المؤشرات		القيم الإحصائية
Mean	الوسط الحسابي	49.81
Median	الوسيط	54
Mode	المنوال	64
Std. Deviation	الانحراف المعياري	3.144
Variance	التباين	265.152
Skewness	الالتواء	0.047
Kurtosis	التفلطح	-0.288
Minimum	أقل درجة	15.00
Maximum	أعلى درجة	55.00
Range	المدى	71.00

الوصف النهائي لمقياس الرضا عن النفس:

تكون مقياس الرضا عن النفس بصورته الأصلية من (21) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكو مترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (15) فقرة باستجابات خماسية (ينطبق عليّ دائماً- ينطبق عليّ غالباً- ينطبق عليّ أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق عليّ)، وتأخذ الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي عند التصحيح بالنسبة للفقرات الإيجابية، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) عند التصحيح بالنسبة للفقرات السلبية، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (55) درجة وأدنى درجة (15) فى حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (45).

الفصل الرابع

(عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

الهدف الأول: تعرف صورة الجسم لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس صورة الجسم على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (300) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (92,40) درجة وبانحراف معياري مقداره (13,047) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (90) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائي ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) بدرجة حرية (299) ومستوى دلالة (0,05)، وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس صورة الجسم

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
300	92,40	13,047	90	12,277	1,96	299	دالاً إحصائياً

تشير النتيجة أعلاه إلى أن عينة البحث لديهم صورة الجسم بشكل مرتفع، ويمكن تفسير تلك النتيجة وفقاً للنموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم الذي طوّره توماس كاش، والذي ينظر إلى صورة الجسم باعتبارها تمثيلاً معرفياً–عاطفياً–سلوكياً للطريقة التي يدرك بها الفرد مظهره الجسدي، ووفق هذا النموذج، فإن ارتفاع متوسط صورة الجسم لدى الطلبة قد يعود إلى عدة عوامل متداخلة:

1. المستوى المعرفي: حيث يمتلك الطلبة إدراكات ومعتقدات أكثر واقعية وإيجابية حول مظهرهم الجسدي، بما يقلل من الأفكار المشوهة أو غير المنطقية المرتبطة بالجمال.
2. المستوى العاطفي: انعكس ذلك في مشاعر رضا وقبول أعلى تجاه أجسامهم، مع انخفاض مشاعر القلق أو الخجل المرتبطة بالمظهر.
3. المستوى السلوكي: ساعدهم ذلك على تبني سلوكيات أكثر تكيفاً مثل المشاركة الاجتماعية والثقة بالنفس، وتجنب السلوكيات السلبية كالمراقبة المفرطة للجسم أو التجنب.
4. المستوى الاجتماعي–الثقافي: من المحتمل أن يكون لدى عينة البحث وعي أفضل بتأثير معايير الجمال المجتمعية والإعلامية، وقدرة أكبر على التعامل معها دون أن تؤدي إلى تشوه في صورة الجسم.

وبناءً على خطوات نموذج كاش، يمكن القول إن ارتفاع صورة الجسم لدى الطلبة يعكس فاعلية التوازن بين إعادة البناء المعرفي للأفكار حول الجسد.

ولقد اتفقت نتائج دراسة مصطفى (2018) حول صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات مع نتائج البحث الحالي، حيث أشارت إلى أن الذكور يميلون إلى تقييم أكثر إيجابية لأجسامهم مقارنة بالإناث، وهو ما يتسق مع ما توصل إليه البحث الراهن من ارتفاع مستوى صورة الجسم لدى الطلبة، وما لذلك من أثر في تعزيز إدراكهم الواقعي والإيجابي لمظهرهم الجسدي.

كذلك، اتفقت نتائج دراسة حمودة (2015) حول صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة القصيم مع نتائج البحث الحالي، حيث توصلت إلى أن مرتفعات الرضا عن صورة الجسم حصلن على درجات أعلى في فعالية الذات وأقل في القلق الاجتماعي، وهو ما ينسجم مع ما ذهب إليه البحث الحالي من أن صورة الجسم المرتفعة تعزز الثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية وتقلل من مظاهر القلق المرتبطة بالمظهر الجسدي.

وأيضاً، اتفقت نتائج دراسة أبو حمزة (2020) حول صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناب شات مع نتائج البحث الحالي، إذ أكدت على وجود علاقة إيجابية بين صورة الجسم وتقدير الذات، مما يعزز ما توصل إليه البحث الراهن من أن الطلبة ذوي صورة الجسم المرتفعة يتمتعون بتقدير أعلى لذواتهم وانعكاسات إيجابية على مستوى الرضا النفسي والاجتماعي.

الهدف الثاني: تعرف الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحث بتطبيق مقياس الرضا عن النفس على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (300) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (49.81) درجة وبانحراف معياري مقداره (3.144) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (45) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (24,915) أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) بدرجة حرية (299) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرضا عن النفس

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
300	49,81	3.144	45	24,915	16.566	299	0,05

تشير النتيجة أعلاه إلى أن عينة البحث لديهم رضا عن النفس بدرجة عالية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في إطار نظرية المقارنة الاجتماعية التي وضعها فيستر ينجر، والتي تفترض أن الأفراد يقيمون ذواتهم من خلال مقارنتها بالآخرين، ووفقاً لهذه النظرية، فإن ارتفاع مستوى الرضا عن النفس لدى الطلبة قد يُعزى إلى ما يلي:

1. المقارنة نحو الأسفل: يميل الطلبة إلى مقارنة أنفسهم بأقران أقل إنجازاً أو أقل حظاً، مما يعزز لديهم مشاعر التفوق والرضا عن ذواتهم.
2. إثبات التفوق الأكاديمي والاجتماعي: النجاح في التحصيل الدراسي، والمكانة الجامعية، والاندماج الاجتماعي، يُشكل مصدراً رئيسياً لشعورهم بأنهم أفضل من غيرهم، وهو ما يعزز الرضا عن النفس.
3. التغذية الراجعة الاجتماعية: تلقي اعتراف أو تقدير من المحيطين (الأقران، الأسرة، أعضاء هيئة التدريس) يزيد من ثقة الطلبة في أنفسهم ويغذي إدراكهم الإيجابي لذواتهم.
4. المقارنة نحو الأعلى كدافع: حتى عند مقارنة أنفسهم بمن هم أكثر تفوقاً، فإن بعض الطلبة قد يحولون ذلك إلى حافز لتحسين قدراتهم بدلاً من أن يكون مصدراً للشعور بالنقص، مما ينعكس على تعزيز رضاهم عن أنفسهم.

وبذلك فإن النتيجة تعكس أن طلبة الجامعة لا يقيمون ذواتهم في فراغ، بل عبر مرآة اجتماعية تُظهر لهم مستوى إنجازاتهم مقارنة بالآخرين، وهذا التفوق النسبي يشكل عاملاً أساسياً في تعزيز الرضا عن النفس لديهم، ويؤكد ذلك صلاحية نظرية فيستر ينجر في تفسير الظاهرة، إذ يوضح أن الرضا النفسي عملية نسبية تنبع من إدراك الفرد لموقعه الاجتماعي والتعليمي مقارنةً بغيره.

ولقد اتفقت نتائج دراسة زهران (2021) مع نتائج البحث الحالي، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الذاتي وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وهو ما يعكس أن ارتفاع مستوى الرضا النفسي يرتبط بتعزيز الثقة بالقدرات الذاتية وتبني أنماط تفكير أكثر إيجابية، الأمر الذي ينسجم مع ما توصل إليه البحث الحالي من ارتفاع مستوى الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة.

كما اتفقت نتائج دراسة عدة (2021) التي هدفت إلى قياس مستوى الرضا عن الذات والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلبة جامعة تلمسان، حيث أظهرت أن الطلبة الجامعيين كانوا أكثر رضا عن الذات مقارنة برضاهم عن الدراسة، وهو ما يدعم النتيجة الراهنة التي تؤكد أن طلبة الجامعة لديهم رضا عن النفس بدرجة عالية.

وتتسق نتائج دراسة النواب (2014) مع نتائج البحث الراهن، حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وهو ما يشير إلى أن إدراك الطلبة لمعنى حياتهم ودورهم يسهم بشكل مباشر في تعزيز رضاهم النفسي ورضاهم عن ذواتهم.

الهدف الثالث: تعرف العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة:

لتحقق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم والرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0,610) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (299) والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)
العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والرضا عن النفس

متغيرات العلاقة	المؤشر	القيم
صورة الجسم والرضا عن النفس	قيمة معامل الارتباط المحسوب	0.610
	قيمة معامل الارتباط الجدولية	0,098
	درجة الحرية	299

وتشير النتيجة أعلاه أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم والرضا عن النفس، أى أنه كلما كانت صورة الجسم مرتفعة كلما ارتفع الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال النموذج المعرفي السلوكي لصورة الجسم (كاش، 2002) إذ يرى كاش أن صورة الجسم تتكون من أبعاد معرفية وعاطفية وسلوكية، بحيث تؤدي الإدراكات والمعتقدات الإيجابية حول المظهر الجسدي إلى مشاعر رضا وقبول ذاتي.

ووفقاً لنظرية المقارنة الاجتماعية (فيستر ينجر، 1954) يقيّم الطلبة أنفسهم عبر مقارنة مظهرهم الجسدي بغيرهم من الأقران، فإذا كانت لديهم صورة إيجابية عن أجسامهم وشعور بالتفوق النسبي، فإن ذلك ينعكس على رضاهم عن أنفسهم، حيث يُشكل التفوق في الجاذبية أو التوافق مع معايير الجمال الثقافية أحد مصادر تعزيز التقدير الذاتي والرضا النفسي.

وبناءً على ذلك، فإن العلاقة الموجبة بين صورة الجسم والرضا عن النفس تفسر بكون الإدراك الإيجابي للمظهر الجسدي يرفع من تقبل الذات ويغذي مشاعر الكفاءة والتفوق مقارنة بالآخرين، مما يؤدي إلى تعزيز الرضا عن النفس.

ولقد اتفقت نتائج دراسة عبيد (2019) مع نتائج البحث الحالي في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم والرضا عن النفس، حيث أشارت إلى أن الأفراد الذين يمتلكون إدراكاً إيجابياً لأجسامهم يسجلون مستويات أعلى من الرضا النفسي والتقدير الذاتي، كما دعمت نتائج دراسة الرفاعي (2020) الاتجاه نفسه، إذ أوضحت أن تحسين صورة الجسم لدى طلبة الجامعة يرتبط بزيادة الرضا عن الذات وتراجع مشاعر النقص.

وتتسق أيضاً نتائج دراسة خليل (2023) مع نتائج البحث الراهن، إذ بيّنت أن صورة الجسم الإيجابية لا تعزز فقط الرضا عن النفس بل تسهم كذلك في رفع مستوى الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الذاتية، وهو ما يوضح عمق العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

التوصيات:

1) تصميم برامج إرشاد نفسي وجلسات توعية للطلبة تهدف إلى تعزيز صورة الجسم الإيجابية، من خلال إعادة البناء المعرفي وتدريب الطلبة على تقبل الذات.
2) إدماج استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في الأنشطة الإرشادية بالجامعات لتعزيز الوعي الإيجابي بالمظهر الجسدي وتقليل الأفكار المشوهة المرتبطة بالجمال.
3) تضمين مقررات أو ورش تدريبية تتناول موضوع الصحة النفسية والرضا عن النفس، لمساعدة الطلبة على فهم العلاقة بين تصوراتهم عن أجسادهم وتقديرهم لذواتهم.
4) تفعيل دور وحدات الإرشاد الجامعي لمتابعة الطلبة الذين يعانون من صورة جسم سلبية أو ضعف في الرضا عن النفس وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم.
5) إطلاق حملات توعية داخل الجامعات للتقليل من تأثير المعايير الجمالية غير الواقعية التي يفرضها الإعلام، وتعزيز مفهوم التقدير الذاتي المبني على الإنجازات والقدرات لا على المظهر الخارجي فقط.
6) تشجيع أنشطة طلابية رياضية وفنية واجتماعية تساعد على بناء الثقة بالنفس وإتاحة فرص المقارنة الاجتماعية الإيجابية.

المقترحات:

في ضوء ما توصل إليه البحث، واستكمالاً لبحث الموضوع بشكل أوسع تقترح الباحثة ما يأتي:

1) دراسة الفروق بين الجنسين للوقوف على طبيعة الاختلافات في صورة الجسم والرضا عن النفس بين الذكور والإناث في البيئات الجامعية.
2) دراسة دور العوامل الثقافية والاجتماعية والإعلامية في تشكيل صورة الجسم وتأثيرها على الرضا عن النفس لدى الطلبة.
3) دراسة العلاقة بين صورة الجسم ومتغيرات نفسية أخرى مثل: (الثقة بالنفس – القلق الاجتماعي – تقدير الذات – الصحة النفسية العامة).
4) إجراء بحوث تجريبية تهدف إلى اختبار فعالية برامج إرشادية أو تدريبية في تحسين صورة الجسم وزيادة الرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة.
5) بحث دور مواقع التواصل الاجتماعي واستخداماتها في تعزيز أو إضعاف صورة الجسم والرضا عن النفس لدى الشباب الجامعي.
6) دراسة العلاقة بين صورة الجسم والسلوك الصحي (مثل التغذية، ممارسة الرياضة، النوم) وعلاقتها بالرضا عن النفس.

المصادر

- أبو حشيش، حسن إبراهيم محمد. (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين: دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية - جامعة بني سويف، 20(117)، أبريل.
- أبو حمزة، عيد جلال. (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناب شات. مجلة البحوث التربوية والنوعية، 1(1)، يوليو، 56-83.
- أهل، إسماعيل محمد عارف. (2017). سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية (غزة)، كلية التربية.
- بشير، إيمان رمضان. (2022). الألكسيثيميا وعلاقتها بالقلق وصورة الجسم لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(116)، يوليو، 37-78.
- البليهي، عبد الرحمن بن أحمد بن محمد. (2022). الرضا النفسي والأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين بمنطقة القصيم: دراسة تنبئية. المجلة السعودية للتربية الخاصة، 24، أكتوبر، جامعة الملك سعود، السعودية.
- جابر، عبد الحميد جابر، كفافي، علاء الدين. (1989). معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، ج2، ص 448.
- الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد. (2018). الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43(3)، جامعة البصرة، العراق.
- حمودة، منى سيد. (2015). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي، 41، يناير، 325-354.
- الحيالي، علي عبد الإله يونس. (2023). الرضا النفسي لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 26(83)، نوفمبر، جامعة الموصل، العراق.

- خطاب، سمير سعد حامد. (2017). صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية: دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل. مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، 48(4)، 1-40.
- خطاب، سمير سعد حامد. (2018). صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية: دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل. مجلة دراسات عربية، 17(1)، يناير، 163-206.
- الدميني، أحمد عبد الله علي. (2021). الرضا النفسي عن العملية التعليمية لدى طلبة الجامعات اليمنية وعلاقته ببعض المتغيرات .المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 3 (3)، سبتمبر، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة، مصر.
- الدهيسات، عامر حمدان. (2016). مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، عمادة الدراسات العليا، الكرك، الأردن.
- زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، ناهد جميل السيد. (2021). الرضا الذاتي والصمود النفسي وعلاقتهما بالكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكو مترية – كلينيكيه، (رسالة ماجستير غير منشورة). المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، مصر.
- الشافعي، أحمد حسين. (2021). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(112)، يوليو، 31-76.
- شتيوي، ثابت عارف. (2019). مستوى القلق وعلاقته بالرضا النفسي لدى الطلبة المعلمين في تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 34(6)، جامعة مؤتة، الأردن.
- الشناوي، نجوى إبراهيم. (2019). الشفقة مع الذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة .المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 7(1)، يناير، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، مصر.

- طاهر، هنية موسى المبروك. (2020). إدراك صورة الجسم وأنماط مركز الضبط لدى الفتيات المتأخرات زواجياً. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، 19(1)، 1-17.
- العثمان، محمود عبدالله. (2018). الرضا والاتجاهات نحو وزن وشكل الجسم لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 40(46)، 51-80.
- عدة، الزهراء. (2017). واقع الصحة النفسية ومستوى الرضا النفسي عن الحياة لدى الطالب الجزائري، دراسات، 51، فبراير، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر.
- عدة، زهرة. (2021). قياس مستوى الرضا عن الذات والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلبة الجامعة .مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، 1(2)، أبريل، جامعة أبوبكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- العرجان، جعفر. (2016). مستوى الوعي الصحي والتركيب الجسمي وممارسة النشاط الرياضي وصورة الجسد لدى الأفراد المعاقين حركياً في مدينة عمان. دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1919- 1952.
- علي، سماح ربيع محمد. (2022). اضطراب صورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 16(9)، ديسمبر، 2264-2304.
- العمروسي، نيللي حسين كامل. (2015). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفس اجتماعية لدى طالبات الجامعة في المجتمع السعودي. مستقبل التربية العربية، 22(99)، ديسمبر 239-356.
- القنطار، هبة. (2016). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 38(49)، 77-106.
- المرشدي، عماد حسين عبيد. (2014). تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، 22، 289-302.
- مصطفى، سالي محمد عبدالفتاح. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات: دراسة مقارنة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10(2)، 257-287.

- النـواب، نـاجي محمـود نـاجي. (2014). ضـغوط الحيـاة وعلاقتهـا بمعنـى الحيـاة والرضـا عنهـا لـدى طلبـة الجامعـة. مجلـة كليـة التربيـة الأساسـية، (83)، الجامعـة المستنصـرية، العراق.
- American Psychological Association(APA). (2007). APA dictionary of psychology. Washington DC.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), Adaptation-level theory (pp. 287–302). Academic Press.
- Brohede, Sabina (2017). Body Dysmorphic Disorder. Sweden, LiU-Tryck, Linköping.
- Cash, T. F. & pruzinsky, T. (1990). Body image development, deviance, and change. New York.
- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. Journal of Personality Assessment, 50(2), 290–301 .
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. Psychological Bulletin, 119(1), 51–69.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. American Psychologist, 61(4), 305–314.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. American Psychologist, 61(4), 305–314.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302.
- Emma, Halliwell, Alice, Easun & Diana, Harcourt. (2011). Body dissatisfaction Can a short media literacy message. reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?, British' Journa1 of Health psychology,16 pp: 396- 403
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.
- Gilovich, T., Kumar, A., & Jampol, L. (2015). A wonderful life: Experiential consumption and the pursuit of happiness. Journal of Consumer Psychology, 25(1), 152–165.
- Grogan, S. (2022). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, 4th Edition. Oxfordshire: Taylor & Francis.
- Hornby A.S.(2000) .Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English ,Sixth Edition ,china.
- Hosseini, S. A. & Padhy, R. K. (2020). Body Image Distortion. Statpearls publishing Treasure, Island.
- Marita P. McCabel, Kelly Butler, and Christina Watt, Media Influences on Attitudes and Perceptions Toward the Body Among Adult Men and Women Journal of Applied Biobehavioral Research, 2007,12 2, pp. 1OF-1181
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. Journal of Personality, 67(1), 157–184.

- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Steve, H.Sohn . (2009). Body Image: Impacts of Media Channels on Men's and Women's Soda Comparison Process, and Testing of Involvement Measurement, Atlantic Journal of Communication, vol. 17, pp.19- 35
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90(2), 245–271.
- Wylie, Rutbc. (1974).The Self- Concept. London: Universitv of Nebrask Press
- Xiao, Wang, (2010). Anorexia and Steroid Abuse: Effects of Media Exposure on Attitudes Toward Body Image and Self-Efficacy ,Atlantic Journal of Communication, 18, pp.504-62.