

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات

### المرحلة الثانوية

أشرف محمد رشاد الشريف

باحث دكتوراة بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ نسرين السيد سويد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية

عميد كلية التربية سابقا

جامعة الزقازيق

#### مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية، ولتحقيق هذا الهدف أُجري البحث على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة بالصفين الأول والثاني الثانوي في إحدى مدارس محافظة الشرقية تراوحت أعمار الطالبات بين (١٥ - ١٧) عامًا بمتوسط عمر زمني (١٦,٥) عامًا وانحراف معياري (١,٧٣)، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس فعالية الذات المدركة (إعداد الباحث)، ومقياس اضطراب صورة الجسم إعداد: مجدى الدسوقي (٢٠٠٦)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس فعالية الذات المدركة ودرجاتهم على مقياس اضطراب صورة الجسم، وأنه باستثناء بُعد القوة فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الصف الدراسي (الأول - الثاني) والخلفية الثقافية (ريف - حضر) والتفاعل بينهما على فعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الصف الدراسي (الأول - الثاني) والخلفية الثقافية (ريف - حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسيب السيد سويد

---

---

المرحلة الثانوية ، كما أسفرت النتائج عن أن بُعد قدرة الفعالية الذاتية هو المنبئ  
باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية بنسبة مساهمة مقدارها (٣٪) .  
الكلمات المفتاحية: فعالية الذات المدركة- اضطراب صورة الجسم- طالبات المرحلة  
الثانوية

**Perceived self-efficacy and its relationship to body image  
disorder among secondary school female students**

The current research aims to reveal the relationship between perceived self-efficacy and body image disorder among secondary school female students. To achieve this goal, the research was conducted on a sample of (300) female students in the first and second grades in a number of schools in Sharkia Governorate, their ages ranged between (15-17) years, with an average age of (16.5) years and a standard deviation (1.73), and the following tools were applied: Perceived self-efficacy (prepared by the researcher), and the body image disorder scale prepared by: Magdy El-Desouky (2006), and the results resulted in a positive, statistically significant correlation between the students' scores on the perceived self-efficacy scale and their scores on the body image disorder scale, And that, with the exception of the strength dimension, there are no statistically significant differences for each of the grades (first - second) and residence (rural - urban) and the interaction between them on the perceived self-efficacy of secondary school female students , and there are no statistically significant differences for each of the first - second grade, and residence) rural-urban) and the interaction between them on body image disorder among secondary school female students The results also revealed that the dimension of magnitude for self-efficacy is a predictor of

body image disorder among secondary school female students, with a contribution rate of (3%).

**Keywords:** Perceived self-efficacy - body image disorder - high school female students

#### مقدمة :

تُعد مرحلة المراهقة والتي تقابل المرحلة الثانوية في هذه بحث تمثل مرحلة مهمة في النمو النفسي والاجتماعي للفرد حيث يعترى المراهق تغيرات أساسية وشديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي فهي تمثل ميلاً جديداً للفرد، ولذلك فعندما تتسارع التغيرات الجسمية والفسولوجية على المراهقات بصفة خاصة قد تظهر عليهن الضيق والإنزعاج من هذه التغيرات وضعف القدرة على التكيف معها ، ومع ظهور الخصائص الجنسية الثانوية والأساسية تزداد حساسية المراهقات نحو تلك الخصائص، فالمراهقة تمثل مرحلة الفحص الجزئي الدقيق لأعضاء الجسم وغالباً ما يكون المراهق غير راض عن شكل أعضاء جسمه، فضلاً عن تأثر وحساسية المراهقين بتعليقات الوالدين وجماعة الرفاق فيما يخص تقييمهم لشكل أجسامهم ، كما يرتبط معيار الجاذبية وفقاً لروية المراهق بمدى إقبال الأخرين على تكوين صداقات وعلاقات إجتماعية معه ، وهي المرحلة التي يبدأ فيها المراهق بتطوير ثقته بنفسه وإدراكاته لذاته ، ولذلك قد ينظر المراهق الى كل عضو من أعضاء جسمه وكأنه جزء قائم بذاته مكوناً صورة حقيقية أحياناً ومثخيلة غالباً عن هذا العضو، ومكوناً صورة ذهنية سلبية تؤثر على توافقه الفسي والاجتماعي فيما يعرف باضطراب صورة الجسم (علاء الدين كفاي ، مایسة النیال، ١٩٩٥، ٢٤) .

وتشير صورة الجسم الى الإدراكات أو التصورات أو الأفكار والمشاعر التي تتعلق بالجانب الجسمي من شخصية الفرد ، وتتضمن المدركات الحسية تقديرات الصفات الجسمية الحقيقية للفرد ، والمعايير الداخلية أو المثل العليا التي تتبناها المراهقات،

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها بانطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسيب السيد سويد

وتتعدى الحالة الوجدانية لصورة الجسم مجرد الرضا التقويى أو عدم الرضا أو السخط من شكل الجسم لى تشتمل على سلسلة كاملة من الإنفعالات والعواطف الإيجابية والمضطربة التى ترتبط به (مجدى الدسوقى، ٢٠٠٦، ٢٠).  
وصورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ويشمل مفاهيم المظهر والمشاعر والأفكار حول الجسم، وإدراك لما هو داخل الجسم من وظائف وقدرات، ويعتبر التمثيل العقلى للجسم وخصائصه هو العنصر المفهومى لصورة الجسم الى جانب العنصر الموقفى الذى يشير الى مشاعر الفرد حول صورته ومظهره الجسمى والناجمة عن تفاعله داخل مجتمعه (Tremblay, 2011, 26) وتشير (هبة محمد، ٢٠١٦، ١٥) بأن صورة الجسم تتكون من خمسة أبعاد هى تقبل أجزاء الجسم المعيبة والمتخيلة، والتناسق العام لأجزاء الجسم، والمنظور النفسى والإجتماعى لشكل الجسم، والمحتوى الفكرى لشكل الجسم .  
كما تُعد فعالية الذات المدركة من أبرز المفاهيم التى قدمها باندورا من خلال النظرية المعرفية الإجتماعية والتى تؤكد على نموذج الحتمية التبادلية، وتعنى أن السلوك الانسانى يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات هى العوامل الذاتية والعوامل السلوكية والعوامل البيئية، وهذه المحددات تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة كما تتضح هذه التأثيرات من خلال السلوكيات ذات الدلالة والجوانب المعرفية والأحداث الداخلية الأخرى التى يمكن أن تؤثر على الإدراكات والأفعال والمؤثرات البيئية الخارجية، فالبيئة جزئياً نتاجاً لمعالجة الفرد لها لذلك فالأفراد يمارسون بعض التأثيرات على أنماط سلوكهم من خلال أسلوب معالجتهم للبيئة، ومن ثم فهم ليسوا مجرد ممارسين لروودود الفعل إزاء المثيرات الخارجية، ولكنهم قادرون على التفكير والإبتكار وتوظيف عملياتهم المعرفية لمعالجة الأحداث والوقائع البيئية وتأخذ عمليات المعرفة التمثيل الرمزى للأفكار والصور الذهنية وهى التى تتحكم فى سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة كما تكون محكومة بهما (Bandura, A., 1997, 141-215).

ويشير علاء الشعراوي (٢٩٠، ٢٠٠٠) الى أن فعالية الذات تمثل مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدى الصعاب ومدى مثابرتة وتتضمن عدة أبعاد هى الثقة بالنفس ، والمقدرة على التحكم فى ضغوط الحياة ، و تجنب المواقف التقليدية ، والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للإنجاز.

### مُشكلة البحث :

يُعد مظهر الجسم من الأمور الرئيسية التى تشغل تفكير المراهقات ، ويظهر ذلك جليا فى النظرة الخارجية التى تختص بالتأثيرات الإجتماعية للمظهر ، والنظرة الداخلية التى تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التى تختص بالمظهر أو ما يبدو عليه الفرد فى الواقع

ويحدد مجدى الدسوقي (٢٠٠٣، ١١٠) مجموعة من العوامل التى تفسر التأثير الإجتماعى الثقافى والتي تمهد لظهور اضطراب صورة الجسم لدى المراهقات:

١- إن الغالبية العظمى لأفراد أى مجتمع ينظرون الى البدانة على إنها وصمة عار

٢- إن النمط الثابت لجسم الأنثى يولد الإنشغال الزائد عن الحد بالسعى الدعوب

نحو الجمال

٣- إن معظم المجتمعات تعظم أو تمجد الاعتقاد بأن نحافة الفتاة من اكثر

المعالم الهامة للجاذبية بمعنى أن الرشاقة هى المعيار الوحيد للحكم على الفتاة.

٤- إن وزن الجسم وشكل جسم الأنثى من المحدات الرئيسية للجاذبية الجسمية .

وحيث إن صورة الجسم يتم تحديدها أو تقديرها اجتماعيا وفقا للخبرات أو

التجارب البينشخصية والتنشئة الإجتماعية والثقافية التى تسهم فى تشكيل الفعالية

الذاتية للفرد لها دور اساسى فى تحديد المعانى الإجتماعية للجماليات الجسمية

والمعانى الشخصية للسمات الجسمية للفرد (مجدى الدسوقي ، ٢٠٠٦، ٢١)

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد

وتشير هناء العبادي (٢٠١٤، ٢٦٢) الى أن معتقدات الفعالية الذاتية لها دورا فى تشكيل مسار الحياة من خلال التأثير فى اختيار الأفراد لأنواع الأنشطة والبيئات التي يختارونها وتلك التي يتجنبونها ، فمثلا قد يتجنب الناس الأنشطة والمواقف التي يعتقدون أنها تتجاوز قدراتهم على التكيف. لكنهم قد يقومون بأنشطة صعبة بسهولة لأنهم يعتقدون أنهم قادرون على التعامل معها .

كما كشفت العديد من الدراسات عن العلاقة التي تربط بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم لدى المراهقين ، ومن هذه الدراسات دراسة (Kemp,S.,2007) ، ودراسة (Kinsaul,J.,2010) ، ودراسة (Alzubaidi,A.,2012) ، ودراسة (Simmons,L.,2013) ، ودراسة (منى سيد حمودة، ٢٠١٥)

### ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية :

- ١- هل توجد علاقة ارتباطيه بين درجات فعالية الذات المدركة ودرجات اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل يوجد تأثير لكل من الصف الدراسى (الأول- الثانى) والخلفية الثقافية (ريف- حضر) والتفاعل بينهما على فعالية الذات المدركة لدى طالبات الثانوية العامة ؟
- ٣- هل يوجد تأثير لكل من الصف الدراسى (الأول- الثانى) والخلفية الثقافية (ريف- حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ باضطراب صورة الجسم من خلال التعرف على مستوى فعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية ؟

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي :

- ١- التعرف على العلاقة بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية
- ٢- التعرف على تأثير كل من الصف الدراسى (الأول-الثانى) والخلفية الثقافية (ريف-حضر) والتفاعل بينهما على فعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية
- ٣- التعرف على تأثير كل من الصف الدراسى (الأول-الثانى) والخلفية الثقافية (ريف-حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية
- ٤- الكشف عن مستوى فعالية الذات المدركة التى يُنبىء باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية

### أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث الحالية على النحو التالي :

#### أولا :الأهمية النظرية:

- ١- إثراء التراث النظرى من خلال دراسة العلاقة بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية
- ٢- التصدي لدراسة فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم وهما من المتغيرات التى لها دور مهم فى التوافق الشخصى والاجتماعى للفرد.
- ٣- تظهر أهمية البحث فى ارتباطها بمرحلة المراهقة والتى تعد من أهم المراحل فى حياة الفرد التى يمر بها الفرد وتؤثر فى تشكيل شخصيته.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية

- ١- يمكن الاستفادة من التصور النظري ونتائج البحث فى إمكانية وضع برنامج لخفض اضطراب صورة الجسم لدى المراهقات .
- ٢- تسهم الدراسة بإعداد مقياس لفاعلية الذات المدركة لدى المراهقين قائم على الأبعاد الأساسية التى حددها بنادورا فى نظريته .
- ٣- قد يساعد البحث الحالى أولياء الأمور والمعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين فى التعامل مع طالبات المرحلة الثانوية ومساعدتهم على ما يواجهونه من مشكلات وتوظيف طاقاتهم فى قنوات إيجابية بناءة .
- ٤- قد يسهم نتائج البحث الى توجيه أنظار الوالدين والمعلمين والأخصائيين النفسيين الى أهمية فعالية الذات فى نمو شخصية الطالبات ووقايتهم من الاضطرابات النفسية
- ٥- قد يساعد البحث على تبصير المعلمين والمهتمين بمجال التعليم ومجال الصحة النفسية بالعلاقة بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية

### مصطلحات البحث :

#### فعالية الذات المدركة

يعرفها الباحث بأنها معتقدات الفرد الذاتية والتي تدور حول ثقته بنفسه وقدرته على التخطيط والأداء، وممارسة السلوك الفعال ومواجهة المواقف الضاغطة بمتابعة، ومهارته فى التنبؤ بنتائج ما يقوم به من أنشطة وسلوكيات ، واستعداده لتحمل المسئولية فى سبيل تحقيق أهدافه .

#### اضطراب صورة الجسم :

حالة نفسية تؤدى الى الإنشغال عن الحد المغالى فيه ويتمثل فى عدم القابلية للمظهر الجسمى مما يؤدى فى النهاية الى اختلال أو تمزق أو تصدع فى حياة الفرد



الذى يعانى من هذا الإضطراب(مجدى الدسوقى، ٢٠٠٦، ١٨).

### محددات البحث :

تحدد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:

#### المحددات البشرية:

أجري البحث على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة من طالبات الصفين الأول والثانى الثانوى العام فى مركز منيا القمح التعليمية (مدرسة البنات الثانوية بمنيا القمح (محافظة الشرقية تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) عاماً.

#### المحددات المكانية:

تم تطبيق البحث الحالي في نطاق محافظة الشرقية في إحدى المدارس الثانوية العامة

#### المحددات الزمانية:

تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١

/٢٠٢٢.

### الاطار النظرى

#### مفهوم فعالية الذات: Self-efficacy

يسمى باندورا المستوى الذى من خلاله يدرك الفرد اكتسابه للفعالية الذاتية بفعالية الذات المدركة والتي تشير الى الإحساس المدرك بإمكانية الإنجاز من طرف الفرد قبل قيامه بالسلوك أو العمل فهي بمثابة نوع من الثقة التي تنمى عندما يصبح الفرد على وعى بقدراته فهي شعور بالتوقع المحسوس أو المدرك من طرف الفرد حول إنجاز نتيجة معينة( دودو صونيا، ٢٠١٧، ٢٣)

أورد باندورا عدة تعريفات لفعالية الذات تتضمن معتقدات الفرد عن ذاته والآخرين، وقدرته على إنجاز المهام والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة ومثابرة مع الشعور

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد

بالمسئولية والقدرة على التنبؤ بنتائج ما يقوم به الفرد من أنشطة وسلوكيات وهذه التعريفات كالتالى :

أ- مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدى الصعاب ومضى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura,A,.1995,1;Bandura,A,.1977,192)

ب- إعتقاد راسخ لدى الأفراد فى قدرتهم على تنظيم وادارة الإمكانيات الخاصة والمواهب الشخصية والفرص الموقضية وثبتت شعورهم بالرضا عن عملهم وإنجازهم لممارستهم العملية والتي تهدف لتعزيز الصحة النفسية- (Bandura,A,.2000,75)

ج- معتقدات الناس حول قدراتهم على قيامهم بمستويات معينة من الأداء النفسى الاجتماعى التى يمارسون من خلالها تأثيرا على الأحداث التى تواجههم على حياتهم فهى تحدد لهم كيف يشعرون ويفكرون ويحفظون أنفسهم ويسلكون (Bandura,A,.1994,1)

د- إعتقاد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الإعتقاد فى التوقعات، والاختيارات، الأنشطة التى يمارسها، والإصرار، والمثابرة، والشعور بالمسئولية أمام الأعمال المعقدة مما يسهم فى تحقيق التطور والنمو النفسى والاجتماعى بصفة عامة (Bandura,A,.2006,307)

كما يعرفها كل من باندورا وود (Bandura ,et Wood,1989,805) بأنها الثقة فى قدرات الفرد على تحريك الدوافع والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابل متطلبات الموقف

## ٢- أبعاد فعالية الذات :

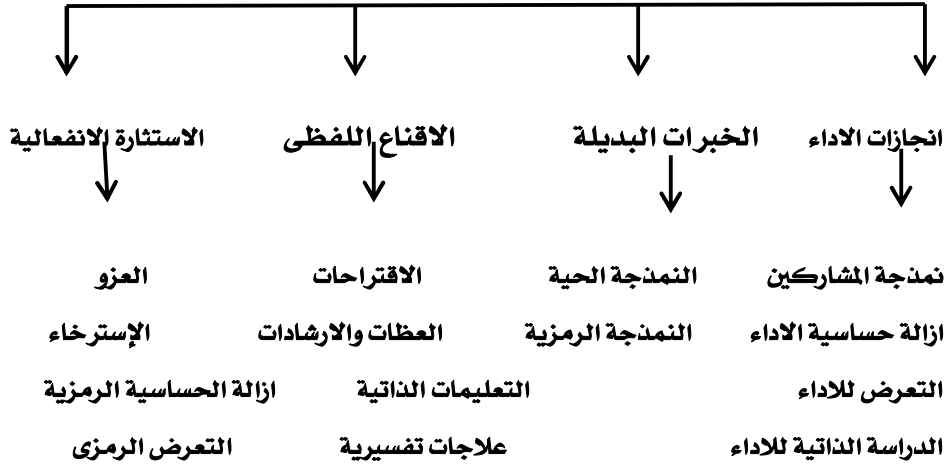
حدد باندورا (Bandura,A,.1977,84-85) ثلاثة أبعاد لفعالية الذات كالآتى:

أ- قدرة الفعالية : ويتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف التى يواجه الفرد ويحدث عندما تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد فيعجزون عن مواجهة التحدى لذلك يجب أن تكون المهام مرتبة من السهل الصعب .

ب- العمومية : ويعنى قدرة الفرد على أن يعمم قدراته فى المواقف المتشابهة ، أى إنتقال فعالية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا إن درجة العمومية تختلف و تتباين من فرد لآخر.

ج - القوة : وتشير الى الفروق الفردية بين الأفراد فى مواجهة المواقف الفاشلة ، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ويرجع ذلك الإختلاف بين الأفراد الى التفاوت فيما بينهم فى معتقداتهم ، وخبراتهم السابقة ، ومدى ملاءمة المواقف الحياتية لهم ، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة فى مواجهة الأداء الضعيف فى حين يعجز الآخر عن المواجهة.

٣- مصادر الفعالية الذاتية :



شكل (١) مصادر فعالية الذات وفقا لباندورا (Bandura, 1977, 195).

٤- توقعات الفعالية الذاتية :

أشار باندورا (Bandura, A., 2006, 309) الى نوعين من التوقعات يرتبطان

بنظرية فعالية الذات ولكل منهما تأثيراته على السلوك وهما كالتالي :

**توقعات فعالية الذات:** والتي تعنى الإعتقاد بأن الشخص يمكن أن يؤدي بنجاح

السلوك الذي يحدده

**توقعات النتائج:** والتي تعنى اعتقاد الشخص بأن سلوكيات معينة تؤدي إلى نتائج

معينة ، وتعكس فعالية الذات للضرد التوقعات التي يصدرها عن كيفية أدائه للمهمة

والنشاط ومدى التنبؤ بالجهد اللازم والمثابرة ، وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال

كبرى ، وهي تشمل النتائج الإيجابية والسلبية وتقييم الذات وتعتمد النتائج التي

يتوقعها الناس إلى حد كبير على أحكامهم حول مدى قدرتهم على الأداء في مواقف

معينة

### ٥- أهمية الفعالية الذاتية للفرد

أن معتقدات الفرد أو احكامه عن فعاليته الذاتية تسهم فى تحقيق عدد من الأمور منها الآتى :

أ- تؤثر على أداء السلوك الإنسانى بشكل مباشر كما تؤثر فى تحديد الفرد لأهدافه .

ب- تؤثر على مقدار الجهد المبذول من الفرد من أجل تحقيق أهدافه المرجوة ومدى استمرارية هذا الجهد والنتائج التى يتوقعون تحقيقها جراء هذا الجهد .

ج- لها دور فى تحديد خطط واستراتيجيات العمل التى يضعها الفرد لمتابعة أهدافه .

د- لها دور فى تحديد مدى قدرة الفرد على مواجهة العقبات والمواقف الضاغطة والمتطلبات البيئية الصعبة التى تعترض تحقيق اهدافه

هـ - تؤثر فى أسلوب اختياره للأنشطة والأفعال التى يؤديها

و- تساعد فى تحديد أنماط التفكير التى يستخدمه الفرد وتحديد مدى قدرته على تحمل القلق والتوتر والإحباط فى مواجهة المواقف الضاغطة ( bandura,2000,75 , bandura,1990,9 )

### ٦- خصائص الاشخاص ذوى الفعالية الذاتية المرتفعة والمنخفضة :

أشار ( bandura,A.,1994,2 , bandura,A.,1997,38 ) إلى سمات وخصائص تظهر فى سلوك الأفراد ذوى فعالية الذات المرتفعة وهى الثقة العالية فى النفس، والقدرة على تحمل المسؤولية، والتمتع بمهارات اجتماعية عالية وقدرة على التواصل مع الآخرين، والقدرة على مواجهة الصعوبات التى تواجههم، كما أن لديهم مستوى عال من الطموح كونهم يضعون لأنفسهم أهداف عالية وصعبة ويلتزمون بتحقيقها،

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسيه السيد سويد

ويعززون الفشل الى الجهد غير الكافى، ويتسمون بالتفاؤل والقدرة على تحمل الضغوط، كما أن لديهم القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل والسرعة فى التخلص من الإستراتيجيات اللاتكيفية والسلوكيات غير المرغوبة والقدرة على تحويل مواقف الفشل إلى خبرات نجاح، وفى المقابل نجد أن الافراد ذوى الفعالية الذاتية المنخفضة تتلخص سماتهم فى التعامل مع المواقف بصعوبة وخجل، والإستسلام بسرعة وسهولة، مستوى منخفض من الطموح، والإنشغال بالنتائج الفاشلة، يعانون من ضعف فى مواجهة الضغوط، يعانون من التوتر والقلق والإكتئاب .

### اضطراب صورة الجسم :

#### مفهوم اضطراب صورة الجسم :

يمثل اضطراب صورة الجسم خلل فى الصورة الذهنية التى يكونها المراهقون عن أجسامهم والتى تبدو فى التقدير السلبى للذات الجسمية والشعور بعدم الرضا عن أجزاء الجسم والمظهر الجسمى وتظهر فى تجنبهم للمواقف الإجتماعية (عبد الرقيب البحيرى ، مصطفى الحديبى ، ٢٠١٤، ٤٨٤ )

ويعرفه (Veale,2001,125) بأنه إنشغال زائد عن الحد بشأن المظهر الجسمى يصاحبه العديد من السلوكيات الإنهزامية للذات.

وتشير زينب شقير(٢٠٠٨،٢٦٩) إن مفهوم صورة الجسم يعنى المكون الجسمى بمظهره الخارجى والمكونات الداخلية للأعضاء المختلفة وما يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات سلبية أو موجبة نحو صورة الجسم أما إذا ظهرت مشاعر واتجاهات سلبية فسوف يظهر معها اضطراب فى صورة الجسم بصورة واضحة تدل على عدم الرضا والشعور بالإستياء والسخط من المظهر الخارجى للجسم.

### المحكات التشخيصية لإضطراب صورة الجسم :

يعرف الدليل التشخيصي الاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية اضطراب

الشراهة للطعام

Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-

V)

أ- إنشغال بعيب متخيل في المظهر ، وإذا كان هناك عيب بدنى خفيف يكون

انشغال الفرد به مبالغا فيه بدرجة واضحة

ب- فى مرحلة ما أثناء الاضطراب يقوم الفرد بسلوكيات متكررة منها تفحص

النفس فى المرآة ، التبرج المفرط، مقارنة مظهره بالآخرين

ج- تسبب تلك الإنشغالات السابقة فى ضعف فى الأداء فى المجالات الإجتماعية

والمهنية وغيرها من مجالات الأداء الهامة الأخرى.

د- لا يمكن تفسير الإنشغال على نحو أفضل بوصفه اضطراب نفسى آخر

### انتشار اضطراب صورة الجسم :

لا تتوافر معلومات كافية عن نسبة انتشار اضطراب صورة الجسم ، ولكنه عادة

يبدأ فى مرحلة المراهقة، وقد يظهر فى الطفولة ، ولا تختلف نسبة الأضطراب بين

الجنسين ، وقد تقل حدة الأعراض مع الوقت ، وقد يستمر تركيز المريض على عضو

معين أو ينتقل الى أعضاء أخرى، وأكثر هذه الاعضاء هى الإنشغال بالحنافة الزائدة

للجسم عموما، وبصغر حجم الثديين لدى الفتيات، والسحايات السوداء تحت العينين،

أو شكل الوجه، وعادة ما يتجنب هؤلاء الأشخاص والأنشطة الإجتماعية ومقابلة

الآخرين، ولديهم مشكلات زواجية وقد يقود التفكير المستمر فى الأعراض الى التفكير

فى الإنتحار أو الإقدام عليه، وقد يقود تفكيرهم أيضا الى الإهتمام المبالغ فيه بالمظهر

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد

وشكل الوجه وإجراء جراحات تجميلية بدون داع أحيانا(محمد عبد الرحمن، ٢٠١٣،  
٤٦٨- ٤٦٩ )

### خصائص الأشخاص ذوي اضطراب صورة الجسم :

- انشغال زائد عن الحد بعضو أو أكثر من أعضاء الجسم.
  - شعور الفرد بأن الأصدقاء والغرباء يحملون النظر في أعضاء جسمه المعيب من وجهة نظره.
  - الفحص المتكرر للصفة القبيحة المتخيلة في الجسم عند النظر في المرآة ، وأحيانا يتجنب النظر في المرآة حتى لا تذكره بهذه الصفة.
  - الشعور بمجموعة مختلطة من الإنفعالات مثل الشعور بالإشمئزاز من صورة الجسم
  - الشعور بالقلق والتوتر في المواقف الإجتماعية.
  - المعاناة من أعراض الإكتئاب والوحدة.
  - المعاناة من الإحباط وفقدان الإستمتاع بالحياة.
  - المبالغة في الإهتمام بالمظهر الخارجى.
  - عدم القدرة على إقناع الآخرين بالعيوب الجسمية المتخيلة .
  - الرغبة أو السعى الى اجراء جراحات تجميلية لإحداث التغيير فى الشكل.
  - لديهم معتقدات متعلقة بعدم الكفاءة وفقدان الأمل فى المستقبل.
- ( Peters,M.,Phelps,L., 2001)

### النظريات المفسرة لإضطراب صورة الجسم :

**نظرية التحليل النفسى:** تشير نظرية التحليل النفسى الى ان الفرد يبدأ فى تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا حتى يستطيع التمييز بين ذاته والآخرين وبالتالي فأضطراب صورة الجسم يرجع الى تطور الحياة الجنسية فى السنوات الأولى



والتي تتعلق بمناطق الإستثارة والحساسية الجسمية التي تسيطر على الطفل منذ ولادته بداية من المرحلة الضمية ثم الشرجية ثم القضيبية ثم التناسلية ، ويرى أدلر أن أسلوب حياة الفرد يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يشعر بها سواء كانت حقيقية أو متوهمة ويرتبط ذلك بأضطراب صورة الجسم لدى المراهقين وما يتبعه من أعراض نفسية واجتماعية (Agliata,2004).

### **النظرية السلوكية :**

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن الفرد ينمو فى بيئة اجتماعية يتأثر بها ويؤثر فيها ، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الإجتماعية والتي تمثل مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد، والتي من بينها صورته عن جسمه، ولكون صورة الجسم تظهر فى مرحلة الطفولة حيث يكون الفرد متأثرا بجو الأسرة وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها وتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات نحو أبنائها ومثله أيضا تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر فى درجة قبول الفرد لجسمه (ارتقاء يحيى، ٢٠١٠، ٣٥٦).

### **النظرية الإنسانية :**

ترى النظرية الإنسانية أن الطبيعة الانسانية خيرية، وإن السلوك الإنسانى خير وله هدف محدد الانسان واع بسلوكه، فالذات هى المحور الأساسى للشخصية ويكون الفرد صورة عن جسمه من خلال ما يمر به من خبرات وتجارب وملاحظات وتعليقات المحيطين به خلال المراحل المتعاقبة للنمو الانسانى (ارتقاء يحيى، ٢٠١٠، ٣٥٦).

### **النظرية الإجتماعية والثقافية :**

تركز النظرية على تاثير القيم الثقافية على الفرد ، وفيما يتعلق بصورة الجسم تؤكد النظرية على أهمية وسائل الإعلام فى نقل رسائل التوقعات حول اللياقة البدنية المثالية، ويتعرض الأفراد من جميع الأعمار الى تلك الوسائل ليل نهار مما يمثل عليهم ضغوطا متزايدة ، ويدفعهم الى عدم الرضا عن صورة أجسامهم لأن لا تتوافق مع

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد**

الصورة المعروضة إعلاميا والتي تتجه فى الغالب الى النحافة الشديدة كمثل أعلى للجسم المثالى (سالى مصطفى، ٢٠١٨، ٢٦٢- ٢٦٣).

**نظرية التباين أو التعارض بين الذات والمثل الأعلى :**

تعتمد هذه النظرية على أن اضطراب صورة الجسم يحدث نتيجة ادراك الفرد لصورته الجسمية ومطابقة هذه الصورة بالنموذج المثالى أو الكمالى فيصعب تحقيق النموذج المثالى عليه لحدوث تباين كبير بين صورة الجسم المدركة وبين الهدف غير الواقعى الذى يسعى الفرد للوصول اليه ويرتبط ذلك بالحنة الإنفعالية التى تدفع الأفراد الى تجاهل أو تشويه المعلومات التى لا تتناسب مع معتقداتهم وبالتالي يحدث نفور شخصى أو ذاتى لدى الفرد لنفسه ولصوره جسمه المدركة (Tiggeman,2002,91-98).

**نظرية الفشل التكيفى:**

يرجع هذا المنحنى أن السبب الرئيسى فى اضطراب صورة الجسم يرجع الى فشل الفرد فى التكيف مع الآخرين والميل للعزلة والإنغلاق على النفس ، وذلك بسبب المضايقات الإجتماعية والتعليقات التى تنتقد الصورة الجسمية للفرد كل أو تنتقد عضوا من أعضاء الجسم مما يدفع الفرد الى البعد عن الآخرين، كما يتولد لديه اعتقاد بعدم الكفاءة وبأن الآخرين يمعنون النظر به مما يزيد حالة الفرد سوء ويرسخ الصورة الذهنية عن الجسم سواء كانت حقيقية أو متوهمة من الفرد ويصاحب ذلك شعور بالخوف والقلق والتوتر (Snow,2010,988).

**العوامل التى تؤثر فى نمو وتكوين صورة الجسم:**

تتعدد العوامل التى تؤثر بوضوح فى نمو وتكوين صورة الجسم وهى :

عوامل بيولوجية مثل الوراثة الخصائص البيولوجية التغيرات الجسمية خلال مراحل النمو	العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم وسائل الإعلام	التعليقات الأسرية مدح أو ذم الوالدين للابناء توقعات الوالدين المثالية المقارنات بين الاخوة	التعليقات التوجيهات والتوصيات اليرامج الوقائية وشرح السلوكيات والتوقعات والمخاطر	الأصدقاء التوقعات الاحاديث المتبادلة المدح والذم المتبادل السخرية والتقدير النصائح	الإعلانات والدعاية اليرامج التليفزيونية مواقع التواصل الإجتماعى صور المشاهير والفنانين المجلات
---	--	--	--	--	--

شكل (٢) العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم:

### دراسات سابقة للعلاقة بين فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم :

تناولت دراسة (Kemp, S., 2007) العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات لدى طالبات الجامعة ، وهدفت الى اختبار العلاقة بين مشاعر المرأة السلبية لصورة جسمها والوزن وإدراك قدرتها على مواجهة المواقف الضاغطة ، وتكونت عينة بحث من (٤٢) طالبة جامعية ترواحت أعمارهم من (١٨ - ٢٣) عاما، وأشارت نتائج بحث الى وجود علاقة سالبة بين فعالية الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم، وكانت الفتيات الراضيات عن صورة أجسامهن لديهن درجة مرتفعة من فعالية الذات .

هدفت دراسة (Kinsaul, J., 2010) الى الكشف عن الدور الوقائي للايديولوجية النسائية والتمكين والفعالية الذاتية فى وقاية الطالبات من الإصابة من اضطراب صورة الجسم واضطرابات الأكل ، وتكونت عينة بحث من (١٨٤) طالبة جامعية طبقت عليهم مقاييس الفعالية الذاتية والتمكين وصورة الجسم واضطراب الأكل ، وكشفت النتائج عن ارتباط الصورة السلبية للجسم بإنخفاض الفعالية الذاتية ، كما تنبأت الفعالية الذاتية باضطراب صورة الجسم ، كما كشفت بحث أن تنمية الفعالية الذاتية تمثل علاجا وقائيا من اضطراب صورة الجسم ، كما تمثل الفعالية الذاتية استراتيجية واحدة لمعالجة اضطراب صورة الجسم .

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد

هدفت دراسة (Alzubaidi,A.,2012) الى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات الجسمية وصورة الجسم لدى أطفال المدرسة الأساسية بعمان ، تكونت عينة بحث من (٣٥٩) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٢ - ١٨) عاما وأشارت نتائج بحث الى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة بين ادراك فعالية الذات وصورة الجسم لدى عينة بحث ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى صورة الجسم ، بينمت وجدت فروق على مقياس فعالية الذات فى اتجاه الذكور .

هدفت دراسة (Simmons,L.,2013) الى دراسة العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن صورة الجسم والدافعية الذاتية واساليب التعامل ، تكونت العينة من (٢٠٧) فتاة، تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٤٠) عاما واشارت النتائج الى وجود علاقة تنبؤية دالة بين فعالية الذات والرضا عن صورة الجسم ، ووجدت فروق بين الذكور والإناث لمتغير الرضا عن الذات واثره فى فعالية الذات وذلك لصالح الإناث.

دراسة(منى سيد حمودة، ٢٠١٥) هدفت بحث الى الكشف عن فعالية الذات والقلق الإجتماعى لدى طالبات الجامعة ذوات المستوى المرتفع والمنخفض من الرضا عن صورة الجسم، وتكونت عينة بحث من (١٥٠) طالبة جامعية تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٧) عاما واطهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين الطالبات ذوات المستوى المرتفع والمنخفض من صورة الجسم على مقياس فعالية الذات لصالح الطالبات ذوات المستوى المرتفع من الرضا عن صورة الجسم ، كما كشفت بحث عن وجود علاقة تنبؤية موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات

### فروض البحث :

١- توجد علاقة ارتباطية بين درجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس فعالية الذات المدركة ودرجاتهم على مقياس اضطراب صورة الجسم.

- ٢- يوجد تأثير دال احصائيا لكل من الصف الدراسى (الأول-الثانى) والخلفية الثقافية(ريف - حضر) والتفاعل بينهما على فعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية
- ٣- يوجد تأثير دال احصائيا لكل من الصف الدراسى (الأول-الثانى) والخلفية الثقافية(ريف - حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٤- يُنبىء مستوى فعالية الذات باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### **الإجراءات ومنهجية البحث :**

#### **المنهج المستخدم فى البحث :**

استخدم الباحث فى البحث الحالي المنهج الوصفى الإرتباطى لمناسبته لموضوع البحث وتحليل بياناتها ، ودراسة العلاقة بين مكوناته والأراء التى تطرح حولها والعمليات التى تتضمنها .

**مجتمع البحث :** اشتمل مجتمع البحث على عينة من الطالبات بمدارس الثانوية العامة بمحافظة الشرقية وبالتالي فإن نتائج بحث قابلة للتعميم على مجتمع بحث .

#### **عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وذلك لتمثل مجتمع البحث الأصلي، فطبق البحث على (٣٠٠) طالبة بالصفين الأول والثانى الثانوى العام ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٥ - ١٧) عاما فى مركز منيا القمح التعليمية (مدرسة البنات الثانوية بمنيا القمح) .

#### **٣-أدوات البحث :**

لتحقيق الهدف من البحث تم تطبيق الأدوات الآتية :

- ١- مقياس فعالية الذات المدركة ( إعداد الباحث ) .

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد

٢- مقياس اضطراب صورة الجسم إعداد مجدى الدسوقي (٢٠٠٦).

وسوف يعرض الباحث لهذه الأدوات كل على حده على النحو التالي:

### مقياس فعالية الذات المدركة (إعداد: الباحث).

أعد الباحث مقياساً فعالياً للذات المدركة فى ضوء الأدبيات التي تناولت هذا المتغير والأدوات الشائعة التي وردت في الدراسات السابقة.

### مبررات إعداد مقياس فعالية الذات المدركة

رغبة الباحث فى اعداد مقياس لفعالية الذات المدركة اعتمادا على الأبعاد الأساسية التي حددها بندورا فى نظريته وهى قدرة الفعالية ، والعمومية ، والقوة .

### خطوات إعداد المقياس:

- ١- الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس، وما توفر لدى الباحث من دراسات وبحوث سابقة.
- ٢- الإطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة بفعالية الذات المدركة.
- ٣- إعداد المقياس في صورته المبدئية .
- ٤- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات المدركة .
- ٥- إعداد المقياس في صورته النهائية .

### وفيما يلي توضيح لتلك الخطوات :

- ١- الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس ، وما توفر لدى الباحث من دراسات حيث راجع الباحث الأطر النظرية وما توفر لديه من دراسات وبحوث تناولت فعالية الذات المدركة ، بهدف تحديد مفهومها وأبعادها ، والتعريف الإجرائي لكل بُعد ، مما ساعد الباحث في بناء المقياس الحالي .

### المقاييس المتاحة المتصلة بفعالية الذات المدركة

- أ- مقياس الفعالية العامة الذات اعداد (Tipton & Worthington,1984)  
ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨)

- ب- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد فاطمة عبد المجيد أبو رمان (٢٠٠٨)
- ج- مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين اعداد سميرة محمد شند (٢٠١٤)
- د- مقياس الكفاءة الذاتية العامة للأطفال اعداد أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧)
- و- مقياس فاعلية الذات إعداد وجدى عبد اللطيف زيدان(٢٠١٦)
- ز- مقياس فعالية الذات لدى طلاب الجامعة إعداد: حسام الدين عزب(٢٠١٨)
- يُعرف الباحث فعالية الذات المدركة بأنها: معتقدات الفرد الذاتية التي تدور حول ثقته بنفسه وقدرته على التخطيط والأداء ، وممارسة السلوك الفعال ومواجهة المواقف الضاغطة بمثابرة، ومهارته فى التنبؤ بنتائج ما يقوم به من أنشطة وسلوكيات ، واستعداده لتحمل المسؤولية فى سبيل تحقيق أهدافه ابعاد مقياس فعالية الذات المدركة:
- استند الباحث الى الأبعاد التي حددتها باندورا فى نظريته عن فعالية الذات وهى كالتالى :
- أ- البعد الأول : قدرة الفعالية **Magnitude**: وتشير الى كفاءة الفرد فى التعامل مع المواقف والمشكلات الصعبة التي تواجهه، ومدى قدرته على تنظيم أفكاره وتحمل مسئولياته، وترتيب أولوياته من السهل الى الصعب وفقا لقدراته وللظروف المحيطة به
- ب- البعد الثانى: العمومية **Generality**: وتشير مدى قدرة الفرد على الإستفادة من خبراته السابقة فى التعامل مع المواقف الجديدة ، وقدرته على الإقتداء بملاحظات وسلوكيات وتجارب ونصائح الآخرين.
- ج- البعد الثالث: القوة **Strength**: وتعنى فعالية الفرد فى مواجهة الإحساس بالإحباط الناتج عن فشله فى التعامل مع بعض المواقف التي تواجهه مع استمرار

## فعالية الذات المدركة وعلاقتها بانطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسيه السيد سويد

السعى إلى إنجاز الفرد لأهدافه حتى ولو كانت الظروف غير مواتية، والشعور بالرضا عن النجاحات التي تم تحقيقها .

٣- إعداد المقياس في صورته الأولية :

أ- في ضوء ما سبق أعد الباحث المقياس في صورته المبدئية والتي تكونت في (٢٨) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي قدرة الضعالية، والعمومية، والقوة .

ب- ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالبة .

ج- قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية للمقياس، وحساب دلالات الصدق والثبات له، والتي أسفرت عن توافر دلالات صدق وثبات عالية.

### طريقة تصحيح المقياس :

تم تصميم المقياس على طريقة ليكرت الثلاثي، حيث توجد أمام كل عبارة ثلاث استجابات هي: (دائماً- أحياناً- أبداً) مع ملاحظة أن مدى الدرجات لكل عبارة تتراوح ما بين درجة واحدة وثلاث درجات، حيث تحصل الإجابة دائماً على (٣) درجات، وتحصل الإجابة أحياناً على (٢) درجات، وتحصل الإجابة أبداً على (١) درجة واحدة، وتتراوح درجة المقياس بين (٢٨ - ٨٤) درجة، وتقاس فعالية الذات المدركة من خلال: الدرجة الكلية لمجموع استجابات المفحوص على أبعاد مقياس فعالية الذات المدركة المستخدم في بحث الحالية.

### حساب الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات المدركة

#### أولاً : حساب الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency

تم حساب الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف العبارة من الدرجة الكلية للبعد، ويوضح الجدول (١) الاتساق الداخلي ومعامل ارتباط كل مفردة ومستوى دلالاته والنتائج كما يلي :



جدول (١) معاملات الاتساق الداخلي ودلالاتها لمفردات مقياس فعالية الذات المدركة

القوة		العمومية		قدرة الضعالية	البعد
مُعامل الارتباط	رقم المفردة	مُعامل الارتباط	رقم المفردة	مُعامل الارتباط	رقم المفرد
** ٠,٥١	٣	** ٠,٤٦	٢	** ٠,٣٤	١
** ٠,٦٠	٦	** ٠,٤٦	٥	** ٠,٥٦	٤
** ٠,٤٩	٩	** ٠,٥٩	٨	** ٠,٥٠	٧
** ٠,٥٣	١٢	** ٠,٣٤	١١	** ٠,٦٣	١٠
** ٠,٥٧	١٥	** ٠,٥٧	١٤	** ٠,٦٨	١٣
** ٠,٥٨	١٨	** ٠,٦٢	١٧	** ٠,٥٧	١٦
** ٠,٥٦	٢١	** ٠,٤٦	٢٠	** ٠,٦٣	١٩
** ٠,٦٥	٢٤	** ٠,٣٩	٢٣	** ٠,٥٣	٢٢
** ٠,٦٢	٢٧	** ٠,٥٢	٢٦	** ٠,٥٠	٢٥
				** ٠,٦١	٢٨

\* دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) \*\* دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١)

في ضوء بيانات جدول (١) : فإن جميع مفردات مقياس فعالية الذات المدركة ارتبطت ارتباطا دالا احصائيا عند (٠,٠١) بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه حيث حققت معاملات ارتباط موجبة أي أنها صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (٢) معاملات ارتباط متغيرات مقياس فعالية الذات المدركة مع الدرجة الكلية للمقياس.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البُعد
٠,٠١	٠,٨٧	قدرة الضعالية
٠,٠١	٠,٧٠	العمومية
٠,٠١	٠,٨٦	القوة

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها بانطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد**

يتضح من الجدول (٢): أن أبعاد مقياس فعالية الذات المدركة ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يعزز النتائج التي سوف يتم التوصل إليها في نهاية البحث الحالي.

**ثانياً :- صدق المقياس :**

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث صدق المفردة ، والصدق التلازمي

**صدق المحتوى :**

أ- صدق المفردة : حيث يتم حساب مؤشر الصدق لكل مفردة من مفردات المقياس على حده وللاختبار ككل ، وصدق المفردة يشير إلى مدى تمثيل كل مفردة من مفردات الاختبار للمحتوى السلوكي الخاص بها.

**جدول ( ٣ ) معاملات الصدق ودلائلها لمفردات مقياس فعالية الذات المدركة**

القوة		العمومية		قدرة الفعالية	
مُعامل الارتباط	رقم المفردة	مُعامل الارتباط	رقم المفردة	مُعامل الارتباط	رقم المفرد
**٠,٣٤٥	٣	**٠,٢٨٨	٢	*٠,١٦٦	١
**٠,٤٥٣	٦	**٠,٢٦٧	٥	**٠,٣٩٦	٤
**٠,٣١٤	٩	**٠,٤٠٩	٨	**٠,٣١٥	٧
**٠,٣٦٣	١٢	**٠,١٦٣	١١	**٠,٥٠٩	١٠
**٠,٤١٢	١٥	**٠,٣٨٧	١٤	**٠,٥٦٨	١٣
**٠,٣٩٦	١٨	**٠,٤٢٠	١٧	**٠,٤٥١	١٦
**٠,٤١١	٢١	**٠,٢٢٧	٢٠	**٠,٥١١	١٩
**٠,٥٢٧	٢٤	*٠,١٧٤	٢٣	**٠,٣٦٩	٢٢
**٠,٤٧٩	٢٧	**٠,٣٤٥	٢٦	**٠,٣٥٩	٢٥
				**٠,٤٩٣	٢٨

\* دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) \*\* دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١)

في ضوء بيانات جدول (٣): فإن جميع مفردات مقياس ارتبطت ارتباطا دالا احصائيا عند كل

(٠,٠٥ - ٠,٠١)، وذلك لأن حدود الدلالة الاحصائية تتراوح بين (٠,١٥٩ - ٠,٢٠٨)

#### ب- الصدق التلازمي لمقياس فعالية الذات المدركة

استخدام الباحث مقياس الفعالية العامة الذات اعداد ( Tipton & Worthington, 1984) ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) وذلك لحساب الصدق التلازمي لمقياس فعالية الذات المدركة .

جدول (٤) معاملات ارتباط متغيرات مقياس فعالية الذات المدركة مع مقياس فعالية الذات (محمد السيد عبد الرحمن)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع مقياس فعالية الذات	ابعاد مقياس فعالية الذات المدركة
٠,٠١	٠,٧٠	قدرة الفعالية
٠,٠١	٠,٤٥	العمومية
٠,٠١	٠,٦٢	القوة
٠,٠١	٠,٧٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٤): أن أبعاد مقياس فعالية الذات المدركة والدرجة الكلية للمقياس ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى دلالة (٠,١) مع مقياس فعالية الذات (محمد السيد عبد الرحمن هذا يدل على أن المقياس المستخدم في بحث يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

#### ثالثا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ Cronbachs Alpha " Coefficient" في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة للمقياس حيث يمثل معامل

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها بانطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد**

ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة وكانت النتائج كالآتي :

جدول ( ٥ ) قيم معاملات ألفا لمفردات كل بُعد من أبعاد فعالية الذات المدركة مع الدرجة الكلية للبعد

بعد القوة		بعد العمومية		بعد قدرة الفعالية	
معامل ألفا كرونباخ :	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ :	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ :	رقم المفردة
٠,٧٣		٠,٦٠		٠,٧٥	
٠,٧٢	٣	٠,٥٨	٢	* ٠,٧٦	١
٠,٧٠	٦	٠,٥٩	٥	٠,٧٢	٤
٠,٧٢	٩	٠,٥٥	٨	٠,٧٤	٧
٠,٧٢	١٢	* ٠,٦٢	١١	٠,٧١	١٠
٠,٧١	١٥	٠,٥٥	١٤	٠,٧٠	١٣
٠,٧١	١٨	٠,٥٤	١٧	٠,٧٢	١٦
٠,٧١	٢١	٠,٦٠	٢٠	٠,٧١	١٩
٠,٦٩	٢٤	* ٠,٦١	٢٣	٠,٧٣	٢٢
٠,٧٠	٢٧	٠,٥٧	٢٦	٠,٧٣	٢٥
				٠,٧١	٢٨

\* مفردات تم حذفها

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

بالنسبة للبعد الأول قدرة الفعالية : قيمة معامل ألفا (٠,٧٥) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه

بمقارنة معاملات ألفا بمعامل ألفا للبعد وجد أنه باستثناء المفردة رقم (١) فان قيمتها تبلغ (٠,٦٧) لذا تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس بالنسبة للبعد الثاني العمومية : قيمة مُعامل ألفا (٠,٦٠) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات بمعامل ألفا للبعد وجد أنه كل من المفردة (١١، ١٢) فان قيمتهما على الترتيب (٠,٦٢، ٠,٦١) لذا تم استبعادهما من الصورة النهائية للمقياس. بالنسبة للبعد الثالث القوة : قيمة مُعامل ألفا (٠,٧٣) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه .

جدول (٦) قيم مُعامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس ككل وبيان العبارات التي تم حذفها والعبارات المتبقية:

العدد النهائي بعد الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات قبل الحذف	الدرجة الكلية	القوة	العمومية	قدرة الضعالية	ارقام العبارات المحذوفة	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد مفردات كل بعد
٢٥	٣	٢٨	٠,٧٣	١٣، ١١	٠,٦٢	١	.....	٠,٠٦٧
٢٨	٣	٢٥	٠,٨٥	١٣، ١١	٠,٦٢	١	.....	٠,٠٦٧

**فعالية الذات المدركة وحلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسيمة السيد سويد**

جدول (٧) يوضح العبارات التي تم حذفها وارقامها ومعامل ألفا للبعد قبل وبعد الحذف

م	البعد	العبارات المحذوفة	رقم العبارة بالمقياس قبل الحذف	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للمفردة
١	قدرة الفعالية	أرتب اولوياتي من السهل الى الصعب	١	٠,٧٥	٠,٧٦
٢	العمومية	استشير الآخرين اذا واجهتني مشكلات معقدة أعتقد أن الكبار قد يمتلكون خبرات أكثر مني	١١ ٢٣	٠,٦٠	٠,٦٢ ٠,٦١

وصف المقياس في صورته النهائية : تكون المقياس في صورته النهائية (٢٥) عبارة موزعة

على ثلاثة ابعاد كما يلي :

جدول (٨) توزيع العبارات لمقياس فعالية الذات المدركة على أبعاده ومدى درجات كل بعد

وفقا للصورة النهائية:

البعد	المفردات	أرقام العبارات السلبية	العدد الكلي لمفردات البعد	مدى الدرجات لكل بعد
قدرة الفعالية	٢٥، ٢٢، ١٩، ١٦، ١٣، ١٠، ٧، ٤، ١	١٩، ٤	٩	٢٧-٩
العمومية	٢٠، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٥، ٢	١٧، ٢٠	٧	٢١-٧
القوة	٢٤، ٢٣، ٢١، ١٨، ١٥، ١٢، ٩، ٦، ٣	٣	٩	٢٧-٩
الاجمالي			٢٥	مدى المقياس (٧٥-٢٥)

### مقياس اضطراب صورة الجسم :

أعد هذا المقياس مجدى الدسوقي (٢٠٠٦) بهدف التعرف على الأعراض المعرفية والسلوكية التى تصاحب اضطراب صورة الجسم، ويتكون المقياس من (٣٤) فقرة تعكس الأعراض الشائعة بين الأفراد الذين لا يشعرون بالرضا عن اجسامهم أو مظهرهم العام، ومن ثم وضع تعليمات بسيطة للمقياس تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعا لثلاثة بدائل دائما، أحيانا، ابدا، حيث تحصل الإجابة دائما على (٣) درجات، وتحصل الإجابة أحيانا على (٢) درجات، وتحصل الإجابة أبداً على (١) درجة واحدة، وتتراوح درجة المقياس بين (٣٤ - ١٠٢) درجة، عدا العبارات السلبية حيث يتم تصحيحها فى الإتجاه العكسى، وأرقام العبارات السلبية بالمقياس كالتالى: (٦- ١١ - ١٣ - ١٩ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٥)، والدرجة المرتفعة على المقياس تشير الى الرضا عن صورة الجسم، والدرجة المنخفضة تشير الى عدم الرضا عن صورة الجسم.

### حساب المؤلف لصدق وثبات المقياس :

قام واضع المقياس (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٦) بحساب صدق المقياس بعدة طرق وهى الصدق التكويني، والصدق التلازمي، والصدق التمييزي وجميعها جاءت دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنوده) فى قياس ما وضع لقياسه، كما قام المؤلف بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما طريقة إعادة الإختبار، وطريقة التجزئة النصفية، وتم التوصل الى معامل إرتباط موجب دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

### ثبات المقياس :

اعتمد الباحث فى حساب ثبات المقياس على طريقة ألفا كرونباخ، واسفرت معاملات ثبات المقياس عن (٠,٧٠)، مما يعنى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وذلك يعطى الثقة فى استخدامه فى بحث الحالية .

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد

نتائج البحث :

(١) نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه : "توجد علاقة ارتباطية بين درجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس فعالية الذات المدركة ودرجاتهم على مقياس اضطراب صورة الجسم .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ استخدام معامل الارتباط "لبيرسون" لاختبار العلاقة بين الدرجات الخام لأفراد عينة بحث على مقياسي فعالية الذات المدركة واضطراب صورة الجسم كما يتضح فى الجدول (٩).

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	قدرة الفعالية	٠,١٨ **	٠,٠١
٢	العمومية	٠,٠٤	غير دالة
٣	القوة	٠,١٦ **	٠,٠١
٤	الدرجة الكلية	٠,١٧ **	٠,٠١

\*\* معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) الرقم بدون علامة غير دال

ت- يتضح من الجدول (٩) : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد فعالية الذات المدركة والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهن على مقياس اضطراب صورة الجسم بإستثناء بعد العمومية، مما يشير الى تحقق الفرض جزئيا ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من ( Kemp,S.,2007) ، ودراسة (Kinsaul,J.,2010)، ودراسة (Alzubaidi,A.,2012)، ودراسة (Simmons,L.,2013) ، ودراسة (منى سيد حمودة، ٢٠١٥)، وبالتالي يفسر الباحث هذه النتيجة بالإعتماد على النظريات المفسرة لأضطراب صورة الجسم مثل النظرية



الإجتماعية الثقافية ، و نظرية الفشل التكيفى ، ونظرية التباين بين الذات والمثل الأعلى ، ويفسرها الباحث بأن امتلاك الطالبة فعالية ذاتية مدركة عالية والتي تتمثل فى كفاءتها فى التعامل مع المواقف والمشكلات الصعبة التى تواجهها، ومدى قدرتها على تنظيم أفكارها، ومواجهة الإحساس بالإحباط مع استمرار السعى إلى إنجاز أهدافها حتى ولو كانت الظروف غير مواتية ، تجعل الطالبة تتأثر بالعوامل التالية :

١- المراهقة هي مرحلة سعي إلى الكمال، ونتيجة لذلك نجد المراهقين يصنعون لأنفسهم وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب أحياناً الوصول إليها، وحين يعجز عن تحقيق نموذج "الكمال الأخلاقي" الذي حدده، يشعر المراهق بالذنب ، ويعاني من اضطراب الضمير ويلجأ نتيجةً لذلك إما إلى الهرب في أحلام اليقظة، أو إلى تكوين اتجاه سلبي عن ذاته، ومن المؤكد أن كثيراً من أسباب شقاء المراهقين الصغار هي مشاعر ذنب ناجمة عن شعور بعضه حقيقي ومعظمه متوهم. مما يمهد احساس المراهق بعدم الرضا عن مظهره الجسمي ويمهد لظهور اضطراب صورة الجسم .

٢- قد تضع المراهقة لنفسها نموذج جمالي مثالي وكمالي يصعب تحقيقه وتقوم بالحكم على صورتها الجسمية المدركة من خلال هذا النموذج الافتراضى مما يصيبها بالسخط وعدم الرضا على صورة جسمها نظرا للتباين الكبير بين صورة الجسم المدركة والنموذج المثالي .

٣- قد تتشبع المراهقة فى هذه المرحلة بالصورة الإعلامية التى يتم بثها عبر الإعلانات والبرامج الفضائية ومواقع التواصل الإجتماعى الى جانب الصور المعروضة للمشاهير والفنانات بالصحف والمجلات ،ويولد ذلك لدى الطالبة عدم

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد

الرضا عن الصورة الجسمية المدركة لها نظرا للمقارنات التي تعقدتها المرهقة بين هذه الصور وصورتها المدركة. ولقد اثبتت دراسة (Thompson&Heinberg,1995) أن الإناث اللواتي تعرضن لوسائل الإعلام المتعلقة بالمظهر كن أقل رضا عن شكل أجسامهن من الإناث اللواتي لم يتعرضن لوسائل الإعلام ذات العلاقة بالمظهر.

٤- كما أن تمتع الطالبة بفعالية ذاتية عالية قد يجعلها تتوقع التقدير من الآخرين والثناء عليها وعلى مظهرها بشكل عام ، ولكن قد تصطدم المراهقة بأحكام الأصدقاء والوالدين والمقربين الذين يبدون تعليقات وتقييمات ونصائح مرتبطة بالمظهر الجسمي لها مما يصيب الطالبة بالتوتر والقلق والتركيز المفرط على شكل الجسم وعدم الرضا عنه.

٥- ولقد أشار (Vanden Bos,2007,250) إلى مكونات صورة الجسم والتي ترتبط بفعالية الذات المدركة لدى الفرد والتي والتي قد تؤدي الى اضطراب صورة الجسم وهي الجانب المعرفي والذي يدور حول التفكير الدقيق بالجسم ، والمكون ووجداني ويتعلق بالمشاعر والأفكار والاتجاهات التي تكونها المراهقة عن ذاتها ، والمكون السلوكي والذي يشير الى سلوك الفحص الذاتي المتكرر لجسم ، والرغبة في تجنب المواقف التي تجعلنا نشعر بعدم الراحة ، ويفسر الباحث عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعد العمومية واضطراب صورة الجسم الى أن بُعد العمومية يدور حول مدى استفادة الفرد من خبراته السابقة في التعامل مع المواقف الجديدة ، وقدرته على الإقتراد بملاحظات وسلوكيات وتجارب ونصائح الآخرين وربما لا

توجد صلة مباشرة وفعالة بين هذا المعنى ونظرة الفرد الى تكوينه البدنى وانشغاله

بوحدة او أكثر من أعضاءه الجسمية أو مظهره الخارجى بصفة عامة

### نتائج الفرض الثانى ومناقشتها :

ينص الفرض الثانى على أنه : يوجد تأثير دال احصائيا لكل من الصف الدراسى)

(الأول- الثانى ) والخلفية الثقافية (ريف - حضر) والتفاعل بينهما على فعالية الذات

المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية

جدول (١٠) البيانات الوصفية لعينة بحث على ابعاد مقياس الفعالية الذاتية المدركة

فى ضوء متغيرى الصف (الأول - الثانى ) والخلفية الثقافية (ريف - حضر)

الاعداد	الصف	الخلفية الثقافية	المتوسط	الانحراف المعيارى	العدد
قدرة الفعالية	الأول	ريف	٢١,٨٧	٢,٦٨	١٠٣
		حضر	٢١,٢١	٣,٠٣	٤٧
		المجموع	٢١,٦٦	٢,٨٠	١٥٠
قدرة الفعالية	الثانى	ريف	٢١,١٤	٢,٧٩	١٢١
		حضر	٢١,٣٨	٣,٠٥	٢٩
		المجموع	٢١,١٨	٣,٨٣	١٥٠
المجموع		ريف	٢١,٤٧	٢,٧٦	٢٤٤
		حضر	٢١,٢٧	٣,٠٢	٧٦
		المجموع	٢١,٤٢	٢,٨٢	٣٠٠
المعمومية	الأول	ريف	١٧,١١	١,٩٥	١٠٣
		حضر	١٦,٤٢	٢,٧٣	٤٧
		المجموع	١٦,٩٠	٢,٢٤	١٥٠
	الثانى	ريف	١٦,٢٦	٢,٠٦	١٢١
		حضر	١٦,٤١	٣,٢٣	٢٩

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صوتة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
 أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسيب السيد سويد

١٥٠	٢,٢٢	١٦,٢٩	المجموع		
٢٤٤	٢,٠٥	١٦,٥٦	ريف	المجموع	
٧٦	٢,٩١	١٦,٤٢	حضر		
٣٠٠	٢,٣٠	١٦,٥٩	المجموع		
١٠٣	٢,٣٥	٢١,٨٩	ريف	الاول	القوة
٤٧	٢,٩٩	٢٠,٦٢	حضر		
١٥٠	٢,٦٣	٢١,٤٩	المجموع		
١٢١	٢,٦٩	٢٠,٨٤	ريف	الثانى	
٢٩	٢,٤٣	٢٠,٩٦	حضر		
١٥٠	٢,٦٣	٢٠,٨٧	المجموع		
٢٤٤	٢,٥٩	٢١,٣٢	ريف	المجموع	
٧٦	٢,٧٨	٢٠,٧٥	حضر		
٣٠٠	٢,٦٤	٢١,١٨	المجموع		
١٠٣	٥,٣٢	٦٠,٨٩	ريف	الأول	الدرجة الكلية
٤٧	٧,٢٠	٥٨,٢٥	حضر		
١٥٠	٦,٠٧	٦٠,٠٦	المجموع		
١٢١	٥,٩٩	٥٨,٢٣	ريف	الثانى	
٢٩	٦,٤١	٥٨,٧٥	حضر		
١٥٠	٦,٠٥	٥٨,٣٤	المجموع		
٢٤٤	٥,٨٣	٥٩,٤٥	ريف	المجموع	
٧٦	٦,٨٧	٥٨,٤٤	حضر		
٣٠٠	٦,١١	٥٩,٢٠	المجموع		

جدول (١١) نتائج تحليل تباين لعينة بحث على مقياس فعالية الذات المدركة فى ضوء متغيرى الصف (الاول – الثانى) والخلفية الثقافية (ريف – حضر) .

الْبُعْد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قدرة الفعالية	الصف (أ)	٤,٣٦	١	٤,٣٦	٠,٥٥	غير دالة
	الخلفية الثقافية	٢,٤٢	١	٢,٤٢	٠,٢٠	غير دالة
	(ب)	١٠,٩٨	١	١٠,٩٨	١,٣٩	غير دالة
	تفاعل أ × ب تباين الخطأ المجموع	٢٣٥٠,٦٧ ١٤٠١٤,٠	٢٩٦ ٣٠٠	٧,٩٤		
العمومية	الصف (أ)	١٠,٣١	١	١٠,٣١	١,٩٩	غير دالة
	الخلفية الثقافية	٢,٨٦	١	٢,٨٦	٠,٧٤	غير دالة
	(ب)	٩,٧٧	١	٩,٧٧	١,٨٨	غير دالة
	تفاعل أ × ب تباين الخطأ المجموع	١٥٣٦٠,١٨ ٨٤١٨٢,٠	٢٩٦ ٣٠٠	٥,١٩٠		
القوة	الصف (أ)	٦,٦٨	١	٦,٦٨	٠,٩٨	غير دالة
	الخلفية الثقافية	١٨,٠٥	١	١٨,٠٥	٢,٦٥	غير دالة
	(ب)	٢٦,٥٣	١	٢٦,٥٣	٣,٩٠	دالة
	تفاعل أ × ب تباين الخطأ المجموع	٢٠٠٩,٩١ ١٣٦٦٧٠,٠	٢٩٦ ٣٠٠	٦,٧٩		
الدرجة الكلية للفعالية الذاتية	الصف (أ)	٦٢,١٤	١	٦٢,١٤	١,٧١	غير دالة
	الخلفية الثقافية	٦٠,٣٣	١	٦٠,٣٣	١,٦٦	غير دالة
	(ب)	١٣٤,٣٢	١	١٣٤,٣٢	٣,٧٠	غير دالة
	تفاعل أ × ب	١٠٧٣٦,٨٩	٢٩٦	٣٦,٢٧		

فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسيب السيد سويد

			٣٠٠	١٠٦٢٥٨٠	تباين الخطأ المجموع	
--	--	--	-----	---------	------------------------	--

يتضح من الجدول ( ١١ ) :

إنه باستثناء بُعد القوة فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الصف  
الدراسي (الأول - الثاني) والخلفية الثقافية (ريف - حضر) والتفاعل بينهما على  
فعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ويتضح من ذلك تحقق الفرض جزئيا ، وتتفق نتيجة الفرض مع دراسة علاء  
الشعراوي (٢٠٠٠)، ودراسة أحمد عبد الحلیم (٢٠١٤) ، وعدم وجود فروق بين طالبات  
الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسطات درجات الفعالية (الأبعاد والدرجة الكلية )  
ويفسر الباحث نتيجة الفرض بأن إرتفاع درجة التوافق الشخص والإجتماعي لدى  
طالبات الصفين الأول والثاني وعدم وجود فروق بينهما ربما يرجع أن المدى الزمني بين  
الصفين الأول والثاني قليل و يبدو أنه غير كاف لإظهار الفروق بين الصفين في  
متوسطات فعالية الذات المدركة ، كما أن المرحلة الدراسية التي يمر بها الصفين  
الأول والثاني تتطلب منهما على السواء بذل أقصى جهد لتحقيق الأمال المرجوة وهنا  
يجب على كل من طالبات الصفين أن تظهر عليهما آثار معتقدات فعالية الذات  
المدركة .

كما أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة للخلفية الثقافية على فعالية  
الذات المدركة بين طالبات الصفين الأول والثاني وتتفق نتيجة الدراسة مع أحمد  
عبد الحلیم (٢٠١٤) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالتقارب الشديد في خصائص  
وطبيعة المناخ المدرسي بين القرية والمدينة بما يتضمنه من شبكة علاقات وتفاعلات بين  
اعضائها من ادارة وطلاب مناهج ومواد دراسية ومعامل وتجهيزات ونظام تعليمي والتي  
تترك اثارها على العملية التربوية وعلى المخرجات المعرفية و غير المعرفية لدى  
الطالبات والتي تتعلق مباشرة بفعالية الذات المدركة في كل من القرية والمدينة على

حد سواء . كما يشير الباحث الى أن الإنتشار التكنولوجى الهائل فى كل من القرية والمدينة حيث استخدام الإنترنت والهواتف المحمولة والفضائيات قد ساهمت فى تقليل فروق الخلفية الثقافية (الإقامة) بين كل طالبات القرية والمدينة وبالتالي اصبح لديهم تقارب شديد فى معتقدات الضعالية الذاتية المدركة

جدول (١٢) اختبار شيفية لدلالة الفروق بين متوسطى بعد القوة

البعد	مجموعات المقارنة	المتوسط	فروق المتوسطات واتجاه الدلالة		
			١	٢	٣
القوة	الصف الأول ريف	٢١,٨٩	-		
	الصف الأول حضر	٢٠,٦٢	١,٢٨	-	
	الصف الثانى ريف	٢٠,٨٤	*١,٠٥	- ٠,٢٣	
	الصف الثانى حضر	٢٠,٩٦	٠,٩٣	٠,٣٥	٠,١٢

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين طالبات الصف الثانى ريف وطالبات الصف الأول ريف فى بعد القوة لصالح طالبات الصف الثانى ريف ويفسر الباحث هذه النتيجة أنه قد تتميز طالبات الصف الثانى ريف عن طالبات الصف الأول ريف بأنهن قد واجهن العديد من المواقف والصعوبات عند التحاقهم بالمرحلة الثانوية نظرا لإختلاف طبيعة المرحلة التعليمية والمواد الدراسية والمناخ المدرسة بصفة عامة مما اكسب هؤلاء الطالبات قدرة على تحمل الصعاب ومواجهة الاحساس بالإحباط ، ونمو قدرتهم على السعى لإنجاز المهام والمسئوليات حتى ولو

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد بشاد الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. نسرين السيد سويد**

كانت الظروف غير مواتية في حين طالبات الصف الاول لم يكتسبن مثل هذه المهارات

بعد .

**نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :**

ينص الفرض الثانى على أنه : يوجد تأثير دال احصائيا لكل من الصف الدراسى ( الأول – الثانى) والخلفية الثقافية (ريف – حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية  
 جدول(١٣)البيانات الوصفية لعينة بحث على مقياس اضطراب صورة الجسم فى ضوء متغيرى الصف(الأول – الثانى) والخلفية الثقافية (ريف – حضر)

الابعاد	الصف	الخلفية الثقافية	المتوسط	الانحراف المعيارى	العدد
اضطراب صورة الجسم	الأول	ريف	٨١,٩٧	٥,٥٧	١٠٣
		حضر	٨٣,٠٤	٧,٠٧	٤٧
		المجموع	٨٢,٣١	٦,٠٧	١٥٠
الجسم	الثانى	ريف	٨١,٦٤	٦,٧٠	١٢١
		حضر	٨١,٤١	٧,٥٤	٢٩
		المجموع	٨١,٦٠	٦,٨٤	١٥٠
المجموع	المجموع	ريف	٨١,٧٩	٦,٢٠	٢٤٤
		حضر	٨٢,٤٢	٧,٢٥	٧٦
		المجموع	٨١,٩٥	٦,٤٧	٣٠٠



جدول ( ١٤ ) نتائج تحليل تباين لعينة بحث على مقياس اضطراب صورة الجسم فى ضوء متغيرى الصف (الاول - الثانى ) و لخلفية الثقافية (ريف - حضر) .

البُعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اضطراب صورة الجسم	الصف (أ)	٥١,٨٣	١	٥١,٨٣	١,٢٣	غير دالة
	الخلفية الثقافية	٩,٥٨	١	٩,٥٨	٠,٢٢٠,٥٤	غير دالة
	الثقافية	٢٣,٠١	١	٢٣,٠١		غير دالة
	(ب)	١٢٤٥٧,٥٨	٢٩٦	٤٢,٠٩		
	تفاعل أ × ب	٢٠٢٧٤٣٨	٣٠٠			
	تباين الخطأ					
	المجموع					

يتضح من الجدول (١٣ - ١٤) :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الصف الدراسى (الأول - الثانى) والخلفية الثقافية (ريف - حضر) والتفاعل بينهما على اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ويتضح من النتائج السابقة عدم تحقق الفرض ، وأختلفت نتيجة البحث مع دراسة شرين أحمد (٢٠١١) ، وتتفق هذه النتيجة مع عماد المرشدى (٢٠١٤) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأهمية التى يوليها المجتمع بشكل عام بما فيه من مؤسسات تتفاعل مباشرة مع الطالبة مثل الأسرة والمدرسة وجماعة الأقران بالمظهر الجسمى بغض النظر عن الصف الدراسى أو مكان الإقامة مما ينعكس على القبول الاجتماعى للطالبة وعلى طبيعة علاقاتها الإجتماعية السائدة فى المجتمع سواء داخل المدرسة أو فى البيئة

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد**

المعيشية سواء القرية أو المدينة ، كما أن التغيير فى صورة الجسم ترتبط بالتقدم فى العمر لدى المراهقين ، ويعد هذا التغيير ظاهرة إرتقائية تطويرية سواء كان هذا التغيير نحو الأحسن أو الأسوء ، ويعد وصول الطالبة الى المراهقة المتوسطة التى تقابل المرحلة الثانوية بداية ومؤشر الى بداية الاستقرار والتلاؤم التى تشعر به الطالبات مع التغيرات التى طرأت عليها وقبولها والتعامل معها بفعالية والانسجام والتوافق معها .

**نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :**

ينص الفرض السادس بأنه : يُنبىء مستوى فعالية الذات باضطراب صورة الجسم

لدى طالبات المرحلة الثانوية

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة المتمثلة في أبعاد فعالية الذات المدركة وهى قدرة الفعالية ، العمومية ، القوة على المتغيرات التابعة والمتمثلة في اضطراب صورة الجسم .

جدول ( ١٥ ) تحليل تباين الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس فعالية الذات المدركة

**باضطراب صورة الجسم**

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البُعد
٠,٠١	١٠,٠٥	٤٠٨,٧١	١	١٩٦٣,٦٩	الانحدار	قدرة
		١٢١٢٤,٦٣	٢٩٨	٦٣٠٨١,٤٦	البواقي	الفعالية
		١٢٥٣٣,٣٤	٢٩٩	٦٥٠٤٥,١٦	المجموع	

جدول (١٦) تحليل انحدار المتغيرات المستقلة المنبئة (فعالية الذات المدركة) على المتغير التابع (اضطراب صورة الجسم)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد	قيمة التنبؤ	قيمة ب	قيمة بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
اضطراب صورة الجسم	قدرة الفعالية	٠,١٨	٠,٠٣	٠,٤١	٠,١٨	٣٠,١٧	٠٠,٠١
قيمة الثابت العام = ٧٣,٠٨							

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

- يُنبىء بُعد قدرة الفعالية من أبعاد مقياس فعالية الذات المدركة وحده باضطراب صورة الجسم بنسبة مساهمة مقدارها ٣% ، مما يشير الى تحقق الفرض جزئيا .

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية لهذه العلاقة على النحو التالي :

$$\text{صورة الجسم} = ٠,١٨ \times \text{قدرة الفعالية} + ٧٣,٠٨$$

وتشير قدرة الفعالية الى كفاءة الفرد فى التعامل مع المواقف والمشكلات الصعبة التى تواجهه، ومدى قدرته على تنظيم أفكاره و تحمل مسئولياته، وترتيب أولوياته من السهل الى الصعب وفقا لقدراته وللظروف المحيطة به وفما لذلك فان فشل الفرد فى مواجهة مشكلاته قد يؤدي به الى أن يرى نفسه بصورة مشوهة على خلاف الواقع ويدفعه الى التفخيم من العيوب الحقيقية أحيانا أو المتوهمة غالبا مما يتعكس عليه سلبا فى ضعف الأداء فى المجالات الإجتماعية والمهنية وغيرها من مجالات الأداء الهامة الأخرى.

#### التوصيات والبحوث المقترحة :

- الإهتمام بالبرامج التدريبية والإرشادية التى تهدف الى تنمية فعالية الذات المدركة لدى المراهقين
- توعية الطلاب والمعلمين بمظاهر وأسباب اضطراب صورة الجسم وخطورته على التوافق النفسى والإجتماعى.
- تفعيل الأنشطة الطلابية بالمرحلة الثانوية حيث إنها من عوامل تنمية فعالية الذات لدى المراهقين .

#### البحوث :

- اضطراب صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- العلاقة بين التنظيم الإنفعالى وفعالية الذات المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج انتقائى لخفض اضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- البروفایل النفسى للمراهقين ذوى اضطراب صورة الجسم.

### المراجع :

- أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الكفاءة الذاتية فى تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم . مجلة التربية الخاصة ، جامعة الزقازيق، ( ١٨) ، ٢٢٨ - ٢٩٨ .
- أحمد عبد الحليم عربيات(٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى منطقة بنى كنانة على ضوء متغىرى النوع الإجتماعى التحصيل.مجلة العلوم التربوية والنفسية،١٥،(١)٨٩، - ١٠٩ .
- ارتقاء يحيى حافظ، وكاظم جابر الجبورى (٢٠١٠).صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الإجتماعى لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، (١٠)، ٣٥١ - ٣٨٣ .
- حسام الدين محمود عزب(٢٠١٨).الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة الارشاد النفسى،(٥٤)،٤٧١، - ٤٩٤ .
- دودو صونيا (٢٠١٧).الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسى فى ضوء متغىرى التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبى. رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة قاصدى مرياح - الجزائر.
- زينب شقير (٢٠٠٨).دراسة لبعض مظاهر الصحة النفسية لدى عينة من ذوى اضطرابات الأكل. المؤتمر الدولى السادس جامعة عين شمس، نوفمبر، ٧٦١ - ٨١٦
- سالى محمد مصطفى(٢٠١٨). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات :دراسة مقارنة.مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٠، (٢) ٢٥٧، - ٢٨٧ .

**فعالية الذات المدركة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية**  
**أشرف محمد شهاب الشريف أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. نسرين السيد سويد**

- سميرة محمد شند (٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين . مجلة كلية التربية  
،جامعة عين شمس، ٣(٣٨) . ٨١٤ - ٨٤٦ .
- شرين أحمد محمد (٢٠١١). الفروق فى بعض المتغيرات النفسية المرتبطة باضطرابات  
صورة الجسم لدى الفتيات الجامعيات فى ضوء الخلفية والتباينات العمرية .رسالة  
ماجستير، جامعة الأزهر، كلية الدراسات الإنسانية .
- علاء الدين كفافى ،مايسة أحمد النبال (١٩٩٥) . صورة الجسم وبعض متغيرات  
الشخصية .القاهرة ،دار المعرفة .
- علاء محمود الشعراوى (٢٠٠٠) . فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى  
طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية بالمنصورة ،(٤٤) ،٢٨٦- ٣٢٥ .
- عماد حسين المرشدى(٢٠١٤) تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق .مجلة العلوم  
الإنسانية.(٢٢) ، ٢٨٩- ٣٠٢ .
- عبد الرقيب أحمد البحيرى ، مصطفى عبد المحسن الحديبى(٢٠١٤) . اضطراب صورة  
الجسم وعلاقته بتقدير الذات وأعراض الشخصية التجنبية لدى المراهقين المعاقين  
بصريا دراسة وصفية -إكلينيكية. مجلة العلوم التربوية والنفسية ،جامعة  
البحرين ،١٥(٢) ،٤٧٧- ٥١٩ .
- فاطمة عبد المجيد أبو رومان (٢٠٠٨) . أثر برنامج إرشادى مستند إلى نظرية الإختيار  
فى الكفاءة الإجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين . رسالة  
دكتوراة ،كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان العربية ، الاردن ، ١- ٢٣٤ .

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤). علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب-  
الأعراض- التشخيص- العلاج. الجزء الأول، الطبعة الثالثة، القاهرة، مكتبة  
زهراء الشرق.

مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٣). فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى علاج اضطراب  
صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، عين شمس، ٣(٢٧)  
١٠٧، - ١٨٠ (

مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٦). اضطراب صورة الجسم الأسباب- التشخيص-  
الوقاية والعلاج، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

منى سيد حمودة (٢٠١٥). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الإجتماعى لدى عينة  
من طالبات جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، (٤١)،  
٣٢٥ - ٣٥٤ .

هبة محمد خطاب (٢٠١٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية  
والإجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات فى قطاع غزة. مجلة كلية  
التربية، الجامعة الإسلامية (غزة)، ٥، (٤٣)، ١- ١٥

هناء عبد النبى العبادى (٢٠١٤). قياس مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة  
الإعدادية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٣٩، (٤)، ٢٥٥ - ٢٧٦ .

وجدى عبد اللطيف زيدان (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية التعلم  
الاجتماعى فى تحسين فاعلية الذات لدى عينة من ذوى صعوبات التعلم. مجلة  
كلية التربية جامعة بنها، ٢٧، (١٠٦)، ١- ٢٢

- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders disorders** (5<sup>th</sup>ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Alzubaaidi,A (2013). Perception of physical self-efficacy and body image among Omani basic school children **.international Journal of lernning Management system**, (1).11-17.
- Ayliata.D.,Dunn.,S.,(2004). The impact of media exposure and males, body image **.Journal of social and clinical psychology**, 23(1), university of central florida, 7-22.
- Bandura, A (1977): Self efficacy, Toword a unifying theory of behavicularchange.**psychologyReview**,84,(2).  
[Http://www.iygazaedu.ps/ar/periodical](http://www.iygazaedu.ps/ar/periodical)
- Bandura, A. (1990).**perceived Self efficacy in the exercies of control over Aids infection**. (13), 9-17, evaluation and Program planning, Peramon Press Plc
- Bandura, A.(1994):Self efficacy,INVS Ranachaudran (Ed). **Encyclopedia of human behavior** , 4 , New York Academic
- Bandura, A (1995). **Self-efficacy in changing**, new york, Cambridge university Press .
- Bandura, A. (2000): **Exercise of human agency through collective efficacy**. , 9 (3), Blackwell publishers Inc.
- Bandura, A., (2006). Guide for constructing Self efficacy scales (Eds) **Self efficacy Beliefs of adolescents**, 307-337.
- Bandura, A (2006): **Self efficacy Beliefs of adolescents** Green wich, Ct Information age.
- Bandura A. & wood, R.,(1989): Effect of perceived control ability and performance standards on self-regulation of



- compreadision making **journal of personality and social psychology** , (56), (5)
- Kemp.S.,(2007). Body dissatisfaction and self–efficacy in college female social groups .**department of sociology senior paper** ,spring.
- Kinsaul,J.etal.,(2014). Empowerment, feminism, and self-efficacy:relation to body image and disorder. **Eating image** .11(1).63-67.
- Simmons,L.,(2012). Examining the relationship of self-efficacy, self–motivation, coping styles and body image satisfaction on weight loss among black women . **Howaed University,doctorof Philosphy** , Washington, D.C .
- Peters,M.,Phelps,L.,(2001) Body image dissatisfaction and distortion steroid use, and sex difference in college age body builders. **Psychology in the schools**, 38 (3 ) ,283-298.
- Snow.B.,(2010).Emotion response pattern to body weight related cues personality and social psychology. **Bulletin (10)**.
- Thompson,K &Heinberg,J.,(1995). Body image and televised image of thinness and Attractiveness : acontrolled laboratory investigation .**Journal of social and Clinical psychology** ,14 (4 ),325-338.
- Tiggeman,M.(2002). Media influences on body image development in T.f cash &T.Puzinsky(EDS) **Body image Handbook otheory,reseach,clinical practice** ,91-98,New york,the Guildford. **Press**.
- Tipton, R. M., & Worthington, E. L. (1984). The measurement of: generalized self-efficacy A study of construct validity. **Journal of Personality Assessment**, 48(5), 545–548.

- Tremblay, L., & Limbos, M., (2011). body image Disturbance and psychopathology in children :research evidence and implication for prevention and treatment .**Current psychiatry Reviews**, 5, 62-72.
- Vand bos. G., (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. **American Psychological Association**, Washington, DC.
- Veale, D., (2001). Cognitive –behavioral Therapy for body image dysmorphic disorder. **Advane in Psychiatric Treatment** ,(7 ),125-132.