جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل

Body Image and its Relationship to Shame and Self-Acceptance among Women Heading to Slimming Centers in the Hebron Governorate

إعداد:

آية سامي إبراهيم عدم

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2020م

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل

Body Image and its Relationship to Shame and Self-Acceptance among Women Heading to Slimming Centers in the Hebron Governorate

إعداد:

آية سامي إبراهيم عدم

بإشراف:

الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2020م

صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل

Body Image and its Relationship to Shame and Self-Acceptance among Women Heading to Slimming Centers in the Hebron Governorate

إعداد:

آية سامي إبراهيم عدم

بإشراف:

الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2020/11/14م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً .....

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض جامعة القدس المفتوحة عضواً .....

الدكتور كامل كتلو جامعة الخليل عضواً .....

ج

أنا الموقعة أدناه **آية سامي إبراهيم عدم**؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: **آية سامي إبراهيم عدم**

الرقم الجامعي: 0330011810001

التوقيع: اية سامي ابراهيم عدم

التاريخ: 2020/11/14م

الإهداء

إلى من سهروا الليالي، الذين كانوا نبع الحب والحنان والسعادة، إلى الذين زرعوا في داخلي حب العلم، والسعي نحو تحقيقة، ومثالاً يقتدى بهم والدي ووالدتي **سميرة عدم، سامي عدم.**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة، والنفوس البريئة، في رياحين حياتي إخوتي وأخواتي وأخص بالذكر **أبرار.**

وإلى كل زملائي وزميلاتي في الجامعة الذين كانوا دائماً مثالاً للحب والعون والدعم، إلى الأرض الطاهرة والقدس الشريف، إلى بلدي الحبيبة فلسطين.

ولا أنسى جهاز الشرطة في مدينة الخليل الذي وقف وقدم بكل ما في وسعه لتسهيل مهمة توزيع الاستبانة. وإلى كل من وقف إلى جانبي وقدم لي النصح والتوجيه والإرشاد أهدي هذا العمل المتواضع وفاءً وعرفاناً.

الباحثة

آية عدم

الشكر والتقدير

الحمدلله على توفيقه، والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أشكرك ربي على نعمتك التي لا تعد ولا تحصى، ولله الحمد الذي يسر لي إتمام هذه الرسالة على الوجه الذي أرجو أن ينال رضاكم وأن تتقبله في ميزان حسناتي.

فلا يسعني، وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة، إلا أن أرد الفضل إلى أهله، فأتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى مشرفي المتألق: الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين صاحب الفراسة، والنظرة الثاقبة، والقريحة الوقادة، الذي عكس بطيب أصله، وكرم خلقه كل معاني العلم، والخلق والذوق الرفيع، فأعطاني من وقته الكثير، وسعدت بصحبته، وشرفت بالعمل معه، وأفدت من علمه، ووسعني في أوقات راحته، فقد كان ناصحاً أميناً حريصاً على شحذ همتي بالقوة والعزيمة، فكان لنصائحه وملحوظاته السديدة المبدعة أكبر أثر في إتمام هذا العمل، داعيةً الله أن يمد في عمره، ويمنحه الصحة والعافية، وأن يجعل ما بذله من جهود في خدمة الطلبة الباحثين في ميزان حسناته، فلك مني يا أستاذي تحية إجلالٍ وإكبار.

وأتقدم كذلك بجزيل الشكر إلى جامعة القدس المفتوحة وعمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، ولأولئك الذين لم يألوا جهدا في مساعدتنا طيلة فترة الدراسة، وأتقدم بوافر الاحترام والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، كما وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من مد لي يد العون في إنجاز هذه الرسالة، وقدم لي المساعدة والتسهيلات والمعلومات التي أضافت أثراً جميلاً على رسالتي.

الباحثة

آية عدم

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة

صفحة الغلاف	ب
قرار لجنة المناقشة	ج
الإقرار والتفويض	د
الإهداء	هـ
الشكر والتقدير	و
قائمة المحتويات	ز
قائمة الجداول	ك
قائمة الملاحق	س
الملخص باللغة العربية	ع
الملخص باللغة الإنجليزية	ص
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	**15-2**
المقدمة	2
مشكلة الدراسة	6
أسئلة الدراسة وفرضياتها	7
أهداف الدراسة	12
أهمية الدراسة	13
حدود الدراسة ومحدداتها	14
التعريفات الإجرائية للمصطلحات	14
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	**56-17**
الإطار النظري	17
صورة الجسد	17
الخجل	27
تقبل الذات	37
الدراسات السابقة	**44**
الدراسات المتعلقة بصورة الجسد	44
الدراسات المتعلقة بالخجل	48
الدراسات المتعلقة بتقبل الذات	52
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	**69-58**
منهجية الدراسة	58
مجتمع الدراسة وعينتها	85
أدوات الدراسة وخصائصها	60
متغيرات الدراسة	66

إجراءات تنفيذ الدراسة	67
المعالجات الإحصائية	68
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	**127-71**
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	71
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	76
النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	81
النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	85
النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	88
النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	91
النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة	92
النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة	94
النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة	96
النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة	98
النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة	101
النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة	104
النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة	105
النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية عشرة	107
النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية عشرة	111
النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة عشرة	112
النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة عشرة	114
النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة عشرة	116
النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة عشرة	117
النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة عشرة	119
النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة عشرة	121
النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة عشرة	122
النتائج المتعلقة بالفرضية العشرين	123
النتائج المتعلقة بالفرضيةالحادية والعشرين	124
النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والعشرين	125
النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والعشرين	126
النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والعشرين	127
الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها	**156-129**
تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها	129

تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها	130
تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها	131
تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها	132
تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها	134
تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها	135
تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها	135
تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها	136
تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها	137
تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها	138
تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها	139
تفسير نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها	140
تفسير نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها	141
تفسير نتائج الفرضية الحادية عشرة ومناقشتها	142
تفسير نتائج الفرضية الثانية عشرة ومناقشتها	143
تفسير نتائج الفرضية الثالثة عشرة ومناقشتها	144
تفسير نتائج الفرضية الرابعة عشرة ومناقشتها	145
تفسير نتائج الفرضية الخامسة عشرة ومناقشتها	146
تفسير نتائج الفرضية السادسة عشرة ومناقشتها	147
تفسير نتائج الفرضية السابعة عشرة ومناقشتها	148
تفسير نتائج الفرضية الثامنة عشرة ومناقشتها	149
تفسير نتائج الفرضية التاسعة عشرة ومناقشتها	149
تفسير نتائج الفرضية العشرين ومناقشتها	151
تفسير نتائج الفرضية الواحدة والعشرين ومناقشتها	152
تفسير نتائج الفرضية الثانية والعشروين ومناقشتها	153
تفسير نتائج الفرضية الثالثة والعشرين ومناقشتها	154
تفسير نتائج الفرضية الرابعة والعشرين ومناقشتها	155
التوصيات والمقترحات	157
المراجع باللغة العربية	159
المراجع باللغة الإنجليزية	166
الملاحق	170

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة

1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة	59
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس صورة الجسد مع البعد والدرجة الكلية للمقياس	62
3.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الخجل مع البعد والدرجة الكلية للمقياس	63
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تقبل الذات مع البعد والدرجة الكلية للمقياس	63
5.3	معاملات ثبات لمقييياس الدراسة بطريقة كرو نباخ ألفا	64
6.3	درجات احتساب مستوى شيوع سمات صورة الجسد والخجل وتقبل الذات	66
1.4	المتوسطات لحسابية والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد مقياس صورة الجسد	71
2.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد النفسي	72
3.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الادراكي	73
4.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الاجتماعي	74
5.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد السلوكي	75
6.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد مقياس الخجل	76
7.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الفسيولوجي	77
8.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الانفعالي	78
9.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد السلوكي	79
10.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد المعرفي	80
11.4	المتوسطات لحسابية والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد مقياس التقبل الذاتي	81
12.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الاجتماعي	82
13.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الشخصي	83
14.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الانفعالي	84
15.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات البعد الجسدي	85
16.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	86
17.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	87
18.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على البعد الادراكي، والبعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير العمر	88
19.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	89
20.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	90

21.4	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير حالة العمل	91
22.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	92
23.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	93
24.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد زيارة المركز في الاسبوع	94
25.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	95
26.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لصورة الجسد وأبعاده: البعد الادراكي، البعد النفسي، البعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة لمركز في الاسبوع	96
27.4	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير مدة الاشتراك في المركز	97
28.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	98
29.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	99
30.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	100
31.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	101
32.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	102
33.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	103

34.4	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير حالة العمل	104
35.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	105
36.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	106
37.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده الدالة، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	107
38.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	108
39.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	109
40.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده: البعد الانفعالي، البعد السلوكي، البعد الفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	110
41.4	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير مدة الاشتراك في المركز	111
42.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر	112
43.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخلي تعزى لمتغير العمر	113
44.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	114
45.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخلي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	115
46.4	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير حالة العمل	116

47.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي	117
48.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخلي تعزى لمتغير المستوى التعليمي	118
49.4	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	119
50.4	نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخلي تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	120
51.4	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير مدة الاشتراك في المركز	121
52.4	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة لدراسة على صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	122
53.4	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة لدراسة على صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	123
54.4	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة لدراسة على صورة الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	124
55.4	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدة إسهام صورة الجسد في التنبؤ بالخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	125
56.4	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى اسهام صورة الجسد في التنبؤ بالتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	126
57.4	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدى اسهام الخجل في التنبؤ بالتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل	127

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أدوات الدراسة قبل التحكيم	171
ب	قائمة المحكمين	176
ت	أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)	177
ث	أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية	184

ح	كتاب تسهيل المهمة	189

صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل

إعداد: آية سامي إبراهيم عدم

بإشراف: أ. د. محمد عبد الفتاح شاهين

2020

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى صورة الجسد وعلاقتها بالخجل، والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، إضافة للتعرف على ما هنالك فروق في صورة الجسد والخجل والتقبل الذاتي وفقاً لمتغيرات: العمر، والحاله الاجتماعية، وحالة العمل، والمستوى التعليمي، وعدد مرات زيارت المركز، ومدة الاشتراك. وقد استخدمت الباحثة ثلاث مقاييس للدراسة، هي: مقياس صورة الجسد، ومقياس الخجل، ومقياس التقبل الذاتي. وقد وزعت على عينة عشوائية بسيطة قوامها (170) مشتركة، خلال النصف الثاني من العام 2020.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى صورة الجسد كان مرتفعاً، في حين تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات صورة الجسد وفقاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، وحالة العمل، والمستوى التعليمي، ومدة الاشتراك. بينما تبين وجود فروق وفقا لمتغير عدد مرات زيارة المركز. كذلك كان مستوى الخجل منخفضاُ، في حين تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الخجل وفق لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وعدد مرات زيارة المركز. بينما تبين عدم وجود فروق وفقا لمتغيرات: حالة العمل، ومدة الاشتراك. بينما تبين أن مستوى التقبل الذاتي كان مرتفعاً، في حين تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التقبل الذات وفق لمتغيرات:

العمر، والحالة الاجتماعية، وحالة العمل، والمستوى التعليمي، وعدد مرات زيارة المركز، ومدة الاشتراك.

كذلك تبين أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين صورة الجسد والخجل، كما تبين أيضا أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين صورة الجسد والتقبل الذاتي، في حين تبين أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الخجل والتقبل الذاتي. كما أوضحت نتائج الدراسة أن القدرة التنبؤية لصورة الجسد في مستوى الخجل كانت متدنية، كذلك فإن القدرة التنبؤية لصورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي كانت منخفضة جداً وغير دالة، في حين كانت القدرة التنبؤية للخجل في مستوى التقبل الذاتي كانت متدنية.

الكلمات المفتاحية: مراكز التنحيف، صورة الجسد، الخجل، التقبل الذاتي.

Body Image and its Relationship to Shame and Self-Acceptance among Women Heading to Slimming Centers in the Hebron Governorate

Preparation: Aya Ibrahim Sami Adam

Supervision: Prof. Mohammed Abed A. Shaheen

2020

Abstract

The study aims to identify the body image and its relationship with shame and self-acceptance of women heading to the slimming centers in Hebron Governorate, in addition to identifying whether there are differences in body image, shyness and self-acceptance according to variables: age, marital status, work status, educational level, and the number of times visited And the duration of the subscription. The researcher use three scales for the study: the body image scale, the shyness scale, and the self-acceptance scale. They were distributed on a simple random sample of (170) joint, during the second half of the year 2020.

The results of the study show that the level of body image was high, while there were no statistically significant differences between the averages of body image according to variables: age, marital status, work status, educational level, and duration of participation. The results indicate that there are differences according to the variable number of times the center visited.

Also, the level of shyness was low, The results prove that there were statistically significant differences between the average shyness according to the variables: age, marital status, educational level, and the number of times visiting the center. The resuts indicate that, there were no differences according to the variables: work status and subscription period.

The studys results suggest that the level of self-acceptance was high, and that there were no statistically significant differences between the average self-acceptance according to variables: age, marital status, work status, educational level, number of times visiting the center, and duration of participation

The results also reveal that there is a statistically significant correlation between body image and shyness, and it resuts indicate that there is a statistically significant correlation relationship between body image and self-acceptance, They demonstrat that there is a statistically significant correlation relationship between shyness and self-acceptance.

The results of the study also show that the predictive ability of body image at the level of self-acceptance was low, as well as the predictive ability of body image at the level of self-acceptance was very low and not significant, while the predictive ability of shyness at the level of self-acceptance was low.

Key words: slimming centers, body image, shyness, self-acceptance

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

تشهد مراكز التنحيف في محافظات الوطن إقبالاً متزايداً من قبل النساء في المراحل العمرية المختلفة، بهدف الحفاظ على اللياقة البدنية وتفريغ الضغوط، وقد أدى هذا بدوره إلى تطور في مختلف الألعاب التي تختص بعملية التنحيف، منها ما هو جماعي، ومنها ما هو فردي، وتعد مراكز التنحيف من أهم المؤسسات التي يتم اللجوء إليها للحفاظ على سلامة الجسد ، كما تحول الضغوط النفسية التي قد تكون ناجمةً عن ظروف العمل أو الحياة اليومية إلى مشاعر إيجابية، تظهر جلياً في تقبلهن لذواتهن، وارتفاع الطاقة الإيجابية لديهن.

لذا فإن علاقة الفرد بجسده وكيفية إدراكه له تؤدي دوراً رئيساً في صقل شخصيته، وتحديد سلوكه، وما يتبلور لديه من أفكار، ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده. فصورة الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة إلى مشاعره تجاه هذه الصورة سواءً أكانت إيجابية أم سلبية، ومدى اعتقاده بملاءمة حجم أجزاء جسمه المختلفة وجاذبيته للمعايير التي استقاها وتشربها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها (عباس والزبون، 2012).

البدايات الأولى لدارسة مفهوم الجسد قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية، والتي تجلت فيما أشار إليه أرسطو بأن صورة الوجه وملامحه ترتبطان بوظيفة الشخصية فإن الرؤية الادبية لها أكدت على ما لصورةالجسد من ارتباط وثيق بالشخصية، و يتضح ذلك فيما عبر عنه "شكسبير" في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية "قيصر" أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه (القاضي، 2009).

يعد مظهر الجسد من الأمور الرئيسة التي تشغل بال كثيرٍ من الناس، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب والخبرات الشخصية التي تختص بالبدن، أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه العلماء النفس بما يسمى بصورة الجسد Bady Mage والتميز بين النظرة الداخلية، والنظرة الخارجية، يعتبر ذا أهمية بالغة، لأننا لا نرى أنفسنا بالطريقة التي يرانا بها الآخرون (الدسوقي،2008).

يعد الجسد البشري الوسيلة الرئيسة التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل بها مع هذين العالمين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيراً عن علاقة الفرد بجسده، وعن كيفية إدراكه لهذا الجسد، ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، وقد يبذل الفرد الجهد من أجل تعديل مظهره الجسدي سعياً للوصول إلى الصورة التي وضعها لنفسه، وشارك الآخرون في تصميمها، وينجم الاختلاف الحاصل ما بين الصورة الفعلية للجسد التي يحملها الفرد والصورة المثالية أو النموذجية التي يسعى لأن يكون عليها، من التقويمات التي يعدلها، فكلما كانت النتيجة التي يخلص إليها أن صورة جسده تبتعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد (Cash, 2004).

إن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهيأته البدنية يؤدي دوراً كبيراً في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وهذا التقويم يشمل تقويم الفرد لوزنه وشكله ومظهره الخارجي، ويتطلب تحقيقها عن طريق الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية وتطوير

أساليب التعامل معها، وتستدعي في مرحلة لاحقة التدخل المعني لمعالجتها ومعالجة توابعها، مثل: القلق، والاكتئاب، وتدني تقبل الذات، وتراجع العلاقات الاجتماعية.

وصورة الجسد لها خاصية تتسم بالاستمرارية، والشيوع لدى الذكور والإناث، وإن كانت أكثر تفحصاً وتمحيصاً، وحتى حساسية لصورة أجسادهن عند نظائرهن من الرجال، فلإناث ينشئن أكثر اهتماما بوزن وشكل أجسادهن (فايد، 2004).

ومن الطبيعي أن يكون الانشغال والقلق حول المظهر الجسدي شائعاً بين الإناث، حيث يرجع ذلك إلى النظرة الاجتماعية، وتأكيدها على الجاذبية الجسدية، واللياقة البدنية قد يؤدي الى تكون صورة الجسد السلبية (Peters, M, A & Phelp , L , 2001).

ويذكر شاندر (Shander, 1999) أن من الأسباب التي تؤدي الى صورة الجسد السلبية، الاغتصاب والإيذاء الجنسي، ووسائل الإعلام، كما أن الاشخاص الذين لديهم صورة الجسد إيجابية لديهم مفهوم واضح وصحيح عن شكل الجسد، ويقدرون ويعجبون بهذا الشكل، وبمفهوم أن شكل الجسد يعبر ولو قليلاً عن الشخصية، وتقويم الفرد كإنسان من ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين لديهم صورة الجسد سلبية، يكونون مشاعر مزعجةً وسلبيةً عن أجسادهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه الشكل أو حجم الجسد، بالإضافة الى الشعور بالخجل (كفافي، 1995).

كما تشير ميد ريني (Maed Rany) إلى أن رؤيتنا لأنفسنا تتأثر بما نعتقد حول رؤية الآخرين لنا، فإدراك الذات يتغير وفقاً لتقويم الآخرين الذين نتفاعل معهم، ويدل مصطلح تقبل الذات على مدى رضا الشخص عن نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصها العامة، وتتضمن تقويمها شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، وكلما انخفض تقبل الفرد لذاته،

كان أقل رضا عن نفسه، وإن تقبل الذات يتضمن تقويم الشخص لنفسه سواء أكان تقويمه لها يدل على أنها نفس إيجابية أم نفس سلبية (Fleming and Watts,1980).

ويحاول المرء باستمرار التعرف على ذاته، وتحديد معالجها، ويكون ذلك بشكل ملح في مرحلة المراهقة، ويستمر بقية الحياة تبعا لما يحل عليه وعلى البيئة من تغير. كما أن فكرته عن نفسه تتميز بالتفرد، ولكنها عرضة لتعديل بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وبوجهة نظر الآخرين عنه، فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحيانا، وبصورة سلبية أحياناً أخرى، إلا أنه بصفة عامة له تصور شبه ثابت عن ذاته.

ويذكر بيفير (Piphe,1994) أن نقص تقدير الذات، وانخفاض الثقة بالنفس، وصورة الجسد السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة، ومن هنا فإن سن المراهقة هو سن الضغوط النفسية، حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي الى القلق والارتباك.

ويقول العالم النفسي الامريكي أبراهام ما سلو(Maslow)" أن الانسان يولد، وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدءاً بالحاجات الفسيولوجية كالجوع، والعطش، مروراً باحتياجات الأمن، والسلامة، ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة. وصولاً إلى احتياجات اعتبار الذات واحترامها في قمة الهرم"، وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يجاهد الإنسان، لتحقيق ذاته، ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه، ويذهب ما سلو Maslإلى وصف هؤلاء الذين حققوا ذاتهم بأنهم واقعيون، متقبلون لأنفسهم وللأخرين، تلقائيون، مركزون على أهدافهم وعلى حل مشكلاتهم، مستقلون، ديمقراطيون، ويتمتعون بروح الخلق والابداع (كفافي، 1995).

وبناءً على هذه المعطيات واستشعار الباحثة هذه المشكلة من حولها، فقد لاحظت أن النساء اللاتي يتوجهن إلى مراكز التنحيف يكونً صورة سلبية عن أجسادهن، خاصة عندما تكتسب وزنا

زائداً، كما أنهن كن يملن إلى الخجل، وعدم تقبل ذواتهن من أشكال أجسادهن، كذلك لاحظت الباحثة ندرة الدراسات العربية الخاصة بصورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي مما يعطي الدراسة أهمية خاصة.

2.1 مشكلة الدراسة

أصبحت صورة الجسد، والاهتمام بالمظه،ر والشكل الخارجي من أهم الأمور في حياة المرأة، حيث تسعى بكل ما هو متاح من وسائل، لتحصل على المظهر والشكل الأجمل، ومن خلال خبرة الباحثة بهذه المشكلة من المجتمع المحلي الذي تعيش فيه لذا حاولت في هذه الدراسة توضيح بعض المرتكزات والمواضيع الأساسية لهذا الموضوع، حيث أن عدم الرضا عن صورة الجسد لدى المرأة من المشكلات التي تواجد في المجتمع حالياً، فالمشكلة لا تكون في تزايد عدم الرضا فحسب. بل المشكلة الاكبر في الاثار السلبية التي تنجم عن ذلك حيث إن الخجل، وتقبل الذات لدى المرأة بشكل خاص إنما يبدأ في النظرة التي تحملها تجاه تكوينها البدني أو صورة جسدها، حيث إن العصر الذي نعيش به يسمى عصر الصورة أو الشكل نتيجة الاهتمام الذي توليه الثقافة بعناصرها المختلفة للفرد أثناء الحكم عليه في شتى المجالات، ولا ننسى لما لمواقع التواصل الاجتماعي والإعلام صدى وتأثير في فكر المرأة اتجاه نظرتها لجسدها أكثر من غيرها.

3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها

بناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين صورة الجسد بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

ويترتب على هذا السؤال الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الثاني: ما مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الثالث: ما مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق بين متوسطات تقدير صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل باختلاف متغيرات: (العمر، الحالة الإجتماعية، حالة العمل، المستوى التعليمي، عدد مرات زيارة المركز بالإسبوع، مدة الإشتراك في المركز)؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق بين متوسطات تقدير الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل باختلاف متغيرات: (العمر، الحالة الإجتماعية، حالة العمل، المستوى التعليمي، عدد مرات زيارة المركز بالإسبوع، مدة الإشتراك في المركز)؟

السؤال السادس: هل توجد فروق بين متوسطات تقدير تقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل باختلاف متغيرات: (العمر، الحالة الإجتماعية، حالة العمل، المستوى التعليمي، عدد مرات زيارة المركز بالإسبوع، مدة الإشتراك في المركز)؟

السؤال السابع: هل توجد علاقة داله إحصائياً بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الثامن: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين صورة الجسد وتقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال التاسع: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال العاشر: ما القدرة التنبؤية لصورة الجسد بمستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الحادية عشرة: ما القدرة التنبؤية لصورة الجسد بمستوى تقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

السؤال الثانية عشرة: ما القدرة التنبؤية للخجل بمستوى تقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

كما سعت الدراسة إلى إختبار كل من الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .5$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الإسبوع.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الإشتراك في المركز.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية الحادية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الإسبوع.

الفرضية الثانية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الإشتراك في المركز.

الفرضية الثالثة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

الفرضية الرابعة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

الفرضية الخامسة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

الفرضية السادسة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية السابعة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الإسبوع.

الفرضية الثامنة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الإشتراك في المركز.

الفرضية التاسعة عشرة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الفرضية العشرين: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الفرضية الحادية والعشرين: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الفرضية الثانية والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياًعند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) لصورة الجسد في مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الفرضية الثالثة والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq .05$) لصورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الفرضية الرابعة والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq .05$) للخجل في مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

4.1 أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة الى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على درجة صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.
2. التعرف على درجة الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.
3. التعرف على درجة التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.
4. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.
5. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.
6. التعرف على الفروق الدالة احصائيا في صورة الجسد لدى عينة من النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات: (العمر، المستوى التعليمي، العمل، الحالة الاجتماعية).

5.1 أهمية الدراسة

اكتسبت الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الاهمية النظرية:

تعتبر الدراسة من الدراسات التي تناولت متغيرات لم تخضع للبحث والتمحيص مجتمعة مع بعضها البعض في مجتمع الدراسة، وهي: (صورة الجسد، الخجل، التقبل الذاتي) حسب علم الباحث. وهي الدراسة الاولى _على حد علم الباحثة_ التي تناولت تأثير صورة الجسد على هذه المتغيرات.

الاهمية التطبيقية:

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في:

قلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، حيث تفتقر البيئة الفلسطينية إلى أية دراسة تناولت مثل هذا الموضوع، وذلك في– حدود علم الباحثة–، توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة مثل هذا الموضوع، وبموضوعات جديدة لمواكبة التطور المعرفي في ميدان علم النفس، التحقق من علاقة صورة الجسد والخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف، وتأمل الباحثة أن يستفيد الدارسون والباحثون والمهتمون بفئة الدراسة من نتائج هذه الدراسة، والانطلاق من هذه النتائج لموضوعات بحثية جديدة.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الحدود المكانية: مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي

الحدود المفاهمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

المحددات الإجرائية: استخدم في هذه الدراسة مقياس صورة الجسد، ومقياس الخجل، ومقياس التقبل الذاتي، وهي بالتالية اقتصرت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها، وعلى عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

صورة الجسد (Body image): هي تلك الصورة التي يكونها الفرد في عقله عن جسده، أو الصورة التي يبدو بها الجسد لصاحبه (عادل،29:2010)، صورة ذهنية وعقلية، يكونها الفرد عن جسده في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر(او اتجاهات) موجبه (او سالبة) عن تلك الصورة الذهنية للجسم(2003 , Low, al , et،).

ويرى شروف (Shrof ,2:2004) أن صورة الجسد هي مكون مهم للذات، ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم. فصورة الجسد لديه تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد، وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك.

وتعرف صورة الجسد إجرائيًا: بأنهاالدرجة التي تحصل عليها النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل على أداة صورة الجسدالمطورة في الدراسة الحالية.

الخجل: يعرف بأنه "شعور ينتاب الفرد عند تعرضه لموقف اجتماعي معين يفقده القدرة على أن يستجيب استجابةً توافقيةً تجاه الموقف الذي يوجهه"(جعفر، 2007:8).

وتعرف الخجل إجرائيا: بأنهاالدرجة التي تحصل عليها النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل على أداة الخجل المطورة في الدراسة الحالية.

التقبل الذاتي (Self-acceptance)**:** حكم شخصي يصدره الفرد لقيمته، ويظهر باتجاهاته التي يحملها نحو ذاته ودرجة رضاه عن نفسه (طه وآخرون، 21:2003).

وتعرف التقبل الذاتي إجرائيا: بأنهاالدرجة التي تحصل عليها النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل على أداة التقبل الذاتي المطورة في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 صورة الجسد

2.1.2 الخجل

3.1.2 تقبل الذات

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة

1.2.2 الدراسات المتعلقة بصورة الجسد

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالخجل

3.2.2 الدراسات المتعلقة بتقبل الذات

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 تمهيد

يتضمن هذا الفصل الحديث بالتفصيل عن متغيرات الدراسة الرئيسة، وذلك بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة، التي تحدثت عن هذين المتغيرين، وهما: صورة الجسد، والخجل، والتقبل الذاتي. كما يعرض الفصل عدداً من الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات سواءً العربية أو الأجنبية، مع التعقيب على نتائج هذه الدراسات والإفادة منها في الدراسة الحالية.

2.1.2 صورة الجسد Body image

يعد مظهر الجسد من الأمور الرئيسة التي تشغل بال كثيرً من الناس، ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، فقد يفهم البعض أن صورة الجسد ما هي إلا المظهر الخارجي للشخص، إلا أنها تتضمن جانباً إدراكياً وآخر سلوكياً، وهي ليست ثابتة، فصورة الجسد تتغير نتيجة لعوامل متعددة ذاتية واجتماعية وثقافية عبر مراحل العمر المتعاقبة.

تعريف صورة الجسد: يرى كمال دسوقي (191:1988) أن "صورة الجسم هي الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة، وهي مستمدة من الإحساس الباطني، وتغيرات الهيئة، والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات"، ويذهب فيشر(Fisher, 1990)إلى أن "صورة الجسد هي مسألة شعورية ولاشعورية، وهي تعكس التأثير المتحد والمجتمع للبنية الجسمية الواقعية والوظيفية والخبرة والتجربة المبكرة والمستمرة المرتبطة بالجسم، وكذلك تعكس الاستجابة الاجتماعية المستمرة مدى الحياة لهيئة الجسد والقيم الاجتماعية والثقافية والمثالية فيما يتعلق بالجسد"(Riedan,1997). ويذكر حسين فايد (199:1999) أن "صورة الجسم تعني الاهتمامات بوزن الجسد وشكله المنغرس في خبرات الحياة لدى

الإناث المراهقات، وتتمثل هذه الاهتمامات في النحافة كصفة جيدة للحياة، وعدم الرضا عن زيادة الوزن، والإفراط في الطعام، مقابل الجاذبية الجسمية، وإنقاص الوزن مقابل رسائل بين الشخصية عن النحافة". ويعرفها أنور (134:2001) بأنها ""الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، تتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء للجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسد والكفاءة الوظيفية للجسد، والجانب الاجتماعي لصورة الجسد".

وعرف لايتستون (Lightstone, 2001) صورة الجسد بأنها تتضمن إدراكنا، وتصورنا وانفعالاتنا وأحاسيسنا البدنية حيال أجسادنا، وهي ليست ساكنةً لكن تتغير باستمرار وقابلة للتغيير في المزاج والبيئة، والخبرة الجسدية، وبمعنى آخر: هي كيف تشعر بإدراك الآخرين لك؟ وماذا تعتقد نحو مظهرك الجسدي؟ كيف تشعر حيال جسدك؟ وكيف تشعر بجسدك؟ ويرى شروف(Shrof ,2:2004)أن صورة الجسد هي مكون مهم للذات، ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم. فصورة الجسد لديه تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد، وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك.

ويذهب القادر (471:2005) إلى أنها الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه، وصورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية، إذ إن الأنا على حد التعبير"فرويد" إنما هو الأساس، انا جسمي Body Ego، ويرى فرانسيسكو ألفيم أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، إذ ينفصل الأنا بفضل صورة جسمه لها تاريخ. فالأنا_ كما يرى فرويد_ إنما هو جزء من الهو، عدل بواسطة التأثير الإدراكي، فكان صورة الجسد وصيروتها يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعد السوية واللاسوية، وهي ترتبط ارتباطا عضويا بمراحل النمو(فرج وآخرون، 471:2005).

وتعد الصورة المعرفية للجسد، أنها مفهوم يتغير بشكل دائم مادامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية، وهي تتشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص مع الآخرين، ومع الصورة التي يراها الآخرون في وسائل الإعلام المرئية، والمراحل العمرية للشخص وحسب ردود الأفعال لتي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسده (الشعراني،2006).

وصورة الجسد تعد مفهوم نفسي مهم، إلا أن الاهتمام به قليل وحديث نسبيا، ويرجع ذلك إلى صعوبة الموضوع وعمقه، ويعد بول شيلدور (Bool shelder) أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصراً على الفلسفة وطب الأعصاب. وقد عرفها أنها "صورة جسمنا التي نشكلها في ذهننا، أوهي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بديناً او نحيفاً أو طويلاً أو قصيراً، ولهذا فإن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا. وعلى أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه، ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثرا به (الشعراني،2006).

ويشير هوانج وآخرون(Huang,etal,245-251:2007)إلى أن صورة الجسد تشمل التصورات والإدراكات لجسم الفرد، وترتبط بتقدير الذات والثقة في العلاقات بين الأشخاص والخبرات الجنسية، والاتزان الانفعالي، وسلوكات الطعام.

ويعرفهاواد(Wade, ii:2007) بأنها رؤية الفرد لجسمه مشتملة للجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية، ويمكن للفرد أن يكون لديه تصور إيجابي أو سلبي لجسمه، ناتج عن تأثره بالأسرة والأقران.

وتضم صورة الجسد مفهومين متداخلين، هما(العيسوي، 2007):

1. مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي .

2. مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق، اتجاه هذه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري.

2.1.1.2 العوامل المؤثرة على صورة الجسد صورة الجسد:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة التي تتشكل وتتغير باستمرار، لتكوين صورة الجسد لدى الفرد في أية بيئة، وثقافة، ومن أهمها(كرر، 2007):

1. القيم الاجتماعية الشائعة فيما يتعلق بشكل الجسد وحجمه المرغوب، وهذه القيم تغيرت من القرن الماضي بشكل ملحوظ، فبعد أن كانت البدانة رمزاً للصحة والقوة أصبحت في الفترة الاخيرة رمز القبح والكسل، وعدم القدرة على ضبط النفس.
2. الوصمات الاجتماعية الشائعة، فهناك –مثلا– نوع التعامل الاجتماعي مع السمنة، إذ يطلق على الشخص السمين كثير من النوادر والطرائف الشائعة، فضلا عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون، ويرى الأطباء أن السمين أكثر عرضةً للأمراض.
3. إحساس الشخص اتجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته، وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرر مادي أو معنوي.
4. تغيرات الجسد المحددة بيولوجيا التي تحدث أثناء البلوغ وأثناء الحمل، وكذلك الناتجة عن مرض ما أو جراحة أو حادث أو عاهة ما.

3.1.1.2 مكونات صورة الجسد

يرى**كوتسمان** (Gottesman) أن صورة الجسم تشتمل على مكونين يتمثلان في الآتي:

1. **المثال الجسمي:** وهو النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمُر وجهة نظر ثقافة الفرد. فمفهوم ثقافة الفرد عن المثال الجسمي له دور لا يُستهان به فيما يكون الفرد من صورة جسمه، وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي _ كما تحدده ثقافة الفرد من صورة الفرد العقلية لجسمه يسهمُ بطريقة أو بأخرى في تغيير نظرة الفرد لذاته.
2. **مفهوم الجسد:** إذ يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلقُ بالجسم فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسده، وعلى هذا فإن من معوقات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوماً سلبياً حول جسده، ولن يتسنى ذلك من خلال الحصول على المعلومات والبيانات من الاطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في اتباع النظم والعادات الغذائية السليمة (القاضي، 2009).

وقد أشار بريكي Breakey(1997) والدسوقي (2006) إلى أن صورة الجسد تتكون من:

مكون انفعالي: يشير الى المشاعر السارة وغير سارة، ومكون معرفي يشير الى الرضى عن الحياة وبصفة عامة يقسم المظهر الجسدي الى ثلاثة مكونات هي:

مكون ذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال والاهتمام والقلق بشأن صورة الجسد.

مكون إدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

مكون سلوكي: يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الرضا والتعبير أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.

4.1.1.2 أهمية صورة الجسد:

إن صورة الجسد جزءٌ حيويٌ من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذواتنا، وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، وهي قد تؤثر على رغباتنا في الانتماء إلى المجتمع، وأن نكون مقبولين اجتماعياً (عبازة، 2014).

ويذكر بيفر Beaver أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى جيمس أن خبرة الجسد مهمة للنمو البدني، وأن صورة الجسد لها أهمية وجدانية ورمزية أيضاً، فالقلق الرئيس في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسد.وتذكر اليزابيث، أن صورة الجسد تؤدي دوراً في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار (الأشرم، 2008).

ونجد أن معظم التجارب والخبرات المتعلقة بالجسد بالنسبة لعدد كبيرٍ من الأفراد مشحونة بالاستياء والسخط وعدم الرضا والانشغال الزائد أو المبالغ فيه، ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهمية، فدون أدنى شك يفترض وجود علاقة مهمة بين تقييمنا لأجسامنا وحالتنا النفسية.

وفي مسح أجراه كاش وينستد وجان (Cash Winsted & jand,1986) عن صورة الجسد تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي، وأظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة أجسامهن حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسبا، وفي المقابل حقق ذوو المشاعر السلبية عن صورة أجسادهن مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي(James, 1997).

ويشير كفافي والنيال(1996) إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم هو مصدر لانخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته.

كما أن عدم الرضا عن الجسد لدى الإنسان يترتب عليه كثيرٌ من المشكلات النفسية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع(الأنصاري، 2002).

وترى الباحثة أن صورة الجسم لها تأثيرات معرفية واجتماعية على تفاعلاتنا الاجتماعية. كما أن صورة الجسم ذات طابع نفسي واجتماعي، مما قد تؤثر الصورة الجسمية لشخص على حالته النفسية اجتماعياً، وربما ترتبط باضطرابات نفسية كثيرة كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية وغيرها.

5.1.1.2 الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسد:

إن إدراك صورة الجسد خاصية تتسم بالاستمرارية، إذ إنها تلازم مراحل العمر المختلفة، فهي عملية يدركها الفرد منذ مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الرشد، وتجدر الإشارة إلى أنها شائعة عند الإناث أكثر من الذكور، إذ تعد أكثر حساسية وتمحيصاً لصورة أجسادهن عن نظراتهن من الذكور(ابراهيم، والنيال، 1994).

ركزت البحوث في السنوات العديدة الماضية في البحث على صورة الجسد على مجتمع الرجال أيضا. وقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسد، فبعضهم وجد أنه لا توجد فروق في صورة الجسد بين الرجال والنساء، والاختلاف الوحيد الذي وجد بين الجنسين أن غالبية النساء اللاتي لديهن عدم رضا عن الجسم يردن إنقاص

الوزن، بينما الرجال الذين لديهم عدم الرضا عن صورة الجسد كانوا بين فريق يريد إنقاص الوزن والآخر يريد زيادة الوزن(Bergorion,2007).

6.1.1.2:أنماط صورة الجسد الرئيسه:

يمكن الحديث عن ثلاثة أنماط رئيسة لصورة الجسد، وهي(الأشرم، 2008):

1) **النمط الواقعي:** يتميز أصحاب هذا النمط بالطول والضعف، كما يتميزون بسمك أجزاء الجسم، وبالطول المتوسط، كما يتميز أصحاب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.
2) **النمط الرياضي:** يتميز أصحاب هذا النمط بالقوام القوي، ونمو الأجهزة العملية والنحيلة، والأكتاف العريضة، والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر.
3) **النمط البدين:** يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر، وتركيز الدهن حول الجذع، والوجه الناعم العريض، والرقبة الصغيرة، والبطن البارزة.

7.1.1.2 الرضا عن صورة الجسد وتحقيق الذات:

للرضا عن صورة الجسد أثر فعال في تحقيق الذات، وتؤدي البيئة دوراً مهماً وأساسا لمساندة الفرد وتشجيعه. ويتميز الشخص الراضي عن ذاته الجسدية بخصائص عدة، منها(سليم، والشعراوي، 2006):

1. تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
2. الدافعية القوية النابعة من حب الحياة وتعتبر حافزا للتفكير والإبداع .
3. تجدد مستمر في تقدير ما يستحسنه ويعجبه.
4. التجديد والابتكار.

إن الفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص عن ذاته الجسدية يكون قادراً على تحقيق حاجاته، ويكون فرداً قويا وكفئاً واثقاً من قدراته، فضلاً عن مكانته عند الآخرين، مما يشعره بالثقة بإشباع الحاجة إلى تقدير من قبل الآخرين، وهذا ينعكس بشكل إيجابي على سلوكه وإمكاناته(زهران، 2005).

8.1.1.2 النظريات المفسرة لصورة الجسد:

حظيت صورة الجسد بتفسير عدد من النظريات منها:

أ) النموذج المعرفي لصورة الجسد:

أكدت الأبحاث التي جرت في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسد، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط، وترى النظرية المعرفية "لبيك" عن الأكتئاب أن صورة الجسد المعرفية (المشوهة) تكون عرضاً معرفياً للاكتئاب (Moitra, 2001).

ب) النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسد:

تفسر النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية نمو صورة الجسد وتطوره، وركزت على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة مهمة، تنمومن خلالها وتتطور صورة الجسد. وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية،

بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل مهمة في نمو وتطور صورة الجسد (Reas,2002

2.1.2 الخجل

يعتبر الخجل من الخصائص المحيرة، فمن الناس من يزكيه ومنهم من يهجوه، ويعد الخجل عاملاً من عوامل الشخصية ذات الصبغة الإنفعالية، تتفاوت في عمقها وشدتها وسفورها من فرد لآخر، ومن موقف لآخر، ومن عمر لآخر، ومن ثقافة إلى أُخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه فضلاً عن تعدد أعراضه ما بين اجتماعية وانفعالية ومعرفية (النيال وابو زيد،1:1999).

بكامله وتؤثر على طاقته الفكرية وإمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ويعمل على تجميد سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. والخجل بحد ذاته ليس خطرا ولكن الخطر ينجم عمّا يترتب عليه من عدم اندماج في الحياة (شكشك،111:2009).

فسعادة الإنسان تتبع قدرته على التكيف مع ذاته، ومع الآخرين المحيطين به، وحتى يحقق التكيف الإيجابي مع ذاته لا بد من إشباع حاجاته، في ضوء متطلبات البيئة، ويقتضي هذا الأشباع

تفاعلا مستمرا مع الآخرين الذين يحيطون به ويتعلمون معه، فإذا كان التفاعل ناجحاً حقق الفرد إشباع حاجاته، وإذا لم يستطيع إشباع حاجاته، فإنه لا يستطيع تحقيق التكيف والتوافق السليم. ويعد لخجل من بين الأسباب الشخصية النفسية التي يعوق الفرد من إشباع حاجاته، وبالتالي تحول دون تحقيق التكيف مع ذاته ومع الآخرين (المعايطة، 2009).

1.2.1.2 تعريف الخجل

يعرفه خليفة(3:2001) بأنه "مرض خطير إذا ما أصاب الإنسان، فإنه يعيقه عن مواجهة الحياة، ويجعل الإنسان منطوياً، كثير التردد والتهيب والتبلبل والارتباك .

ويعرف "بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، وعدم مشاركة الآخرين في المواقف الاجتماعية بصورة مباشرة وغير مباشرة، ويشمل الانسحاب من المواقف الاجتماعية والانطواء، وكذلك الانسحاب من غالبية المواقف التي يتعرض لها الفرد (عبدالهادي والصاحب،75:2002).

وكذلك يعرف الخجل بأنه "اتجاه نفسي خاص وحالة عقلية انفعالية، تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجول بالناس، وفي محاولته المستمرة للكف عن الاجتماع بالناس ومن الاستجابات الاجتماعية العادية، ويرافق ذلك تجنب أو هروب من هذه المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها"(شكشك، 112:2009). ويرى(شعبان، 14:2010)" أن الخجل استجابات وردود أفعال لا إرادية نتيجة لفكرة الفرد عن نفسه ولتعرضه لمواقف اجتماعية قد يصاحبها ردود أفعال فسيولوجية، وانسحاب عدم الشعور بالراحة والقلق والارتباك، فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الارادة والتفكير".

وترى الباحثة أن الخجل سلوك يؤدي إلى نتائج سلوكية معرفية سيئة، فيؤدي إلى الإحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين، وعدم الاندماج معهم وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر، وعدم جاذبية الحديث والخوف من التقييم السلبي، وعدم مواجهة المواقف.

2.2.1.2 الفرق بين الخجل والحياء

كثير من يظن أن الخجل هو الحياء، والحقيقة عكس ذلك؛ لذا كان على الباحثة أن تقف لتوضح الفرق بينهما:

الخجل والحياء كلمتان متضادتان، فقد تجد شخصاً هضم حقه ولا يطالب به، وحينما تسأله لماذا تسكت عن حقك؟ يقول: أنا خجول، حقاً إنه الخجل، وليس الحياء، فلو كان حياءً لطالب بحقه.

والحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الآخر في التفاعل، أما الخجل فينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يحدث بها (عبد المعطي، 2001).

1.2.1.2 مكونات الخجل

يتضمن الخجل أربعة مكونات رئيسه، وذلك حسبما أورد (السبعاوي،2011).

1. **المكون السلوكي:** مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف لدى الشخص الخجول، وعدم التعبير عن مشاعره وأفكاره، وصعوبة التحدث أمام الآخرين، وعدم الارتياح والارتباك والحيرة والتردد والصمت.

2. **المكون المعرفي:** ويتمثل في زيادة الانتباه للذات، وزيادة الوعي بها، وصعوبات في الاقناع والتواصل، والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية، وأفكار سلبية نحو الذات.
3. **المكون الفسيولوجي:** زيادة ضربات القلب وجفاف الفم والارتجاف والشراهة في الأكل والأرتعاش.
4. **المكون الإنفعالي:** مثل الشعور الارتبك والخزي والاكتئاب والقلق والعزلة والارتباك والخوف من مواجهة الآخرين والتفاعل معهم.

2.1.2.4 أسباب الخجل

الخجل كما يعتقد علماء النفس في أنه ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة(الخوف والقلق والضعف)، ولكل إنسان تكوين نفسي وشخصي يتميز به عن غيره من الناس، وعقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف من فرد لآخر، وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظروف الموضوعية التي تحيط في كل منا.

ويتفق كل من (شرارة، 1996)، (خليفة، 2001)، (الأقصري، 2002)، في أن أسباب الخجل تنحصر في سببين رئسين وهما:

الأول: العامل الجسمي: في هذه الحالة يكون الإنسان مصاباً بعاهة أو يعاني من سمنه مفرطة أو هزال شديد، وبالتالي يكون عرضة لمركب النقص الذي يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس. أو وجود عاهة جسمية بارزة تشوه الجمال يمكن أن تؤدي بصاحبها إلى ضرب من الخجل، وتوليد أوضاع إلى الحياء الشديد المبالغ فيه.

ثانياً: العامل النفسي: المتمثل في شدة الحساسية وسرعة الانفعال، والمحاولات في الحفاظ على الكرامة، ويتولد بفعل العامل النفسي عندما يخضع الإنسان لتفجيرات داخلية مفاجئة عنيفة متعاقبة يضطرب معها جهازه النفسي وحركاته الخارجية، ويضطرب التيار النفسي للإنسان حتى يعجز تحت وطئة الإضطراب عن التكيف مع المواقف أو الأوضاع، فيكون الخجل هو رد فعل البديل عن المواجهة، ويشعر البعض بالخجل أحياناً خاصة أولئك الذين ينشدون الاستحسان دائماً، والذين يهتمون بشدة ما يقال عنهم، والأحكام التي يصدرها الآخرون على سلوكاتهم وتصرفاتهم وأعمالهم.

بينما يرى السبعاوي(2011) أن أسباب الخجل كثيرة نذكر منها:

- **الشعور بعدم الأمان:** حيث يؤدي بالأشخاص غير الأميين بعدم شعور بطمئنينه، وهذا ينتج عنه عدم الثقة بالذات والاعتماد على غيره وتجنب الإحراج وعدم ممارسة المهارات الاجتماعية.
- **تسمية الذات كخجول:** يفضل بعض الأفراد بتسمية أنفسهم(بالخجولين)، وذلك بأنهم يدركون أنهم خجولون وغير مؤكدين لذاتهم، فيشعرون بالخوف ويتصرفون على أن ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف، فيتكون لديهم نقص ناتج عنه الجبن والتردد وعد المواجهة.
- **نموذج الوالدين:** نجد أن الأبويين الخجولين عادة ينجبون أطفالاً خجولين، وتدخل الوراثة شكلاً قوياً فيها، وتحمل استعداداً كبيراً فيجبر الأطفال لهذا الأسلوب وتكون اتصالتهم الاجتماعية محددة، والتحدث مع الآخرين يتسم بالخوف وعد الثقة.
- **فقدان المهارات الاجتماعية:** حسب رأي خبراء علم النفس فإن حوالي(10_15%) من الأطفال لديهم ميل واستعداد أن يكوانوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين،

إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية، أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين، أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والذات.

- **النقد والتهديد:** الآباء ينتقدون أطفالهم سراً وعلانية، مما يغرس في نفوسهم مشاعر الخوف من الراشدين، فيجعلهم بالتالي خجولين ومترددين، و يخلق فيهم شعور الخوف، وبالتالي تكون ردود أفعالهم دفاعية فقط.

5.2.1.2 أشكال الخجل

نجد في الواقع أن الشخص الخجول شخصٌ يعاني من عدم القدرة على التعاطي مع الأفراد والمجتمع، ويأخذ الخجل عدة صور وأشكال منها:

1. **خجل مخالطة الآخرين:** يأخذ الخجل في الأعمال شكل نفور من الزملاء والأقارب وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات، وتعمد الابتعاد عن أماكن وجودهم، وعادة يفضل الخجول أن يختلط بأشخاص أصغر منه، حيث لا يمثل هؤلاء بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل وأحياناً يخالط أشخاصاً يشبهونه في الخجل.
2. **خجل الكلام والحديث:** يحبذ الخجول الألتزام بالصمت، وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إيجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها، ولا ينظر في الغالب إلى ما يحدثه، وربما تتشاغل عندما يوجه له الكلام أو يصبح زائغ النظرات فلا يحسن

تنسيق ما يقول بالرغم من أنه يكون على علم بما يدور ويستطيع الرد إلا أن الغالب عليه هو التعلثم والضعف، وهناك من يخجل أثناء الحديث من بعض الموضوعات مثل: الزوج.

3. **خجل المظهر**: هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأشخاص كأن يخجل الفرد عندما تردي ثوباً جديداً أو عند ارتداء لباس البحر، أو حينما يقص شعره، أو يغير تصفيفة شعره.
4. **خجل الاجتماعات:** في حالات نادرة يكتفي الخجول بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض الزملاء، ويبتعد عن المشاركة في أية اجتماعات أو رحلات.
5. **خجل التفاعل مع الكبار**: يخجل بعض الأطفال حينما يبدأ الحوار بينه وبين المعلمين أو عند البيع أو عندما يستقبل أصداقاء والده أو والدته.
6. **خجل حضور الحفلات:** هناك من الأشخاص من يخجل من حضور الأفراح أو أعياد الميلاد أو حفلات النجاح، ويكون تفضيل العزلة والابتعاد عن مواقع هذه المناسبات وعدم الانخراط فيها خير مبادرة بالنسبة له (شكشك، 2009).

وترى الباحثة أن الخجل مشكلة تؤثر في شخصية الفرد، وتقلل طاقاته، وتحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي؛ لذا ترى أن بعض الأشخاص الخجولين يتجنبون الآخرين، وفي بعض الأحيان خائفين غير واثقين ومترددين، ولا يعرضون أنفسهم للمواقف مع الآخرين، ولكن نجدهم غالباً في المواقف الاجتماعية صامتين يتجنبون الاتصال والنظر في وجه الآخرين.

6.2.1.2 أعراض الخجل

1. **أعراض سلوكية:** من مظاهرهاالكبح والسلبية، تجنب الاتصال البصري، وتجنب المواقف المخيفة، والتحدث بصوت منخفض جداّ، وحركات جسدية غير ملائمة إما بقتلها أو زيادتها كالافراط في الابتسام، عدم الطلاقة اللفظية، عدم المبادرة الاجتماعية، سلوكات ملازمة تدل على العصبية والقلق(كأللعب بشعره دائماً)، الانسحاب الاجتماعي والصمت في المواقف التي تتضمن تفاعلاً اجتماعياً، إنخفاض توكيد الذات (المعايطة والقمش،2009).

ويذكر (النيال وأبو زيد، 1999)، أن السلبية وتحاشي تكوين صداقات جديدة، والرغبة في الهروب وضعف الرغبة في رؤية أحد، ووضع الوجه في الأرض من مظاهر الخجل.

وغالباً ما يؤدي الخجل في جميع الأحوال إلى رغبة الخجول في العزلة والبعد عن الناس اعتقادا منه أن كل الناس يراقبونه ليجدوا فيه ما يجعلهم يستخرون منه أو يتهكمون عليه، أحياناً يخالط الشعور بالخجل عناصر الحسد والغيرة والبغض والحقد على الآخرين (شكشك، 2009).

2. **أعراض فيسيولوجية:** من مظاهرها زيادة معدل دقات القلب، والتعرق، والارتجاف، جفاف الفم، الشعور بالدوخة أو الغثيان، وشعور الشخص كأنه غير حقيقي وغير موجود، والخوف من فقدان السيطرة (المعايطة، القمش، 2009).

وأضاف(النيال أوبو زيد،1999)، أن من تلك المظاهر :شحوب لون الوجه، وإحمرار الوجه، وجفاف في الحق وزيادة إفراز اللعاب، وزيادة ضغط الدم.

3. **أعراض معرفية:** من مظاهرها إنخفاض في تقدير الذات، التمركز حول الذات وزيادة الوعي بالذات وحمل أفكار سلبية حول المواقف والآخرين، والخوف من الظهور بمظهر الغبي أمام

الآخرين، ومن التقييم السلبي الشعور بالهجوم، والتفكير تفكيراً متأملاً بشكل مفرط، مناشدة الكمال، ونقد الذات (المعايطة والقمش، 2009).

كذلك أننا نلاحظ تداخل الأفكار أو صياغتها مؤقتاً، وضعف القدرة على الفهم والاستيعاب الخطي، وإدراك الأمور على غير حقيقتها واضطراب التفكير نسبياً، وغياب الذهن الموقفي وقلة التركيز والبطئ في المناقشة (النيال وأبو زيد، 1999).

4. **أعراض انفعالية:** ومنها على سبيل المثال: البكاء، إنخافض الصوت والتوتر والخوف والارتباك والتردد والصمت النفسي، وضعف المواجهة، وتلعثم الكلام، وعدم الشعور بالراحة أو الاستقرار، وارتفاع الاستثارة. إضافة إلى الشعور بالاستحياء والحزن، والشعور بالوحدة والاكتئاب، والتركيز على الشعور السلبي والمؤثر بدوره على أنماط التفكير (المعايطة والقمش، 2009).
5. **أعراض اجتماعية:** ومن أبرز مؤشراتها صعوبة في مواجهة الآخرين، وعدم الاستفادة من المواقف الاجتماعية، وعدم الاهتمام بالوقت والتاريخ، وقلة التعبير اللفظي، وعدم الاستمتاع بخبرات الحياة الجديدة وعدم القدرة على المبادرة وتقديم نفسه، كما أن الشخص الخجول يجرب الوحدة أكثر من الآشخاص غير الخجولين، وهم يتزوجون متأخرين ويكون زواجهم أقل استقراراً من الآخرين، ونجدهم يميلون للتخاطب الإيمائي، وتصرف بسلبية وتنجنب التخاطب بالعين، وتحاشي تكون صداقات جديدة (النيال وأبو زيد، 1999).

ترى الباحثة أن أعراض الخجل تختلف من شخص لآخر وفقاً لاختلاف الظروف أو الأسباب التي أدت إليه، وكذلك وفقاً لطبيعة تكوين المصاب.

6.2.1.2 النظريات المفسرة للخجل

نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات(الهو، والأنا والنا الأعلى)، وهذه العناصر تتنافس بإستمرار، ويرى فرويد أن الخجل هو القلقُ الخُلقي الذي ينشأ عن الصراع بين الهو والأنا الأعلى الذي أساسه خوف الفرد من ضميره عندما يكون مندفعاً للتعبير عن نزوة غريزية مضادة أو مخالفة لدستورك الخلقي، وهنا يبدأ دور الأنا العليا عن طريق جعل الشخص يشعر بالخجل أو الذنب.

أما ادلرAdler فيرى أن مصدر الخجل والقلق كامن في شعوره بالدونية، ومشاعر النقص تنشأ من ضروب العجز التي يعانيها المرء ذاتياً سيكولوجيا كانت أو اجتماعية أو ضعف جسمي أو عجز ما، وترى كارني هورني: أن الخجل الاجتماعي صورة من صور القلق العصابي وأن مصدر الخطر فيه محدد (السبعاوي، 2011).

النظرية السلوكية:

ويرى أصحاب هذه المدرسة أن السلوك الإنساني هو مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، وهم يرون أن الشعور بالخجل ناتج عن أحد العوامل التالية:

1. الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب.
2. تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية.
3. مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها الفرد اتخاذ قرار مناسب.
4. ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة(السبعاوي، 2011).

7.2.1.2 وسائل علاج الخجل الاجتماعي

يعتبر الخجل الاجتماعي مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالي فإن خبراء علم الاجتماع ركزوا على إيجاد وسائل معالجة هذه الظاهرة، وهناك عيادات متخصصة تعالج مشكلات الخجل الاجتماعي باستخدام الطرق التالية:

1. تعليم الشخص الخجول وتدريبه على أنماط التفكير المنطقي السليم في التعامل مع الآخرين، واكتساب المهارات الاجتماعية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.
2. تدريب الخجول على تولي زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شئ يقوم به، ولكن عامل الخجل يمنعه من القيام به .
3. مواجهة اسباب الخجل وإزالتها من خلال تعريض الشخص الخجول تدريجياً لخبرات اجتماعية إيجابية، ومن إحدى هذه الطرق هي ما يسمى التمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف بحيث يقوم الشخص الخجول بالتظاهر بتمثيل دور إيجابي في مواقف تسبب الإحرج له مثل التظاهر بالاتصال مع الآخرين، وبدء الحديث معهم، وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك في الحياة الواقعية العادية(السبعاوي،2011).

3.1.2 تقبل الذات

من المفاهيم المهمة التي ترتبط بمفهوم الذات مفهوم تقبل الذات، وهذا المفهوم ينسجم إلى درجة كبيرة مع المفهوم الشائع عن قوة الأنا وقوة الشخصية أو مفهوم الذات القوي. ومفهوم تقبل الذات يستخدم للاشارة إلى مدى التقييم الإيجابي لصورة الفرد التي يحملها عن نفسه ، أي مدى رضاه واحترامه لصفاته وخصائصه، ومدى التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية فإذا كان

تصور الفرد على ما هو عليه الأن يعطي شبهاً كبيراً لما يرغب أن يكون عليه، لذا فإنه يكون متقبلاً لذاته، وعلى وئام مع نفسه (Brono,364:1977).

وعرفه (عايز،124:2010) بأنه" مطابقة صورة الفرد عن ذاته كما هي في الواقع على صورتة كما يود أن يكون عليها.

فيما عرفه " أنه مدى ارتياح الفرد لما يتمتع به من الخصائص والصفات الشخصية الإيجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية، والمزاجية الانفعالية والعقلية والجسمية" (الجميل، 2008).

كما ورد في تعريفه في قاموس علم النفس" بأنه اتجاه الفرد نحو الشعور بالرضا نحو ذاته وقدراته واستعدادته، ومعرفته بحدود قدراته (Dictionary of Psychologgy,1985).

وعرف روجرز (Rojers,1991) تقبل الذات بأنه" الاعتبار الإيجابي غير المشروط لذات الفرد ككل(خبراته_ أفكاره_ انفعالاته) وأضاف أن تقبل الذات يتضمن فهم الفرد لنفسه بدون اصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه (Fung,2011). وعرفه جولمان (Golman,1995) بأنه" القبول التام لذات بكل تقدير واستمتاع، وحتى لو لم ينل هذا الفرد التقدير وحب والآخرين (Fung,2011). وعرفة آبني(Abne) بأنه" توكيد أو تأكيد الفرد لذاته رغم نقاض ضعفه أو أوجه القصور لديه بدلاً من عجز الفرد عن قبول ضعفه. كما عرفه فونج(Fung,2011) بأنه " التقدير الإيجابي المرتفع للذات".

التوافق النفسي والاجتماعي.

فالفرد الذي يعيش في جو مشبع بالاحترام والحب، ينشأ واثقاً من نفسه، فهو يشعر أن الآخرين يفهمونه ويقدرونه، ويساعدونه في التغلب على مصاعبه الشخصية، ويرى(موسن) أن العلاقات الطيبة

والإيجابية بين الابن وأبيه تزوده بعلاقة ناجحة في علاقته مع الآخرين، وتزيد من ثقته بنفسه، وأن الأولاد الأكثر تقبلاً وقبولاً عند أقرانهم كانوا من ذوي العلاقات الإيجابية والطيبة مع أبائهم (مبيض، 1997).

2.3.1.2 أبعاد تقبل الذات

تتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه أنها ذات أربعة أبعاد:

الذات المدركة Preceived Self: وتشمل المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو.

الذات الاجتماعية Social Self: تشمل المدركات والتصورات التي تُحدد السيرة التي يعتقد أن الأخرين يتصورونها، والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي.

الذات المثالية Ideal Self: تشمل المدركات والتصورات التي تُحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها.

الذات الخاصة Privata Self: هو الجزء الشعوري السري من خبرات الذات، وهو يتصف بأن معظمه غير مرغوب فيه إجتماعياً، ولا يجوز إظهاره أو كشفه أو ذكره، أما الناس وما أكثر ما يمكن أن يتعرض له المراهق من خبرات لا مكان لها إلا مفهوم الذات الخاص(زهران، 1985).

3.3.1.2 طرق قياس تقبل الذات

هناك طريقتان لقياس تقبل الذات، وهي على النحو الآتي:

اولاً: قياس المفهوم بصورة مباشرة من خلال التقويم المباشر الذي يعطي المفحوص مجموعة من الصفات التي يرى أنه يتصف بها.

ثانياً: القياس من خلال إيجاد الفروق المطلقة بين الذات الواقعية والذات المثالية إذ يمكن التعرف على مستوى تقبل الذات من خلال التطابق بين الذات المثالية والواقعية (Prono,1997).

4.3.1.2 مظاهر تقبل الذات

هناك عدة مظاهر وخصائص لشخص المتقبل لذاته منها:

إن الشخص المتقبل لذاته يكون لديه تقديرٌ واقعي مصحوب بتقدير، لإستحقاقه وتقدير لمعايره ومعتقداته. إن الشخص المتقبل لذاته لا يكون خاضعاً تماماً لاراء الأخرين، وفي الوقت نفسه يكون لديه تقدير واقعي.

_ إن الشخص المتقبل لذات يتمتع بتلقائية والمسؤولية نحو الذات.

_ إن الاشخاص المتقبلين لذات لا يرون أنفسهم كأشخاص يجب أن يكونوا فوق مستوى مشاعر الغضب أو الحزن، أو على أنهم خالين من الرغبات المتسارعة أو أنهم يشعرون بأن لهم الحق في إعتناق المبادرة والتطلعات والرغبات التي تخصهم هم (فهمي، 1980).

كما حدد كل من روجرزRogers وماسلوا Maslow وكومبسCoombs وكيليKelly، سمات رئيسية للفرد الذي يتقبل ذاته وهذه السمات:

_ الشخص الذي يتقبل ذاته له إدراك مناسب لذات، ويتعامل مع الذات الحقيقية بسهولة ويتقبلها

_ الرغبة في التغير وعدم الإهتمام بالدفاع عن الأمر الراهن.

_ الشخص المتقبل لذاته لوجهة نظر إيحائية نحو نفسه وثقة متزايدة لقدراته وله طموحات واقعية.

_ الشخص المتقبل لذاته منفتح على الخبرات، وله مستوى عالي من التكامل الشخصي، ويخضع تجاربه لتقويم الموضعي. الشخص المتقبل لذاته لديه شعور قوي لتعاطف مع الأخرين لانه قادر على الانطلاق من ذاته، بحيث يمتد مفهومه لذات ليشمل عائلته وأصدقائه وأفراد مجتمعه (أبو جادو، 2000) (الشناوي وأخرون، 2001)

5.3.1.2 النظريات التي فسرت تقبل الذات

هناك العديد من النظريات التي تناولت تفسير تقبل الذات وهي:

1. نظرية روزنبرج: Rosenberg

ترى أن الذات هو الذي يعكس اتجاه الفرد نحو ذاته، كما ترى أن هذا المصطلح يحمل ما معناه أن الفرد يشعر أنه ذو قيمة ويحترم نفسة، لقد حاول روزنبرج دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعية المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذاوتهم، واهتم بالأثر الذي تقوم به الاسرة في تقييم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات التي تتكون في إطار الأسرة، وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد.

وقد قسم روزنبرج تقبل الذات الى قسمين:

- **تعبير ذاتي:** هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- **تعبير سلوكي:** تشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقبل الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (العبودي، 2006).

2. **نظرية كوبر سميث:Cooper Smith**

يرى سميث أن تقبل الذات هو اتجاهات تقويمية نحو الذات، وأن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، كما تتضمن استجابات دفاعية.

كما يرى أن الانتقاص أو الحط من الذات والآخرين يبدأ مبكراً في حياة الشخص ، إذ العلاقة الباردة والخالية من العواطف، فضلا عن قلة المرح، كما درس سميث تقدير الذات عند أطفال قبل المرحلة الثانوية، وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات وهما: نقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأشخاص الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الدفاعي ويوجد عند الأشخاص الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة.

لذا فقد افترض كوبر سميث أربع مجموعات من التغيرات لتقبل الذات وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات، فتقبل الذات العالي ينمي من قدرتنا على عمل الأشياء المطلوبة منا بطريقة أفضل من الأفراد الآخرين (أبو زيد، 1987).

3. **نظرية زيلر:Zeller**

يصف زيلر تقبل الذات أنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويؤدي دور المتغير الوسيط، أو أنة يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك تحدث تعبيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فاتقبل الذات هو العامل الذي يحدد نوعية تغييرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، ويرى

زيلر أن مفهوم تقبل الذات يربط الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى (Zeller& Hegy,1969).

4. نظرية الذات:

يرى روجرز Rogers أن للكائن الحي نزعةً أساسيةً يسعى من خلالها دائما أبداً نحو تحقيق الذات والمحافظة على كيانة وخبراته بصورة مستمرة (شلتر، 1983).

وأن التطابق بين الذات والخبرة يقود إلى ترمز دقيق للخبرات والنمو الإيجابي للذات، أما التنافر بين الخبرة والذات فانه يقود إلى ترميز غير دقيق، أو مشوه يؤدي إلى عدم التوافق النفسي (صالح، 1998).

5. نظرية أليس:Ellis

ترى هذه النظرية أن تقبل الذات ينتج عن التفكير العقلاني الذي يرجع في نشأته إلى التعلم العقلاني المبكر، وأن عدم الرضا عن الذات ينتج عن التحدث مع الذات بأحاديث ومعقتدات تخلو من العقلانية والمنطق السليم، التي تصبح فيما بعد مبدأ موجهة لذات، مما يجعل الفرد يكون إتجاهاً سلبياً نحو ذاته (باترسون، 1981).

ويؤكد أليسEllis أن الأنسان يولد بإمكانات وقدرات من الممكن أستغلالها في التعلم على حل المشكلات، والانتفاع منها في تحقيق رغباته وسعادته وتقبل ذاته (Ellis,1980)

وترى هذه النظرية أن الرضا عن الذات يتم من خلال تغير الأتجاهات والأفكار اللاعقلانية من خلال تغير ما يفكر ويشعر به الفرد، وإحداث التغير في الأتجاهات اللاعقلانية يتم من خلال ما يلي:

_التخفيف من التصريح' وإصلاح علاقة الفرد بالاخرين، والعالم المحيط به.

_يعلم الفرد كيف يفسر الأتجاهات الخاطأة ، ويضع هدفاً بعيد المدى لنفسه، ويصبح إنساناً سعيداً وعقلانياً (باترسون، 1981)

2.2 الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة التي أمكن التوصل إليها من خلال مراجعة الأدب النظري، وقد قسمت هذه الدراسات حسب متغيرات الدراسة إلى ثلاثة محاور: المحور الأول تناول الدراسات التي تتعلق بصورة الجسد، أما المحور الثاني فتناول الدراسات التي تتعلق بالخجل، بينما المحور الثالث فتناول الدراسات التي تتعلق بالتقبل الذاتي، سواءً أكانت عربية أم أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

1.2.2 الدراسات المتعلقة بصورة الجسد

هدفت دراسة الراوي (Al Rawi 2020) إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، وطبيعة الآثار، وأحكامهن القيمية حول صورة أجساد الإناث، واتجاهاتهن تجاه الجراحة التجميلية، وضمت العينة (204) مستجيبة من أتباع "مصمم أزياء / مصمم أزياء". تم استخدام منهج المسح على طريقة العينة المقصودة للحصول على بيانات البحث من خلال الاستبيان الإلكتروني. توصل البحث إلى عدة نتائج منها: تتراوح أعمار عينة البحث في الغالب بين 18-28 سنة ، حاصلون على تعليم جامعي ، وغير متزوجين وغير مكتفين اقتصادياً. يهتمون دائماً بمتابعة

"الموضة" من "فاشنيستا" ، أما دوافع الجراحة التجميلية فغالباً ما تتم لإرضاء أنفسهم، وفي المرتبة الثانية لإرضاء الناس، وفي المركز الثالث لإرضاء الأزواج، وفي المركز الرابع للحصول على زوج، وأخيرًا، يفعلون ذلك للحصول على وظيفة.

بينما هدفت **دراسة الحريري (2019)**إلى تحديد نسبة انتشار الاستياء من صورة الجسد لدى النساء في منطقة مكة المكرمة، والكشف عن مدى تأثير تعرض النساء البالغات في منطقة مكة للنموذج الإعلامي المثالي للمظهر، وتكونت عينة الدراسة من(718) امرأة من النساء في مكة المكرمة، واختيرت بطريقة عشوائية، واستخدم المنهج الوصفي المسحي والارتباطي المقارن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد علاقة طردية متوسطة عند مستوى الدلالة بين الاستياء من صورة الجسد، ومدى التأثر من النموذج الإعلامي المثالي للمظهر، لا يوجد فروق في الاستياء في الاستياء من صورة الجسد ، ولا يوجد فروق بين المتزوجات والغير متزوجات في الاستياء من صورة الجسد ومدى التأثر بالنموذج الإعلامي المثالي للمظهر.

كما **هدفت دراسة سليم (2019)** إلى تعرُّف العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد وفاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية بمحافظة دمشق. واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكوَّنت عينة البحث من (356) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية بمحافظة دمشق،ومن أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط إيجابي ودال في إجابات أفراد عينة البحث بين فاعلية الذات وصورة الجسد لدى أفراد عينة البحث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صورة الجسد تُعزى إلى متغير الجنس ولصالح الطلبة الذكور. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صورة الجسد تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

في حين **هدفت دراسة دندى (2019)**إلى بحث العلاقة بين صورة الجسد والشعور بالسعادة، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في صورة الجسد، وكذلك تحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في الشعور بالسعادة. تألفت العينة من (504) مراهقين (222 ممارساً – 282 غير ممارس)، من طلاب المرحلة الثانوية العامة في محافظة دمشق. توصل البحث إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها بالآتي: وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين صورة الجسد والشعور بالسعادة لدى أفراد العينة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في صورة الجسد لصالح الممارسين للنشاط البدني.

هدفت دراسة بسمة حملة(2018)، إلى التعرف على طبيعة صورة الجسد لدى المراهقات المصابات باضطراب الأكل، ولتحقيق هدف الدراسة قام بإجراء دراسة ميدانية على ثلاث حالات (حالتين فقدان الشهية) وحالة(فرط الشهية) من المجتمع المقترح، باعتمادنا المنهج الإكلينيكي حيث اتبعنا دراسة حالة واستخدمنا في ذلك المقابلة النصف الموجهة، ومقياس صورة الجسد وأسفرت نتائجها أن اضطراب الأكل (فقدان_فرط الشهية) تؤثر في تكوين صورة الجسد سلبا لدى المراهقات.

وهدفت دراسة تيج مان وبارباتو(Tiggemann, M., & Barbato,2018)إلى التعرف على العلاقة بين تأثير تعليقات موقع انستجرام، لنشر الصور والتواصل الاجتماعي بالاستياء من صورة الجسد، وتكونت عينة الدراسة من (128) طالباً جامعياً، تم تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة عرض عليها صور مقترنة بتعليقات بخصوص المظهر، ومجموعة تجريبية عرض عليها نفس الصور مقترنة بتعليقات عن المكان، وأظهرت النتائج أنه لا

يوجد تأثير إحصائي على صورة الجسد، وإن التعليقات تشكل جزءا هاما من تأثير صور أنستجرام والتي بحد ذاتها تؤثر على صورة الجسد.

هدفت **دراسة حمدان ودراغمة (2017)**إلى معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات، لدى طلبة الجامعة في فلسطين، وتقصي العلاقة ما بين تقدير صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لديهم.واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العنقودية حسب الجنس ومكان السكن من جامعات: القدس المفتوحة، وبيرزيت، والنجاح الوطنية، وضمت(440) طالباً وطالبة، من بين الطلبة المسجلين خلال العام الدراسي 2016/2017،منهم (255) إناث والباقي ذكور، أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير صورة الجسد لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، إذ بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية لاستجاباتهم (59%)، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في فلسطين باختلاف جنسهم، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقدير صورة الجسد،باختلاف مكان السكن.

هدفت سامية عبد النبي (2017)، إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسد، وتقدير الذات والاكتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة(ذكور وإناث)، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في صورة الجسد وتقدير الذات والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (287) طالبا وطالبة، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسد وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسد والاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسد، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الاكتئاب لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة علاق (2012)، إلى التعرف على إشكالية صورة الجسد عند مدرسات التربية البدنية والرياضية في متوسطات وثانويات ولاية مستغانم، وعلاقتها بالتناقضات التي تفرضها حتمية الواقع المعيش أمامهن، هذا كشفت عنه من خلال دراسة 21 حالة لمدرسات من الطورين المتوسط والثانوي دراسة عيادية باستخدام منهج دراسة الحالة وبواسطة اختبار رسم الشخص "لماكوفير"، بولاية مستغانم.

هدفت دراسة خطاب(2014)، إلى التعرف على صورة الجسد وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة، كما وسعت للتعرف على نسبة انتشار كل من (القلق_ الخجل_ الاكتئاب)، لدى أفراد العينة وإضافة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن صورة الجسد والكفاءة الاجتماعية لدى النساء البدينات في قطاع غزة، ومعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسد تعزى لمتغير (العمر_ المستوى التعليمي_العمل_ عدد سنوات الزواج_ عدد الابناء)، وقد تبينت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد وكتلة الجسد، ووجود علاقة عكسية بين صورة الجسد ووزن الجسد والطول، ووجود علاقة عكسية بين صورة الجسد (القلق_ الخجل_ الاكتئاب)، ووجود علاقة طردية بين صورة الجسد والكفاءة الاجتماعية وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في صورة الجسد لدة عينة الدراسة تعزى لمتغير (العمر_ المستوى التعليمي_ العمل_ عدد سنوات الزواج_ عدد الابناء).

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالخجل

هدفت دراسة عوينة وميرة (2019)إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بولاية المسيلة ،واستخدم المنهج الوصفي وتم الاعتماد في هذه الدراسة

على الاستبيان، وقد أجريت على عينة من تلاميذ مرحلة المتوسط متكونة من (51) تلميذ وتلميذة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخجل وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

بينما **حاولت دراسة القيسي (2018)** قياس مستوى الخجل، مستوى العزلة النفسية، التعرف على العلاقة بين الخجل والعزلة النفسية، والتعرف على الفروق بين الخجل والعزلة النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى المتوسطة. ولهذه الغاية تم اختيار عينة عشوائية قوامها (187) طالبا وطالبة للعام الدراسي (2016-2017) من بغداد / الرصافة، وخلصت الدراسة إلى أن العينة لديها مستوى متوسط من الخجل. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكر والأنثى فيما يتعلق بمتغيري العزلة النفسية والخجل.

كما هدفت دراسة دلة (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي؛على عينة عشوائية طبقية بلغت (100) تلميذ وتلميذة، من السنة الأولى من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة عين الدفلى، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانويلا توجد فروق دالة إحصائيا في الخجل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، باختلاف الجنس (ذكور\ إناث)،لا توجد فروق دالة إحصائياً في الخجل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي باختلاف التخصص (علمي\أدبي).

هدفت دراسة الرشيدي (2017)إلى التعرف على مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض. والتعرف على مستوى الشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض. والتعرف على التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال درجاتهم على مقياس الخجل . التعرف على الفروق بين كل من الخجل والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية باختلاف (العمر – المستوى التعليمي – التخصص – تعليم

الأب– تعليم الأم). مجتمع الدراسة وعينتها : تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض. وقام الباحث باختيار عينه عشوائية حيث بلغت (502) طالباً. منهج الدراسة وأدواتها: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، أهم النتائج: انخفاض أعراض ومظاهر الخجل والأبعاد المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض.، عدم وجود علاقات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة بين أي بعد من أبعاد مقياس الخجل (الأعراض والمظاهر الفسيولوجية ، المعرفية، الانفعالية، الشخصية ،السلوك الاجتماعي) والشعور بالسعادة النفسية، أن هناك فروقاً دالة احصائية عند مستوى (0.01) فاقل بين المتوسط الحقيقي للدرجة الكلية لمقياس الخجل من جهة والمتوسط الافتراضي من جهة أخرى، لا يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال درجاتهم على مقياس الخجل.

هدفت دراسة ميلر (2015)Miller إلى بحث العلاقة بين كل من الخجل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية يبلغ قوامها 224 طالب وطالباً واستخدم الباحث المنهج الوصفي مستعينا بمقياس تشيك لقياس الخجلً بما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سلبي بين الخجل والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة بين الجنسين في المتغيرين.

كما هدفت دراسة سويدان، والزهيري(2015)، إلى التعرف على الخجل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها ببعض المقتنيات، وبحسب متغير المقرر الدراسي والمرحلة، تكونت العينة من (216) طالبة من المرحلتين (الأولى وارابعة) لكليات التربية والعلوم والتربية والعلوم الانسانية، حيث أظهرت النتائج، امتلاك طلاب كليات التربية في الخجل العام المميز، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية وفق متغير الدراسي(علمي، إنساني) ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية .

بينما**هدفت دراسة الخطيب (2015)** إلى بحث العلاقة بين الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة جدارا في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (291) طالبا وطالبة. تم اختيارهم عشوائيا. وأظهرت النتائج: وجود علاقة سالبة بين الخجل والذكاء الانفعالي، حيث حصل الذكور والإناث على مستوى متوسط على مقياس الخجل، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل ومستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل تعزى لمتغير الذكاء الانفعالي.

في حين **بينت دراسة هاجلو وفاراجين (Hajloo and Farajian, 2013)**"العلاقة بين الذكاء الانفعالي والخجل" واستخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي، وتم تطبيق الدراسة على طلاب وطالبات في مدينة زنجان **(zanjan)** وتكونت عينة الدراسة من (293) طالبا وطالبة منهم 98 طالبة و145 طالباً، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الذكاء الانفعالي والخجل.

كما أجرى مونتازر واهجهار (Montazer and Ahghar, 2010) دراسة بعنوان "العلاقة بين الذكاء الانفعالي والخجل لدى طلاب الجامعة". وهدفت الدراسة إلى تحديد أية علاقة محتملة بين الذكاء الانفعالي والخجل لدى طلاب الجامعة. وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة شريف **(Sharif)** للتكنولوجيا للعام الدراسي **2009**، وتم اختيار **(300)** من طلبة الجامعة كعينة للدراسة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الذكاء الانفعالي والخجل. وبشكل عام يظهر أن هناك أثراً للذكاء الانفعالي على الخجل.

كما هدفت دراسة خوج(2002)، إلى التعرف الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مكة المكرمة. وكما وسعت الكشف عن العلاقة بين كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية، وإلى الفروق في الخجل

والشعور بالوحدة النفسية نتيجة لاختلاف العمر الزمني، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجد علاقة ارتباطية موجبة بين ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مكة المكرمة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مقياس الخجل تعزى لمتغير العمر.

3.2.2 الدراسات المتعلقة بالتقبل الذاتي

هدفت **دراسة غدي المصاروة(2020)**، الكشف عن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم، ومعرفة أثر كل من المتغيرات (الجنس، والصف) في تقدير الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم.وتكونت عينة الدراسة من "(150) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة الطبقية العشوائية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم قد جاءت بمستوى متدنٍ، كما وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم تعزى لمتغيرات الدراسة.

بينما هدفت **دراسة ثوبسون وولتس (Thompson & Waltz, 2018)** إلى فحص العلاقة بين اليقظة، وتقبل الذات، واحترام الذات. تكونت العينة من 167 طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياسان لليقظة الذهنية اليومية، ومقاييس احترام الذات وتقبل الذات. تم العثور على ارتباطات إيجابية بين اليقظة، واحترام الذات، وتقبل الذات.

كما **هدفت دراسة بدارنة (2018)**إلى التعرف على علاقة تقدير صورة الجسد بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد، وتكونت عينة الدراسة من(350) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ضمن

مستويين دراسيين(مستوى البكالوريوس، ومستوى الدبلوم) واستخدم مقياسين للدراسة(مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس تقبل الذات)، وأظهرت النتائج أن درجة تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة، أي أن غالبية الطالبات لديهم درجة متوسطة في تقدير أجسادهم، وقد وجد ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، وعدم وجود اختلاف دال إحصائيا في قوة العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات تعزى لأثر الدخل بين ذوات الدخل المتوسط والمرتفع، جاءت الفروق لصالح ذوات الدخل المرتفع.

بينما هدفت **دراسة النمر (2016)**إلى الكشف عن تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدي طلبة الجامعة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت مجموعة الدراسة من 394 طالباً وطالبة من طلبة كلية الهندسة والصيدلة والآداب. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس تقبل الذات ومقياس تقبل الآخر، مقياس أساليب التعلق. واستندت الدراسة على محورين، ركز المحور الأول على التقبل في التراث النفسي (تقبل الذات وتقبل الآخر)، تقدير الذات وتقبل الذات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين جميع أساليب التعلق غير الآمن وكل من تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور ماعدا أسلوب التعلق الرافض وعلاقته بتقبل الذات جاءت بينهما الدلالة موجبة كما يتضح وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين التعلق الآمن تقبل الذات وتقبل الآخر لدي الذكور فجاءت دلالته موجبة.

بينما **استهدفت دراسة نوفل وعفيفي (2013)** البحث دراسة العلاقة بين المهارات الحياتية للطفل المعاق وتقبل الذات وأيضا الكشف عن العلاقة بين بعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية (السن، عدد أفراد الأسرة ،المستوى التعليمى للأب، المستوى التعليمى للأم، الدخل الشهرى للأسرة) والمهارات الحياتية بمحاورها الأربعة وتقبل الذات للطفل المعاق حركيا، وتكونت عينة الدراسة من (197) طفل

وطفلة من المعاقين حركيا ، واستخدمت الباحثة أداة البحث مكونة من استمارة البيانات الأولية العامة بالطفل المعاق ، استبيان المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة، واستبيان تقبل الذات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين محاور استبيان المهارات الحياتية مهارة (اتخاذ القرار ، اختيار الملابس والعناية بها ، المشاركة فى أداء الأعمال المنزلية ، العناية الشخصية ،استبيان المهارات الحياتية) وتقبل الذات عند مستوى دلالة 0,01 ، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمى للأم وإجمالى استبيان تقبل الذات عند مستوى دلالة احصائيا(0.05). عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الأطفال المعاقين .عينة الدراسة فى استبيان تقبل الذات، عدم وجود تباين دال إحصائياً بين الأطفال المعاقين عينة الدراسة وإجمالى استبيان تقبل الذات تبعاً لسبب الإعاقة، يوجد تباين دال إحصائيا بين الأطفال المعاقين عينة الدراسة فى إجمالى استبيان تقبل الذات تبعا لتعليم الأم.

بينما هدفت **دراسة فليت و بيسر و ديفيس وهيويت .Flett., Besser., Davis, & Hewitt, P)** **(L. 2013**إلى التحقق من الارتباطات بين أبعاد الكمال، التقبل الذاتي، والاكتئاب الذاتي المبلغ عنه. تكونت العينة من 94 طالبًا طبق مقياس الكمال متعدد الأبعاد، واستبيان القبول الذاتي، ومقياس الاكتئاب الذاتي. أشارت النتائج الارتباطية إلى أن جميع أبعاد السمات الثلاثة للكمالية (أي الكمالية الموجهة نحو الذات، والموجهة نحو الآخر ، والكمالية الموصوفة اجتماعيًا) ارتبطت سلبًا بقبول الذات أيضًا، كما هو متوقع، ارتبط الاكتئاب بانخفاض قبول الذات نسبيًا. أخيرًا ، كشف تحليل المسار أن القبول الذاتي توسط في الارتباط بين الكمال الموصوف اجتماعيًا والاكتئاب.

اشارت **دراسة نيف (Neff, 2011)** بناء التعاطف مع الذات وكيف يختلف عن احترام الذات. أولاً ، يناقش حقيقة أنه يرتبط تقبل الذات بالرفاهية النفسية، توصلت النتائج الى أن التعاطف مع الذات يوفر مرونة واستقراراً عاطفياً أكبر من تقبل الذات، ولكنه يتضمن قدرًا أقل من التقييم الذاتي، ودفاعًا

عن الذات، وتعزيزًا للذات مقارنة بتقدير الذات. في حين أن تقدير الذات يستلزم تقييم الذات بشكل إيجابي وغالبًا ما ينطوي على الحاجة إلى أن تكون خاصًا وفوق المتوسط.

في **حين هدفت دراسة إيرول وأورث(Erol & Orth, 2011)** الى دراسة تطور تقبل الذات في مرحلة المراهقة والشباب. جاءت البيانات من قسم البالغين الصغار في المسحالوطني الطولي للشباب، والذي يتضمن 8 تقييمات عبر فترة 14 عامًا لعينة احتمالية وطنية من 7100 فرد، تتراوح أعمارهم بين 14 و 30 عامًا. أشارت تحليلات منحنى النمو الكامن إلى أن تقدير الذات يزداد خلال فترة المراهقة ويستمر في الزيادة بشكل أبطأ في مرحلة الشباب. لم يختلف الرجال والنساء في مسارات احترام الذات. في فترة المراهقة، تشير النتائج إلى أن الزيادة المعيارية في الإحساس بالإتقان مسؤولة عن نسبةكبيرة من الزيادة المعيارية في احترام الذات.

واشارت **دراسة باتشين وهينجويا (Patchin& Hinduja , 2010)** إلى التعرف على العلاقة بين تجربة طلاب المدارس الإعدادية مع التنمر عبر الإنترنت ومستوى تقبلهم لذاتهم، وجدت الأبحاث السابقة حول التنمر التقليدي بين المراهقين وجود صلة ثابتة نسبيًا بين الإيذاء وانخفاض تقبل الذات، مع العثور على علاقة غير متسقة بين الإساءة وانخفاض تقبل الذات.

بحثت دراسة مهدي زاده (Mehdizadeh, 2010) في كيفية ظهور النرجسية وتقبل الذات على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك. تم جمع تقارير ذاتية عن تقبل الذات والشخصية النرجسية من 100 مستخدم على الفيس بوك في جامعة نيويورك. كشفت تحليلات الارتباط أن الأفراد الأعلى في النرجسية وانخفاض تقدير الذات كانوا مرتبطين بنشاط أكبر عبر الإنترنت بالإضافة إلى بعض محتوى الترويج الذاتي. تم العثور على الاختلافات بين الجنسين للتأثير على نوع محتوى الترويج الذاتي المقدم من قبل مستخدمي الفيس بوكللأفراد وتناقش الآثار والتوجهات البحثية المستقبلية للنرجسية وتقدير الذات على مواقع الشبكات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة؛ يتضح أن أغلب الدراسات هدفت إلى التعرف على صورة الجسد زعلاقتها بمتغيرات غير متغيرات الدراسة، أما الدراسة الحالية فهدفت إلى التعرف على صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، وها لم تتطرق إليه أي من الدراسات السابقة، كما تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث الفئة المستهدفة، وطبيعتها وحجمها، ولم تتناول أي من الدراسات السابقة العينة التي اختيرت لهذه الدراسة وهي (النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف).

وتشابهت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة من حيث تبني المقاييس كأدوات الدراسة، واختلفت من حيث بعض متغيرات الدراسة والاسلوب الذي اتبع لاستخلاص النتائج، ومن هنا ترى الباحثة أن الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، مما دفعها إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة بهدف علاقة صورة الجسد بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

\

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

3. 1 منهجية الدراسة

3. 2 المجتمع والعينة

3. 3 أدوات الدراسة وخصائصها

3. 4 متغيرات الدراسة والنموذج المقترح للعلاقة بينها

3. 5 إجراءات تنفيذ الدراسة

3. 6 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة, ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي بأحد صوره المسحية للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث إن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة الظاهرة وفهمها ووصفها وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط العلاقة وتحليلها ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساءالمتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، والبالغ عددهن (448)، وذلك وفقاً لمصادر إحصائيات مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

اختيرت عينة الدراسة من (170) من النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، وقد اختيرت العينة بطريقة المعاينة العشوائية، والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها:

الجدول (1.3): يوضح توزع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
العمر بالأعوام	15–20 سنة	31	18.2
	من 21 – 25 سنة	49	28.8
	أكثر من 25 سنة	90	52.9
	المجموع	170	100.0
الحالة الاجتماعية	متزوجة	92	54.1
	عزباء	66	38.8
	أرملة / مطلقة	12	7.1
	المجموع	170	100.0
حالة العمل	أعمل	63	37.1
	لا أعمل	107	62.9
	المجموع	170	100.0
المستوى التعليمي	ثانوية عامة فما دون	86	50.6
	دبلوم/ بكالوريوس	75	44.1
	ماجستير فأعلى	9	5.3
	المجموع	170	100.0
عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع	مرة	20	11.8
	مرتين	35	20.6
	ثلاث مرات فأكثر	115	67.6
	المجموع	170	100.0
مدة الاشتراك في المركز	شهري	144	84.7
	سنوي	26	15.3
	المجموع	170	100.0

3.3 أدوات الدراسة وخصائصها

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمُدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي : مقياس صورة الجسد، ومقياس الخجل، ومقياس التقبل الذاتي، كما يلي

أولاً: مقياس صورة الجسد

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس صورةالجسد المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة شقير (2005) ودراسة كفافي والنيال (1996)، قامت الباحثة بتطوير مقياس صورة الجسد استناداً إلى هذه الدراسات.

ثانياً: مقياس الخجل

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الخجل المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسةالدريني (1998)،ودراسة الانصاري (2002)، دراسة شعبان(2010)، قامت الباحثة بتطوير مقياس الخجل استناداً إلى هذه الدراسات.

ثالثاً: مقياس التقبل الذاتي

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس تقبل الذات المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسةعايز (2010) ودراسة مصاروة(2020) ودراسة نوفل وعزيز (2013) ،قامت الباحثة بتطوير مقياس تقبل الذات استناداً إلى هذه الدراسات.

1.3.3 الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة

للتحقق من الصدق الظاهري، أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقاييس الدراسة الثلاثة: مقياس صورة الجسد، مقياس الخجل، مقياس التقبل الذاتي، عرُضت هذه المقاييس في صورتها الأولية على

مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم، أجريت التعديلات المقترحة، فعُدلت بعض الفقرات، وصولاً إلى الصورة المعدة للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وفحص الخصائص السيكومترية لكل منها، المبينة في الملحق (ث)، وحسب الآتي:

- تشكل مقياس صورة الجسد في صورته الأولية من (25) فقرة، وعدلت صياغة بعض الفقرات، وأضيفت بعض الفقرات واصبح عدد فقرات المقياس (31) فقرة.
- تشكل مقياس الخجل في صورته الأولية من (22) فقرة، وعدلت صياغة بعض الفقرات، وأضيفت فقرتان، وأصبح عدد فقرات المقياس (24) فقرة.
- تشكل مقياس تقبل الذات في صورته الأولية من (27) فقرة، وعدلت صياغة بعض الفقرات، وأضيفت ثلاثة فقرات، وأصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصـــائص الســـيكومترية لمقاييس الدراســـة الثلاثة، طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وكانت النتائج كالآتي:

أ) صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

استخدم صدق البناء، إذ حُسبمعامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية،

كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقاييس، كما هو مبين في الجداول (2.3)، (3.3) (4.3):

جدول (2.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس صورة الجسد بالمجال الذي تنتمي إليه, وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس, كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال, مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=30)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
	البعد (1) الادراكي			**البعد (2)النفسي**			**البعد (3)السلوكي**			**البعد(4)الاجتماعي**	
1	.66**	.48**	**9**	.05	.05	**21**	.47**	.48**	**27**	.52**	.47**
2	.61**	.67**	**10**	.61**	.62**	**22**	.69**	.73**	**28**	.60**	.62**
3	.46**	0.28	**11**	.86**	.78**	**23**	.31*	.06	**29**	.76**	.81**
4	.54**	.61**	**12**	.90**	.85**	**24**	.70**	.50**	**30**	.38*	.13
5	.73**	.38*	**13**	.86**	.82**	**25**	.52**	.46**	**31**	.76**	.71**
6	.75**	.53**	**14**	.78**	.69**	**26**	.66**	.50**	-	-	-
7	.52**	.31**	**15**	.39*	.34*	-	-	-	-	-	-
8	.44**	.50**	**16**	.71**	.69**	-	-	-	-	-	-
-	-	-	**17**	.03	.03	-	-	-	-	-	-
-	-	-	**18**	.49**	.46**	-	-	-	-	-	-
-	-	-	**19**	.62**	.61**	-	-	-	-	-	-
-	-	-	**20**	.71**	.69**	-	-	-	-	-	-
درجة كلية للبعد.81**			**درجة كلية للبعد**.95**			**درجة كلية للبعد**.84**			**درجة كلية للبعد**.91**		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)** ****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.01)**

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن معامل ارتباط الفقرات (3، 9، 17، 23، 30), كانت ذات درجةغير مقبولةٍ وغير دالّةً إحصائيّاً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.31 _ .90)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011)أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30– أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات(3، 9، 17، 23، 30), وأصبح عدد فقرات المقياس (26) فقرة.

جدول (3.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الخجل بالمجال الذي تنتمي إليه, وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس, كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=30)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد (1) الانفعالي			**البعد (2)المعرفي**			**البعد (3)السلوكي**			**البعد(4)الفسيولوجي**		
1	.77**	.75**	**8**	.92**	.80**	**12**	.70**	.74**	**21**	.85**	.66**
2	.83**	.70**	**9**	.93**	.77**	**13**	.62**	.65**	**22**	.86**	.48**
3	.72**	.61**	**10**	.90**	.80**	**14**	.68**	.63**	**23**	.69**	.50**
4	.84**	.75**	**11**	.95**	.78**	**15**	.64**	.47**	**24**	.75**	.79**
5	.75**	.66**	-	-	-	**16**	.80**	.71**	-	-	-
6	.85**	.67**	-	-	-	**17**	.80**	.81**	-	-	-
7	.72**	.69**	-	-	-	**18**	.81**	.81**	-	-	-
-	-	-	-	-	-	**19**	.79**	.79**	-	-	-
-	-	-	-	-	-	**20**	.70**	.58**	-	-	-
درجة كلية للبعد .88**			**درجة كلية للبعد.85****			**درجة كلية للبعد.95****			**درجة كلية للبعد.75****		

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.01)**

بناءً على المعلومات الواردة في الجدول (2.3) فلم تحذف أي فقرة من المقياس وبقي عدد فقرات المقياس (24) فقرة.

جدول (4.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التقبل الذاتي بالمجال الذي تنتمي إليه, وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس, كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال, مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=30)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد (1) الشخصي			**البعد (2)الاجتماعي**			**البعد (3)الانفعالي**			**البعد(4)الجسدي**		
1	.41**	.46**	**11**	.67**	.57**	**21**	.50**	.28	**26**	.61**	.42**
2	.88**	.82**	**12**	.77**	.81**	**22**	.70**	.35*	**27**	.81**	.57**
3	.79**	.74**	**13**	.87**	.78**	**23**	.45**	.14	**28**	.71**	.57**
4	.82**	.78**	**14**	.87**	.78**	**24**	.69**	.71**	**29**	.86**	.52**
5	.16	.24	**15**	.69**	.52**	**25**	.64**	.72**	**30**	.60**	.33*
6	.61**	.66**	**16**	.39*	.38*	-	-	-	-	-	-
7	.42**	.51**	**17**	.87**	.79**	-	-	-	-	-	-
8	.80**	.77**	**18**	.76**	.63**	-	-	-	-	-	-
9	.79**	.79**	**19**	.79**	.68**	-	-	-	-	-	-
10	.85**	.85**	**20**	.79**	.83**	-	-	-	-	-	-
درجة كلية للبعد .94**			**درجة كلية للبعد.91****			**درجة كلية للبعد.71****			**درجة كلية للبعد.67****		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05)** ****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.01)**

بناءً على المعلومات الواردة في الجدول (3.3) فقد حذفت الفقرات(5، 21، 23), وأصبح عدد فقرات المقياس (27), فقرة، كما هو موضح في الملحق (ت).

ب) الثبات لمقاييس الدراسة:

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة،فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق لكل مقياس، والجدول (5.3) يوضح ذلك:

جدول (5.3): يوضح معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

الأداة	البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
صورةالجسد	البعدالادراكي	7	.72
	البعدالنفسي	10	.90
	البعدالسلوكي	5	.60
	البعدالاجتماعي	4	.64
	الدرجة الكلية	**26**	.93
الخجل	البعدالانفعالي	7	.89
	البعدالمعرفي	4	.94
	البعدالسلوكي	9	.89
	البعدالفسيولوجي	4	.78
	الدرجة الكلية	**24**	.95
التقبل الذاتي	البعدالشخصي	9	.91
	البعدالاجتماعي	10	.90
	البعدالانفعالي	3	.66
	البعدالجسدي	5	.76
	الدرجة الكلية	**27**	.94

.

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس صورة الجسد جاءت ما بين (.60-.90)، وللدرجة الكلية (.93) وتعتبر هذه القيمة مرتفعة وتجعل من الأداة

قابلة للتطبيق على العينة الأصلية. وكانت معاملات الثبات لمجالات مقياس الخجل ما بين (78.-94.)، وللدرجة الكلية (95.)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية. بينما وجاءت معاملات الثبات لمجالات مقياس الخجل ما بين (66.-91.)، وللدرجة الكلية (94.)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

3.3.3تصحيح مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس صورة الجسد: تكون مقياس صورة الجسد في صورته النهائية من (26)، فقرة كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 7، 13، 15، 16، 18،23) الاتجاه الإيجابي لصورة الجسد بينما مثلت الفقرات (3، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 17، 19، 20، 21، 22، 24، 25، 26)، الاتجاه السلبي لصورة الجسد، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها.

ثانياً- مقياس الخجل: تكون مقياس الخجلفي صورته النهائية من (24)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للخجل.

ثالثاً- مقياس التقبل الذاتي: تكون مقياس تقبلالذاتفي صورته النهائية من (27)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لتقبلالذات، باستثناء الفقرة (6) إذ عكست الأوزان عند تصحيحها.

وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي:دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2)درجتان، أبداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوعسمات صورة الجسد والخجل والتقبل الذاتي لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى _ الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} \quad 1.33 = \frac{1-5}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3): يوضح درجات احتساب شيوع سمات صورة الجسد والخجل والتقبل الذاتي

مستوى منخفض	**2.33 فأقل**
مستوى متوسط	**3.67 -2.34**
مستوى مرتفع	**5 -3.68**

4.3 متغيرات الدراسة والنموذج المقترح للعلاقة بينهما

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

1. العمربالأعوام: وله ثلاثة مستويات هي: (1-من 15-20سنة ، 2-من 21-25سنة، 3-أكثر من 25 سنة).
2. الحالة الاجتماعية: وله ثلاثة مستويات هي: (1-متزوجة، 2-عزباء، 3-أرملة/ مطلقة).
3. حالةالعمل: وله مستويان هي: (1-أعمل، 2- لاأعمل).
4. المستوى التعليمي: وله ثلاثة مستويات، هي: (1-ثانوية عامة فما دون، 2-دبلوم/ بكالوريوس، 3-ماجستير فأعلى).
5. عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع: (1-مرة، 2-مرتين، 3-ثلاث مرات فأكثر).
6. مدة الاشتراك في المركزز: وله مستويان هي: (1-شهري، 2- سنوي).

ب-المتغيرات التابعة:

أ) الدرجات على مقياس صورة الجسد ومجالاته لدى عينة الدراسة.

ب) الدرجات على مقياس الخجل ومجالاته لدى عينة الدراسة.

ت) الدرجات على مقياس التقبل الذاتي ومجالاته لدى عينة الدراسة.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

أتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي:

1. جمع البيانات الثانوية من العديد من المصادر الثانوية كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة، والاستعانة بها في بناء أدواتها وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً.
2. تحديد مجتمع الدراسة.
3. تحديد عينة الدراسة.
4. الحصول على موافقة الجهات المعنية بالدراسة.
5. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
6. تحكيم أدواتالدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) من النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة .

8. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجابتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
9. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 25) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
10. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 25) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbachs Alpha)، من اجل قياس ثبات الاتساق الداخلي لفقرات كل اداة من ادوات الدراسة.
3. اختبار بيرسون (Pearson Correlation)لمعرفة العلاقات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية للمقياس, وبين متغيرات الدراسة.
4. اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)،لفحص الفرضياتالمتعلقة بحالة العمل و مدة الاشتراك في المركز.
5. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة، بالعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي وعدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.
6. المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق دال (LSD).

7. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (stepwise).
8. اختبار معامل الانحدار الخطي البسيط(Simple Linear Regressions)، باستخدام أسلوب الإدخال (Enter).

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

2.4 النتائج المتعقلة بفرضيات الدراسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وهي كما يلي:

1.4- النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	**البعد النفسي**	3.96	0.788	79.2	**مرتفع**
2	1	**البعد الادراكي**	3.84	0.694	76.8	**مرتفع**
3	4	**البعد الاجتماعي**	3.73	0.866	74.6	**مرتفع**
4	3	**البعد السلوكي**	3.58	0.724	71.6	**متوسط**
		الدرجة الكلية لصورة الجسد	**3.82**	**0.631**	**76.4**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسد ككل بلغ (3.82) وبنسبة مئوية (76.4) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس صورة الجسد فتراوحت ما بين (3.96-3.58)، وجاء " البعد النفسي "

في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "البعد السلوكي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبنسبة مئوية (71.6) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد كل بُعدعلى حدة، وعلى النحو الآتي:

1) البعد النفسي

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	15	أرى أن لون شعري يناسب بشرتي	4.76	0.710	95.2	**مرتفع**
2	13	أشعر بالقناعة لما حباني الله من مظاهر جسدية كاملة	4.45	1.083	89.0	**مرتفع**
3	16	أشعر بالرضا عن مظهري كما هو عليه الآن	4.24	1.122	84.8	**مرتفع**
4	11	أشعر بالحرج لأنني غير راضية عن شكل جسدي وهيئتي	3.95	1.345	79.0	**مرتفع**
5	17	يضايقني النظر إلى نفسي في المرآه	3.86	1.347	77.2	**مرتفع**
6	10	أشعر بالتوتر عندما يرمقني الآخرون بنظراتهم السلبية بسبب شكل جسدي	3.81	1.376	76.2	**مرتفع**
7	14	يشعرني شكل جسدي بعدم الثقة بنفسي	3.81	1.455	76.2	**مرتفع**
8	12	تشغلني ذهنياً آراء الآخرين اتجاه جسدي وشكلي	3.77	1.372	75.4	**مرتفع**
9	09	تضايقني تعليقات صديقاتي على جسدي	3.69	1.419	73.8	**مرتفع**
10	08	تؤثر فيه التعليقات السلبية من أفراد عائلتي حول جسدي	3.24	1.361	64.8	**متوسط**
		درجة البعد النفسي	3.96	0.788	79.2	**مرتفع**

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد النفسي تراوحت ما بين (4.76–3.24)، وجاءت فقرة "أرى أن لون شعري يناسب بشرتي " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.76) وبنسبة مئوية (95.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "تؤثر فيه التعليقات

السلبية من أفراد عائلتي حول جسدي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.24) وبنسبة مئوية (64.8) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد النفسي(3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع.

2) البعدالادراكي

جدول (3.4): يوضحالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعدالادراكي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	06	أشعر بالرضا عن لون عيوني	4.81	0.596	96.2	**مرتفع**
2	01	يوحي لي مظهري الجسدي بأنني أتمتع بصحة جيدة	4.21	0.984	84.2	**مرتفع**
3	02	أشعر بأن هيئة جسدي حسنة مقارنة مع غيري	4.11	0.976	82.2	**مرتفع**
4	05	أرى أن خصري مناسب مع شكل جسدي	3.77	1.264	75.4	**مرتفع**
5	04	أشعر بالرضا عن أردافي	3.52	1.394	70.4	**متوسط**
6	07	أرى أن وزني يتناسب مع طولي	3.22	1.399	64.4	**متوسط**
7	03	أرى أن اجساد الكثير من الفتيات أفضل من جسدي	3.21	1.332	64.2	**متوسط**
		درجةالبعدالادراكي	3.84	0.694	76.8	**مرتفع**

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد الادراكي تراوحت ما بين (3.21–4.81)، وجاءت فقرة "أشعربالرضاعنلونعيوني" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.81) وبنسبة مئوية (96.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أرى أن أجساد الكثير من الفتيات أفضل من جسدي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.21) وبنسبة مئوية (64.2) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد الادراكي (3.84) وبنسبة مئوية (76.8) وبتقدير مرتفع.

3) البعد الاجتماعي

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	25	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي	4.24	1.193	84.8	**مرتفع**
2	23	يرى المحيطون بي أن جسدي متناسقاً	3.79	1.211	75.8	**مرتفع**
3	26	أتجنب مناقشة المظاهر الجسدية مع المحيطين بي	3.46	1.476	69.2	**متوسط**
4	24	أتجنب انتقاد أجساد الآخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولان	3.42	1.482	68.4	**متوسط**
		درجةالبعد الاجتماعي	3.73	0.866	74.6	**مرتفع**

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد الاجتماعي تراوحت ما بين (3.42-4.24)، وجاءت فقرة "أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.24) وبنسبة مئوية (84.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أتجنب انتقاد أجساد الآخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولان" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.42) وبنسبة مئوية (68.4) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد الاجتماعي(3.73) وبنسبة مئوية (74.6) وبتقدير مرتفع.

4) البعد السلوكي

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد السلوكي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	19	اتمنى لو بمقدوري إجراء جراحة تجميلية لتعديل ملامح وجهي	4.53	1.061	90.6	**مرتفع**
2	18	يساعدني جسدي المتناسق على ممارسة الكثير من هواياتي الحياتية	4.00	1.125	80.0	**مرتفع**
3	20	أخفي عيوب وجهي باستخدام مساحيق التجميل	3.89	1.356	77.8	**مرتفع**
4	21	أفضل الملابس الفضفاضة لأنها تخفي عيوبي الجسدية	3.24	1.494	64.8	**متوسط**
5	22	ألجأ إلى ممارسة الرياضة لتخفيف وزني	2.26	1.334	45.2	**منخفض**
		درجة البعد السلوكي	3.58	0.724	71.6	**متوسط**

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد السلوكي تراوحت ما بين (4.53–2.26)، وجاءت فقرة "أتمنى لو بمقدوري إجراء جراحة تجميلية لتعديل ملامح وجهي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.53) وبنسبة مئوية (90.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " ألجأ إلى ممارسة الرياضة لتخفيف وزني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.26) وبنسبة مئوية (45.2) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالسلوكي (3.58) وبنسبة مئوية (71.6) وبتقدير متوسط.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟ للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، والجدول (6.4) يوضح ذلك:

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الخجل وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	**البعدالفسيولوجي**	2.57	1.075	51.4	**متوسط**
2	1	**البعدالانفعالي**	2.30	0.959	46.0	**منخفض**
3	3	**البعدالسلوكي**	2.25	0.866	45.0	**منخفض**
4	2	**البعدالمعرفي**	2.14	0.972	42.8	**منخفض**
		الدرجة الكلية للخجل	**2.30**	**0.817**	**46.0**	**منخفض**

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الخجلككل بلغ (2.30) وبنسبة مئوية (46.0) وبتقدير منخفض، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس الخجل تراوحت ما بين (2.57–2.14)، وجاء "البعد الفسيولوجي " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.57) وبنسبة مئوية (51.4) وبتقدير متوسط، بينما جاء "البعد المعرفي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.14) وبنسبة مئوية (42.8) وبتقدير منخفض.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الخجل كل بعد على حدة، وعلى النحو الآتي:

1) البعد الفسيولوجي

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الفسيولوجي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	22	يحمر لون وجهي عندما اسمع مدح الآخرين لي	3.24	1.440	64.8	**متوسط**

2	21	تزداد دقات قلبي عند اقتراب أحد من الجنس الآخر مني	2.48	1.423	49.6	**متوسط**
3	23	أطأطأ رأسي عندما ينظر لي أي شخص	2.40	1.347	48.0	**متوسط**
4	24	أشعر بجفاف حلقي عندما أقوم بمخاطبة الآخرين	2.18	1.370	43.6	**منخفض**
		البعد الفسيولوجي	2.57	1.075	51.4	**متوسط**

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعدالفسيولوجي تراوحت ما بين (2.18-3.24)، وجاءت فقرة "يحمر لون وجهي عندما أسمع مدح الآخرين لي " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.24) وبنسبة مئوية (64.8) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " أشعر بجفاف حلقي عندما أقوم بمخاطبة الآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.18) وبنسبة مئوية (43.6) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد الفسيولوجي (2.57) وبنسبة مئوية (51.4) وبتقدير متوسط.

2) البعد الانفعالي

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى

1	06	ينتابني شعور من الضيق بين الحين والآخر دون أن استطيع التعبير لإين كان	2.69	1.274	53.8	**متوسط**
2	04	أعمل ألف حساب عندما يكون لدي مناسبة تستدعي مني المشاركة مع الآخرين	2.36	1.421	47.2	**متوسط**
3	01	أشعر بالخجل عند وجودي في محيط من الغرباء	2.28	1.347	45.6	**منخفض**
4	02	أشعر بالإحراج إذا اضطررت لذهاب إلى الأماكن العامة بمفردي	2.27	1.379	45.4	**منخفض**
5	07	أشعر بالارتباك أثناء وقوفي لمخاطبة مجموعة من الناس	2.25	1.210	45.0	**منخفض**
6	03	أشعر بالإرباك حين يوجه لي الآخرون كلامهم	2.19	1.360	43.8	**منخفض**
7	05	أشعر بأن الآخرين يروني متكبرة وثقيلة الظل بسبب عدم توددي لهم	2.08	1.218	41.6	**منخفض**
		درجة البعدالانفعالي	2.30	0.959	46.0	**منخفض**

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد الانفعالي تراوحت ما بيت (2.69_2.08)، وجاءت فقرة "ينتابني شعور من الضيق بين الحين والآخر دون أن استطيع التعبير لإين كان" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره(2.69) وبنسبة مئوية (53.8) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "أشعر بأن الآخرين يروني متكبرة وثقيلة الظل بسبب عدم توددي لهم" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.08) وبنسبة مئوية (41.6) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي (2.30) وبنسبة مئوية (46.0) وبتقدير منخفض.

3) البعد السلوكي

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد السلوكي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى

1	13	أفضل قضاء وقتي بمفردي بعيدة عن الناس	2.85	1.353	57.0	**متوسط**
2	19	أفضل اللتزام الصمت عند جلوسي مع مجموعة من الناس	2.58	1.313	51.6	**متوسط**
3	12	أفقد التركيز في الكلام عندما يوجه لي سؤال من بعض المعارف	2.19	1.311	43.8	**منخفض**
4	18	أحاول تجنب النظر للشخص الذي يحدثني	2.19	1.350	43.8	**منخفض**
5	15	أفضل مشاهدة التلفاز على المشاركة في الجلسات العائلية	2.18	1.353	43.6	**منخفض**
6	14	أتردد بمقابلة الضيوف عند حضورهم لزيارتنا	2.15	1.319	43.0	**منخفض**
7	16	أفضل كتابة ما يحرجني قوله مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي	2.14	1.320	42.8	**منخفض**
8	20	أكره تناول الطعام في الأماكن العامة لوجود العديد من الناس	2.02	1.314	40.4	**منخفض**
9	17	يصعب علي بناء صداقات دائما في حياتي	1.96	1.287	39.2	**منخفض**
		درجة البعدالسلوكي	2.25	0.866	45.0	**منخفض**

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد السلوكي تراوحت ما بين (2.85–1.96)، وجاءت فقرة " أفضل قضاء وقتي بمفردي بعيدة عن الناس" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.85) وبنسبة مئوية (57.0) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " يصعب علي بناء صداقات دائما في حياتي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.96) وبنسبة مئوية (39.2) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالسلوكي(2.25) وبنسبة مئوية (45.0) وبتقدير منخفض.

4) البعد المعرفي

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد المعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى

1	10	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين	2.32	1.223	46.4	**منخفض**
2	09	أشك في قدرتي على جذب انتباه الآخرين	2.21	1.297	44.2	**منخفض**
3	11	أفتقد الجرأة بطرح وجهة نظري في قضية ما أمام الآخرين	2.06	1.165	41.2	**منخفض**
4	08	أشعر بأنني لا أملك مهارات التعامل الناجح مع الآخرين	1.98	1.282	39.6	**منخفض**
		درجة البعد المعرفي	2.14	0.972	42.8	**منخفض**

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد المعرفي تراوحت ما بين (2.32–1.98)، وجاءت فقرة " أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.32) وبنسبة مئوية (46.4) وبتقدير منخفض، بينما جاءت فقرة " أشعر بأنني لا أملك مهارات التعامل الناجع مع الآخرين " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.98) وبنسبة مئوية (39.6) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالمعرفي (2.14) وبنسبة مئوية (42.8) وبتقدير منخفض.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟ للإجابة عن السؤال الثالث حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، والجدول (11.4) يوضح ذلك:

جدول (11.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس التقبل الذاتي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	**البعدالاجتماعي**	4.07	0.622	81.4	**مرتفع**
2	1	**البعدالشخصي**	3.93	0.569	78.6	**مرتفع**
3	3	**البعدالانفعالي**	3.86	0.849	77.2	**مرتفع**
4	4	**البعدالجسدي**	3.84	0.803	76.8	**مرتفع**
		الدرجة الكلية لتقبل الذاتي	3.96	0.512	**79.2**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التقبل الذاتي ككل بلغ (3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس التقبل الذاتي تراوحت ما بين (4.07–3.84)، وجاء "البعدالاجتماعي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.07) وبنسبة مئوية (81.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "البعدالجسدي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.84) وبنسبة مئوية (76.8) وبتقدير مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس التقبل الذاتي كل بُعد على حدة، وعلى النحو الآتي:

1) البعد الاجتماعي

جدول (12.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	16	أعتز بنفسي كوني ابادر إلى مساعدة الآخرين	4.45	0.961	89.0	**مرتفع**
2	12	أتصرف بإحترام مع الآخرين مهما كانت مواقفهم مني	4.28	1.010	85.6	**مرتفع**

3	18	أحترم آراء الآخرين حتى لو كانت تتعارض مع وجهة نظري	4.18	0.969	83.6	**مرتفع**
4	14	أتجنب مقارنة نفسي مع الآخرين في جميع الأحوال	4.07	1.064	81.4	**مرتفع**
5	17	أحترم التغذية الراجعة من الآخرين حول تصرفاتي	4.06	0.989	81.2	**مرتفع**
6	13	يمكنني أن أفرض احترامي على الآخرين مهما كان مستوى تفكيرهم	4.06	1.172	81.2	**مرتفع**
7	11	لدي المقدرة للتصرف بحكمة في المواقف الحرجة	3.99	0.973	79.8	**مرتفع**
8	19	أعتبر نفسي قدوة للآخرين	3.93	1.030	78.6	**مرتفع**
9	10	أتمتع بخصائص شخصية يفتقد إليها الكثير من الناس	3.86	1.056	77.2	**مرتفع**
10	15	اؤمن بأن حياتي الشخصية يجب ألا تقتصر على أفراد عائلتي	3.86	1.296	77.2	**مرتفع**
		البعد الاجتماعي	4.07	.622	81.4	**مرتفع**

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعدالاجتماعي تراوحت ما بين (4.45 -3.86)، وجاءت فقرة " أعتز بنفسي كوني ابادر الى مساعدة الآخرين " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.45) وبنسبة مئوية (89.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " اؤمن بأن حياتي الشخصية يجب ألا تقتصر على أفراد عائلتي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.86) وبنسبة مئوية (77.2) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالاجتماعي (4.07) وبنسبة مئوية (81.4) وبتقدير مرتفع.

2) البعد الشخصي

جدول (13.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعدالشخصي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	02	أنا راضية عن شخصيتي بإيجابياتها وسلبياتها	4.43	0.960	88.6	**مرتفع**

2	09	أتمتع بقوة شخصية تؤهلني للنجاح في حياتي	4.36	0.826	87.2	**مرتفع**
3	07	لدي القدرة على تحمل المسؤولية تجاه القرارات التي اتخذها	4.24	0.920	84.8	**مرتفع**
4	08	يمكنني تحديد أهدافي في حياتي في ضوء الامكانات المتاحة	4.12	1.014	82.4	**مرتفع**
5	03	أشعر بأنني أمتلك شخصية متزنة في كل المواقف	4.11	0.976	82.2	**مرتفع**
6	04	لدي قدرة على تجاوز المواقف الصعبة بإرادة قوية	4.06	1.083	81.2	**مرتفع**
7	05	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف المختلفة	4.05	1.095	81.0	**مرتفع**
8	01	أعتبر نفسي مثقفة أكثر من غيري	3.44	1.140	68.8	**متوسط**
9	06	أشعر بأنني أعرف شخص ما أكثر مما أعرف نفسي	2.53	1.236	50.6	**متوسط**
		درجة البعدالشخصي	3.93	0.569	78.6	**مرتفع**

يتضح من الجدول (13.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد الشخصي تراوحت ما بين (4.43_2.53)، وجاءت فقرة " أنا راضية عن شخصيتي بإيجابياتها وسلبياتها" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.43) وبنسبة مئوية (88.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أشعر بأنني أعرف شخص ما أكثر مما أعرف نفسي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.53) وبنسبة مئوية (50.6) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد الشخصي (3.93) وبنسبة مئوية (78.6) وبتقدير مرتفع.

3) البعد الانفعالي

جدول (14.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى

1	22	ينتابني شعور بالثقة عندما أحاول التحدث مع الآخرين	4.19	1.062	83.8	**مرتفع**
2	21	لدي شعور واضح من أنا ومن أكون	4.04	1.259	80.8	**مرتفع**
3	20	اتسامح مع كل من يسئ لي حتى لو لم يبارد بالاعتذار	3.34	1.364	66.8	**متوسط**
		درجة البعدالانفعالي	3.86	0.849	77.2	**مرتفع**

يتضح من الجدول (14.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن البعد الانفعالي تراوحت ما بين (4.19–3.34)، وجاءت فقرة " ينتابني شعور بالثقة عندما أحاول التحدث مع الآخرين" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.19) وبنسبة مئوية (83.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " اتسامح مع كل من يسئ لي حتى لو لم يبادر بالاعتذار" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.34) وبنسبة مئوية (66.8) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالانفعالي (3.86) وبنسبة مئوية (77.2) وبتقدير مرتفع.

4) البعدالجسدي

جدول (15.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الجسدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى

1	24	أعتبر أن لدي كاريزما شخصية تجنب اللآخرين بي	4.04	1.111	80.8	**مرتفع**
2	25	أشعر بأن مظهري العام يعكس قوة شخصيتي	3.92	1.138	78.4	**مرتفع**
3	23	أشعر بأنني أتمتع بالياقة بدنية عالية	3.86	1.111	77.2	**مرتفع**
4	26	اوظف للغة الجسد بكفاءة في كثير من المواقف التي اواجهها	3.72	1.197	74.4	**مرتفع**
5	27	أتجاهل انتقادات الآخرين اتجاه ملامح جسدي	3.68	1.299	73.6	**مرتفع**
		درجة البعد الجسدي	3.84	.803	76.8	**مرتفع**

يتضح من الجدول (15.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعدالجسدي تراوحت ما بين (4.04–3.68)، وجاءت فقرة " أعتبر أن لدي كاريزما شخصية تحبب الآخرين بي " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.04) وبنسبة مئوية (80.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " اتجاهل انتقادات الآخرين اتجاه ملامح جسدي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.68) وبنسبة مئوية (73.6) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي للبعدالجسدي (3.84) وبنسبة مئوية (76.8) وبتقدير مرتفع.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر. ومن أجل فحص الفرضية الأولى، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير العمر، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير العمر. والجدولان (16.4) و(17.4) يبينان ذلك:

جدول (16.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزة لمتغير العمر.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعدالادراكي	15-20 سنة	31	4.11	0.616
	من 21 – 25 سنة	49	3.84	0.762
	أكثر من 25 سنة	90	3.74	0.661
البعدالنفسي	15-20 سنة	31	4.14	0.794
	من 21 – 25 سنة	49	3.92	0.850
	أكثر من 25 سنة	90	3.92	0.750
البعدالسلوكي	15-20 سنة	31	4.02	0.688
	من 21 – 25 سنة	49	3.45	0.732
	أكثر من 25 سنة	90	3.51	0.682
البعدالاجتماعي	15-20 سنة	31	3.71	0.883
	من 21 – 25 سنة	49	3.65	0.950
	أكثر من 25 سنة	90	3.78	0.818
الدرجة الكلية	15-20 سنة	31	4.04	0.603
	من 21 – 25 سنة	49	3.77	0.700
	أكثر من 25 سنة	90	3.77	0.589

يتضح من خلال الجدول (16.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (17.4) يوضح ذلك:

جدول(17.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطالمربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	3.230	2	1.615	3.451	*.034

البعدالادراكي	داخل المجموعات	78.158	167	0.468		
	المجموع	81.388	169			
البعدالنفسي	بين المجموعات	1.227	2	0.613	0.989	.374
	داخل المجموعات	103.625	167	0.621		
	المجموع	104.852	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	7.307	2	3.654	7.506	*.001
	داخل المجموعات	81.287	167	0.487		
	المجموع	88.594	169			
البعدالاجتماعي	بين المجموعات	.484	2	0.242	0.320	.726
	داخل المجموعات	126.245	167	0.756		
	المجموع	126.730	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.908	2	0.954	2.439	.090
	داخل المجموعات	65.307	167	0.391		
	المجموع	67.215	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)**

يتبين من الجدول (17.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية وبعدي:البعدالنفسي، البعدالاجتماعي، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لصورة الجسد وبعدي: البعدالنفسي، البعدالاجتماعي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر. في حين جاءت قيمة مستوى الدلالة المحسوب على بعدي:البعدالادراكي، البعدالسلوكي، أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي وجود فروق في بعدي: البعدالادراكي، البعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لبعدين: الادراكي،و السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى راكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، أجري اختبارأقل فرق دال (LSD) والجدول (18.4) يوضح ذلك :

جدول (18.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على البعدالادراكي، والبعدالسلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغير	المستوى	المتوسط	15–20 سنة	من 21 – 25 سنة	أكثرمن 25 سنة
البعدالادراكي	15-20 سنة	4.11			**.37***
البعدالسلوكي	15-20 سنة	4.02		**.57***	**.51***

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (18.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) في البعدالادراكي، تبعاً لمتغير العمر بين (15-20سنة) و (أكثر من25سنة), وجاءت الفروق لصالح (15-20سنة). وتبين أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) في البعدالسلوكي، تبعاً لمتغير العمر بين (15-20سنة) من جهة وكل من (من21 – 25سنة) و (أكثر من25سنة), من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (15-20سنة).

2.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ومن أجل فحص الفرضية الثانية، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. والجدولان (19.4) و(20.4) يبينان ذلك:

جدول (19.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	متزوجة	92	3.77	0.733

البعدالادراكي	عزباء	66	3.88	0.680
	أرملة / مطلقة	12	4.13	0.289
البعدالنفسي	متزوجة	92	3.90	0.798
	عزباء	66	3.97	0.797
	أرملة / مطلقة	12	4.30	0.600
البعدالسلوكي	متزوجة	92	3.50	0.709
	عزباء	66	3.70	0.729
	أرملة / مطلقة	12	3.58	0.788
البعدالاجتماعي	متزوجة	92	3.78	0.876
	عزباء	66	3.64	0.863
	أرملة / مطلقة	12	3.81	0.833
الدرجة الكلية	متزوجة	92	3.77	0.659
	عزباء	66	3.84	0.622
	أرملة / مطلقة	12	4.04	0.390

يتضح من خلال الجدول (19.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (20.4) يوضح ذلك:

جدول (20.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعدالادراكي	بين المجموعات	1.590	2	0.795	1.664	.193
	داخل المجموعات	79.798	167	0.478		

	المجموع	81.388	169			
البعدالنفسي	بين المجموعات	1.697	2	0.848	1.373	.256
	داخل المجموعات	103.155	167	0.618		
	المجموع	104.852	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	1.458	2	0.729	1.397	.250
	داخل المجموعات	87.136	167	0.522		
	المجموع	88.594	169			
البعدالاجتماعي	بين المجموعات	0.843	2	0.421	0.559	.573
	داخل المجموعات	125.887	167	0.754		
	المجموع	126.730	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.850	2	0.425	1.070	.345
	داخل المجموعات	66.365	167	0.397		
	المجموع	67.215	169			

يتبين من الجدول (20.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والابعاد الفرعية لمقياس صورةالجسد، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

3.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير حالة العمل، تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (21.4) تبين ذلك:

الجدول (21.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

المجالات	حالةالعمل	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعدالادراكي	أعمل	63	3.88	0.683	0.575	.566
	لا أعمل	107	3.81	0.702		
البعدالنفسي	أعمل	63	3.99	0.830	0.341	.734
	لا أعمل	107	3.94	0.765		
البعدالسلوكي	أعمل	63	3.54	0.708	-0.649	.517
	لا أعمل	107	3.61	0.735		
البعدالاجتماعي	أعمل	63	3.83	0.908	1.127	.261
	لا أعمل	107	3.67	0.839		
الدرجة الكلية	أعمل	63	3.84	0.665	0.428	.669
	لا أعمل	107	3.80	0.612		

يتبين من الجدول (21.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والابعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. والجدولان (22.4) و(23.4) يبينان ذلك:

جدول (22.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغر المستوى التعليمي.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعدالادراكي	ثانوية عامة فما دون	86	3.83	0.715
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.80	0.696
	ماجستير فأعلى	9	4.13	0.394
البعدالنفسي	ثانوية عامة فما دون	86	3.94	0.755
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.91	0.837
	ماجستير فأعلى	9	4.54	0.394
البعدالسلوكي	ثانوية عامة فما دون	86	3.61	0.823
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.52	0.603
	ماجستير فأعلى	9	3.89	0.601
البعدالاجتماعي	ثانوية عامة فما دون	86	3.63	0.853
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.78	0.894
	ماجستير فأعلى	9	4.28	0.491
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	86	3.80	0.628
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.79	0.647
	ماجستير فأعلى	9	4.26	0.324

يتضح من خلال الجدول (22.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (23.4) يوضح ذلك:

جدول (23.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى التعليمي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعدالادراكي	بين المجموعات	0.850	2	0.425	0.881	.416
	داخل المجموعات	80.539	167	0.482		
	المجموع	81.388	169			
	بين المجموعات	3.292	2	1.646	2.707	.070

البعدالنفسي	داخل المجموعات	101.559	167	0.608		
	المجموع	104.852	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	1.225	2	0.612	1.171	.313
	داخل المجموعات	87.369	167	0.523		
	المجموع	88.594	169			
البعدالاجتماعي	بين المجموعات	3.760	2	1.880	2.553	.081
	داخل المجموعات	122.970	167	0.736		
	المجموع	126.730	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.908	2	0.954	2.439	.090
	داخل المجموعات	65.307	167	0.391		
	المجموع	67.215	169			

يتبين من الجدول (23.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية والابعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. ومن أجل فحص الفرضية الخامسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، ومن ثم تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. والجدولان (24.4) و(25.4) يبينان ذلك:

جدول (24.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	مرة	20	3.38	0.720

البعدالادراكي	مرتين	35	3.91	0.583
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.89	0.696
البعدالنفسي	مرة	20	3.47	0.791
	مرتين	35	4.21	0.629
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.97	0.798
البعدالسلوكي	مرة	20	3.21	0.850
	مرتين	35	3.71	0.673
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.61	0.701
البعدالاجتماعي	مرة	20	3.49	0.864
	مرتين	35	3.76	0.840
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.76	0.875
الدرجة الكلية	مرة	20	3.40	0.657
	مرتين	35	3.97	0.486
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.85	0.639

يتضح من خلال الجدول (24.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (25.4) يوضح ذلك:

جدول (25.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعدالادراكي	بين المجموعات	4.743	2	2.372	5.167	*.007
	داخل المجموعات	76.645	167	0.459		
	المجموع	81.388	169			
البعدالنفسي	بين المجموعات	6.971	2	3.486	5.947	*.003
	داخل المجموعات	97.880	167	0.586		
	المجموع	104.852	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	3.462	2	1.731	3.395	*.036
	داخل المجموعات	85.132	167	0.510		
	المجموع	88.594	169			
	بين المجموعات	1.311	2	0.656	0.873	.420

البعدالاجتماعي	داخل المجموعات	125.419	167	0.751		
	المجموع	126.730	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4.382	2	2.191	5.823	*.004
	داخل المجموعات	62.833	167	0.376		
	المجموع	67.215	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (25.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية وأبعاده: البعدالادراكي، والبعد النفسي،والبعدالسلوكي، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، باستثناء البعد الاجتماعي، وبالتالي وجود فروق ذات دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لصورة الجسد وأبعاد: البعد الادراكي، والبعد النفسي، والبعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية وأبعاد: والبعدالادراكي، والبعد النفسي، والبعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (26.4) يوضح ذلك:

جدول (26.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لصورة الجسد وأبعاد: البعد الادراكي، والبعد النفسي، والبعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغير	المستوى	المتوسط	مرة	مرتين	ثلاث مرات فأكثر
البعدالادراكي	مرة	3.38		**-.54***	**-.51***
البعدالنفسي	مرة	3.47		**-.74***	**-.50***
البعدالسلوكي	مرة	3.21		**-.50***	**-.40***
الدرجةالكلية	مرة	3.40		**-.57***	**-.45***

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (26.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) في الدرجة الكلية لصورة الجسد وعلى الأبعاد: الادراكي، والنفسي، والسلوكي تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع بين (مرة) من جهة وكل من (مرتين) و(ثلاث مرات فأكثر) من جهة أخرى, وجاءت الفروق لصالحكل من (مرتين) و(ثلاث مرات فأكثر).

6.2.4 **النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.** ومن أجل فحص الفرضية السادسة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير مدة الأشتراك في المركز، تم استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (27.4) تبين ذلك:

الجدول (27.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

المجالات	مدة الاشتراك في المركز	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعدالادراكي	شهري	144	3.80	0.705	-1.540	.125
	سنوي	26	4.03	0.605		
البعدالنفسي	شهري	144	3.92	0.793	-1.348	.179
	سنوي	26	4.15	0.743		
البعدالسلوكي	شهري	144	3.55	0.739	-1.425	.156
	سنوي	26	3.77	0.616		
البعدالاجتماعي	شهري	144	3.66	0.877	-2.583	*.011
	سنوي	26	4.13	0.690		
الدرجة الكلية	شهري	144	3.78	0.633	-1.967	.051
	سنوي	26	4.04	0.578		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)

يتبين من الجدول(27.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد وأبعاده: البعد الاداكي، والبعد النفسي، والبعد السلوكي، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحددة لدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد وأيضاً على الأبعاد: الادراكي، والنفسي، والسلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز، بينما كان الفروق دالة على البعدالاجتماعي وجاءت لصالح الاشتراك السنوي.

7.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر. ومن أجل فحص الفرضية السابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير العمر، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيرالعمر. والجدولان (28.4) و(29.4) يبينان ذلك:

جدول (28.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	15-20 سنة	31	2.65	0.944
	من 21 – 25 سنة	49	2.49	1.032
	أكثر من 25 سنة	90	2.09	0.874
البعد المعرفي	15-20 سنة	31	2.40	0.901
	من 21 – 25 سنة	49	2.40	1.095
	أكثر من 25 سنة	90	1.91	0.871

	15-20 سنة	31	2.36	0.926
البعدالسلوكي	من 21 – 25 سنة	49	2.52	0.950
	أكثر من 25 سنة	90	2.07	0.756
	15-20 سنة	31	2.88	1.024
البعد الفسيولوجي	من 21 – 25 سنة	49	2.78	1.099
	أكثر من 25 سنة	90	2.36	1.041
	15-20 سنة	31	2.54	0.776
الدرجة الكلية	من 21 – 25 سنة	49	2.53	0.915
	أكثر من 25 سنة	90	2.10	0.723

يتضـح من خلال الجدول (28.4) وجود فروق بين المتوسـطات الحسـابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصـلت لمسـتوى الدلالة الإحصـائية اسـتخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (29.4) يوضح ذلك:

جدول (29.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	9.535	2	4.768	5.457	*.005
البعد الانفعالي	داخل المجموعات	145.902	167	0.874		
	المجموع	155.437	169			
	بين المجموعات	10.124	2	5.062	5.655	*.004
البعد المعرفي	داخل المجموعات	149.488	167	0.895		
	المجموع	159.612	169			
	بين المجموعات	6.745	2	3.373	4.696	*.010
البعدالسلوكي	داخل المجموعات	119.922	167	0.718		
	المجموع	126.667	169			
	بين المجموعات	9.271	2	4.635	4.163	*.017
البعد الفسيولوجي	داخل المجموعات	185.935	167	1.113		
	المجموع	195.206	169			
	بين المجموعات	8.128	2	4.064	6.481	*.002
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	104.730	167	0.627		
	المجموع	112.859	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (29.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس الخجل وأبعاده، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (30.4) يوضح ذلك :

جدول (30.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده،لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغير	المستوى	المتوسط	15-20سنة	من21–25سنة	أكثرمن25سنة
البعد الانفعالي	15-20 سنة	2.65	–		.56*
	من 21 – 25 سنة	2.49		–	.40*
	أكثر من 25 سنة	2.09			–
البعد المعرفي	15-20 سنة	2.40	–		.48*
	من 21 – 25 سنة	2.40		–	.49*
	أكثر من 25 سنة	1.91			–
البعدالسلوكي	15-20 سنة	2.36	–		
	من 21 – 25 سنة	2.52		–	.45*
	أكثر من 25 سنة	2.07			–
البعد الفسيولوجي	15-20 سنة	2.88	–		.52*
	من 21 – 25 سنة	2.78		–	.43*
	أكثر من 25 سنة	2.36			–
الدرجة الكلية	15-20 سنة	2.54	–		.44*
	من 21 – 25 سنة	2.53		–	.44*
	أكثر من 25 سنة	2.10			–

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)**

يتبين من الجدول (30.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، تبعاً لمتغير العمر بين (أكثر من25سنة) من جهة وكل من (15-20سنة) و (من21 – 25سنة), من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (15-20سنة) و (من21 – 25 سنة)، مقارنة مع(أكثر من25سنة)، أي لصالح الفئات الأدنى في العمر.

8.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ومن أجل فحص الفرضية الثامنة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ومن تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. والجدولان (31.4) و(32.4) يبينان ذلك:

جدول (31.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	متزوجة	92	2.03	0.804
	عزباء	66	2.77	0.989
	أرملة / مطلقة	12	1.85	0.937
البعد المعرفي	متزوجة	92	1.95	0.923
	عزباء	66	2.51	0.952
	أرملة / مطلقة	12	1.60	0.801
البعدالسلوكي	متزوجة	92	2.09	0.791
	عزباء	66	2.58	0.902

	أرملة / مطلقة	12	1.66	0.531
البعد الفسيولوجي	متزوجة	92	2.36	0.986
	عزباء	66	3.04	1.058
	أرملة / مطلقة	12	1.65	0.695
الدرجة الكلية	متزوجة	92	2.10	0.712
	عزباء	66	2.70	0.819
	أرملة / مطلقة	12	1.70	0.631

.

يتضـح من خلال الجدول (31.4) وجود فروق بين المتوسـطات الحسـابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصـائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (32.4) يوضح ذلك:

جدول (32.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	23.481	2	11.740	14.858	*.000
	داخل المجموعات	131.956	167	0.790		
	المجموع	155.437	169			
البعد المعرفي	بين المجموعات	16.022	2	8.011	9.317	*.000
	داخل المجموعات	143.590	167	0.860		
	المجموع	159.612	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	13.851	2	6.925	10.252	*.000
	داخل المجموعات	112.816	167	0.676		
	المجموع	126.667	169			
البعد الفسيولوجي	بين المجموعات	28.698	2	14.349	14.391	*.000
	داخل المجموعات	166.508	167	0.997		
	المجموع	195.206	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	18.761	2	9.381	16.648	*.000
	داخل المجموعات	94.097	167	0.563		
	المجموع	112.859	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)**

يتبين من الجدول (32.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس الخجل وأبعاده، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعة، تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (33.4) يوضح ذلك:

جدول (33.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	المستوى	المتوسط	متزوجة	عزباء	أرملة / مطلقة
البعد الانفعالي	متزوجة	2.03		**-.74***	
	عزباء	2.77			**.92***
البعد المعرفي	متزوجة	1.95		**-.57***	
	عزباء	2.51			**.91***
البعدالسلوكي	متزوجة	2.09		**-.49***	
	عزباء	2.58			**.93***
البعد الفسيولوجي	متزوجة	2.36		**-.68***	**.72***
	عزباء	3.04			**1.39***
الدرجة الكلية	متزوجة	2.10		**-.61***	
	عزباء	2.70			**1.00***

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)**

يتبين من الجدول (33.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، تبعاً لمتغير الحالةالاجتماعية بين (عزباء) من جهة وكل من (متزوجة)

و (أرملة / مطلقة), من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (عزباء) . وكانت هناك فروق دالة إحصائياً في البعد الفسيولوجي بين (متزوجة) و(أرملة/ مطلقة)، جاءت الفروق لصالح (متزوجة).

9.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل. ومن أجل فحص الفرضية التاسعة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير حالة العمل، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (34.4) تبين ذلك:

الجدول (34.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

المجالات	حالةالعمل	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	أعمل	63	2.15	0.983	-1.635	.104
	لا أعمل	107	2.40	0.937		
البعد المعرفي	أعمل	63	2.03	0.999	-1.169	.244
	لا أعمل	107	2.21	0.954		
البعدالسلوكي	أعمل	63	2.13	0.841	-1.440	.152
	لا أعمل	107	2.33	0.876		
البعد الفسيولوجي	أعمل	63	2.46	1.119	-1.091	.277
	لا أعمل	107	2.64	1.047		
الدرجة الكلية	أعمل	63	2.17	0.837	-1.605	.110
	لا أعمل	107	2.38	0.799		

يتبين من الجدول (34.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الخجل، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد لدراسة($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الخجل، لدى النساء التوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

10.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ومن أجل فحص الفرضية العاشرة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيرالمستوى التعليمي. والجدولان (35.4) و(36.4) يبينان ذلك:

جدول (35.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	ثانوية عامة فما دون	86	2.38	0.991
	دبلوم/ بكالوريوس	75	2.30	0.920
	ماجستير فأعلى	9	1.65	0.793
البعد المعرفي	ثانوية عامة فما دون	86	2.19	0.960
	دبلوم/ بكالوريوس	75	2.14	1.002
	ماجستير فأعلى	9	1.69	0.798
البعدالسلوكي	ثانوية عامة فما دون	86	2.32	0.890
	دبلوم/ بكالوريوس	75	2.26	0.847
	ماجستير فأعلى	9	1.57	0.463
البعد الفسيولوجي	ثانوية عامة فما دون	86	2.77	1.055
	دبلوم/ بكالوريوس	75	2.47	1.064
	ماجستير فأعلى	9	1.56	0.659
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	86	2.39	0.814
	دبلوم/ بكالوريوس	75	2.29	0.817
	ماجستير فأعلى	9	1.61	0.520

يتضح من خلال الجدول (35.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصـــلت لمســـتوى الدلالة الإحصـــائية تم اســـتخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (36.4) يوضح ذلك:

جدول (36.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	4.280	2	2.140	2.365	.097
	داخل المجموعات	151.156	167	.905		
	المجموع	155.437	169			
البعد المعرفي	بين المجموعات	1.970	2	.985	1.043	.355
	داخل المجموعات	157.642	167	.944		
	المجموع	159.612	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	4.578	2	2.289	3.131	*.046
	داخل المجموعات	122.089	167	.731		
	المجموع	126.667	169			
البعد الفسيولوجي	بين المجموعات	13.313	2	6.657	6.112	*.003
	داخل المجموعات	181.893	167	1.089		
	المجموع	195.206	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4.933	2	2.466	3.816	*.024
	داخل المجموعات	107.926	167	.646		
	المجموع	112.859	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (36.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس الخجل وأبعاد: البعدالسلوكي، والبعدالفسيولوجي، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، باستثناء البعدين : البعدالانفعالي، والبعدالمعرفي، وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الخجل والبعدين: البعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده الدالة، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليي، تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (37.4) يوضح ذلك :

جدول (37.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية للمقياس الخجل وأبعاده الدالة، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المتغير	المستوى	المتوسط	ثانويةعامة فمادون	دبلوم/ بكالوريوس	ماجستيرفأعلى
البعدالسلوكي	ثانوية عامة فما دون	2.32			**.75***
	دبلوم/ بكالوريوس	2.26			**.69***
	ماجستير فأعلى	1.57			
البعد الفسيولوجي	ثانوية عامة فما دون	2.77			**1.21***
	دبلوم/ بكالوريوس	2.47			**.92***
	ماجستير فأعلى	1.56			
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	2.39			**.78***
	دبلوم/ بكالوريوس	2.29			**.68***
	ماجستير فأعلى	1.61			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (37.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وبعدي: البعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي بين (ماجستيرفأعلى) من جهة وكل من (ثانوية عامة فما دون) و (دبلوم/ بكالوريوس), من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (ثانوية عامة فما دون) و (دبلوم/ بكالوريوس).

11.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة

الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. ومن أجل فحص الفرضية الحاديةعشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيرعدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. والجدولان (38.4) و(39.4) يبينان ذلك:

جدول (38.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغر عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الانفعالي	مرة	20	2.94	0.858
	مرتين	35	2.28	0.862
	ثلاث مرات فأكثر	115	2.20	0.969
البعد المعرفي	مرة	20	2.39	0.894
	مرتين	35	2.31	0.928
	ثلاث مرات فأكثر	115	2.05	0.991
البعدالسلوكي	مرة	20	2.78	0.780
	مرتين	35	2.22	0.781
	ثلاث مرات فأكثر	115	2.17	0.879
البعد الفسيولوجي	مرة	20	3.14	1.093
	مرتين	35	2.37	0.910
	ثلاث مرات فأكثر	115	2.54	1.094
الدرجة الكلية	مرة	20	2.82	0.729
	مرتين	35	2.28	0.708
	ثلاث مرات فأكثر	115	2.22	0.836

يتضـح من خلال الجدول (38.4) وجود فروق بين المتوسـطات الحسـابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصـائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (39.4) يوضح ذلك:

جدول (39.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	9.243	2	4.621	5.279	*.006
	داخل المجموعات	146.194	167	.875		
	المجموع	155.437	169			
البعد المعرفي	بين المجموعات	3.180	2	1.590	1.697	.186
	داخل المجموعات	156.432	167	.937		
	المجموع	159.612	169			
البعدالسلوكي	بين المجموعات	6.303	2	3.152	4.373	*.014
	داخل المجموعات	120.364	167	.721		
	المجموع	126.667	169			
البعد الفسيولوجي	بين المجموعات	7.945	2	3.972	3.543	*.031
	داخل المجموعات	187.261	167	1.121		
	المجموع	195.206	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6.130	2	3.065	4.796	*.009
	داخل المجموعات	106.729	167	.639		
	المجموع	112.859	169			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (39.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية وأبعاد: البعد الانفعالي،والبعدالسلوكي، والبعدالفسيولوجي، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، باستثناء البعد المعرفي، وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للخجل وأبعاده: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التمحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

وللكشف عن موقع الفروق بين متوسطات الحسابية لدرجة الكلية وأبعاده: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التمحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (40.4) يوضح ذلك :

جدول (40.4): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية للخجل وأبعاده: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل نعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغير	المستوى	المتوسط	مرة	مرتين	ثلاث مرات فأكثر
البعد الانفعالي	مرة	2.94		**.65***	**.74***
	مرتين	2.28			
	ثلاث مرات فأكثر	2.20			
البعد السلوكي	مرة	2.78		**.56***	**.61***
	مرتين	2.22			
	ثلاث مرات فأكثر	2.17			
البعدالفسيولوجي	مرة	3.14		**.77***	**.60***
	مرتين	2.37			
	ثلاث مرات فأكثر	2.54			
الدرجةالكلية	مرة	2.82		**.54***	**.60***
	مرتين	2.28			
	ثلاث مرات فأكثر	2.22			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (40.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)في الدرجة الكلية للخجل وأبعاده: الانفعالي، والسلوكي، والفسيولوجي تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع بين (مرة) من جهة وكل من (مرتين) و(ثلاث مرات فأكثر) من جهة أخرى, وجاءت الفروق لصالح (مرة) .

12.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز. ومن أجل فحص الفرضية الثانية عشر وتحديد الفروق تبعاً لمتغيرمدة الاشتراك في المركز،تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (41.4) تبين ذلك:

الجدول (41.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

المجالات	مدة الاشتراك في المركز	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	شهري	144	2.36	0.967	1.796	.074
	سنوي	26	1.99	0.868		
البعد المعرفي	شهري	144	2.20	0.987	1.860	.065
	سنوي	26	1.82	0.829		
البعدالسلوكي	شهري	144	2.30	0.885	1.766	.079
	سنوي	26	1.98	0.700		
البعد الفسيولوجي	شهري	144	2.64	1.062	2.033	*.044
	سنوي	26	2.18	1.083		
الدرجة الكلية	شهري	144	2.36	0.828	2.138	*.034
	سنوي	26	1.99	0.688		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتبين من الجدول (41.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أبعاد: البعد الانفعالي،والبعد المعرفي،والبعدالسلوكي، كانت أكبرمن قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد: البعد الانفعالي، والبعد المعرفي، والبعد السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزة لمتغير مدة الاشتراك في المركز، بينما كانت مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس الخجل والبعد الفسيولوجي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، وبالتالي وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الخجل البعد

الفسيولوجي لدة النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز، وجاءت الفروق لصالح الاشتراك الشهري.

13.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر. ومن أجل فحص الفرضية الثالثة عشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير العمر، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف إلى دلالة الفروق تبعاً لمتغير العمر، كما في الجدولان (42.4) و(43.4):

جدول (42.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الشخصي	15-20 سنة	31	3.92	0.508
	من 21 – 25 سنة	49	3.94	0.499
	أكثر من 25 سنة	90	3.92	0.627
البعد الاجتماعي	15-20 سنة	31	4.02	0.518
	من 21 – 25 سنة	49	4.06	0.689
	أكثر من 25 سنة	90	4.10	0.621
البعد الانفعالي	15-20 سنة	31	3.67	0.882
	من 21 – 25 سنة	49	3.87	0.879
	أكثر من 25 سنة	90	3.91	0.820
البعد الفسيولوجي	15-20 سنة	31	3.77	0.923
	من 21 – 25 سنة	49	3.82	0.814
	أكثر من 25 سنة	90	3.88	0.760
الدرجة الكلية	15-20 سنة	31	3.90	0.474
	من 21 – 25 سنة	49	3.95	0.501
	أكثر من 25 سنة	90	3.98	0.533

يتضح من خلال الجدول (42.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (43.4) يوضح ذلك:

جدول (43.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	بين المجموعات	0.010	2	0.005	0.015	.985
	داخل المجموعات	54.663	167	0.327		
	المجموع	54.673	169			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	0.192	2	0.096	0.246	.782
	داخل المجموعات	65.229	167	0.391		
	المجموع	65.421	169			
البعد الانفعالي	بين المجموعات	1.433	2	0.717	0.995	.372
	داخل المجموعات	120.306	167	0.720		
	المجموع	121.739	169			
البعد الجسدي	بين المجموعات	.295	2	0.147	0.226	.798
	داخل المجموعات	108.783	167	0.651		
	المجموع	109.078	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.156	2	0.078	0.295	.745
	داخل المجموعات	44.093	167	0.264		
	المجموع	44.249	169			

يتبين من الجدول (43.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

14.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ومن أجل فحص الفرضية الرابعةعشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيرالحالة الاجتماعية. والجدولان (44.4) و(45.4) يبينان ذلك:

جدول (44.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الشخصي	متزوجة	92	3.93	0.562
	عزباء	66	3.88	0.561
	أرملة / مطلقة	12	4.19	0.634
البعد الاجتماعي	متزوجة	92	4.10	0.564
	عزباء	66	4.01	0.677
	أرملة / مطلقة	12	4.23	0.736
البعد الانفعالي	متزوجة	92	3.88	0.842
	عزباء	66	3.78	0.891
	أرملة / مطلقة	12	4.11	0.625
البعد الجسدي	متزوجة	92	3.87	0.768
	عزباء	66	3.78	0.877
	أرملة / مطلقة	12	4.00	0.661
الدرجة الكلية	متزوجة	92	3.98	0.488
	عزباء	66	3.90	0.543
	أرملة / مطلقة	12	4.16	0.490

يتضح من خلال الجدول (44.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (45.4) يوضح ذلك:

جدول (45.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	بين المجموعات	0.977	2	0.489	1.519	.222
	داخل المجموعات	53.696	167	0.322		
	المجموع	54.673	169			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	0.650	2	0.325	0.838	.434
	داخل المجموعات	64.771	167	0.388		
	المجموع	65.421	169			
البعد الانفعالي	بين المجموعات	1.240	2	0.620	0.859	.425
	داخل المجموعات	120.500	167	0.722		
	المجموع	121.739	169			
البعد الجسدي	بين المجموعات	.670	2	0.335	0.516	.598
	داخل المجموعات	108.408	167	0.649		
	المجموع	109.078	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.784	2	0.392	1.505	.225
	داخل المجموعات	43.466	167	0.260		
	المجموع	44.249	169			

يتبين من الجدول (45.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

15.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل. ومن أجل فحصالفرضيةالخامسةعشر وتحديد الفروق تبعاً لمتغير حالة العمل، تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (46.4) تبين ذلك:

الجدول (46.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

المجالات	حالةالعمل	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	أعمل	63	3.96	0.611	0.655	.514
	لا أعمل	107	3.91	0.544		
البعد الاجتماعي	أعمل	63	4.17	0.715	1.562	.120
	لا أعمل	107	4.02	0.556		
البعد الانفعالي	أعمل	63	3.90	0.844	0.501	.617
	لا أعمل	107	3.83	0.855		
البعد الجسدي	أعمل	63	3.96	0.777	1.479	.141
	لا أعمل	107	3.77	0.814		
الدرجة الكلية	أعمل	63	4.03	0.558	1.470	.144
	لا أعمل	107	3.91	0.480		

يتبين من الجدول (46.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تعزي لمتغير حالة العمل.

16.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مسوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ومن أجل فحص الفرضية السادسةعشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. والجدولان (47.4) و(48.4) يبينان ذلك:

جدول (47.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتعير المستوى التعليمي.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الشخصي	ثانوية عامة فما دون	86	3.95	0.558
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.94	0.507
	ماجستير فأعلى	9	3.63	1.021
البعد الاجتماعي	ثانوية عامة فما دون	86	4.07	0.590
	دبلوم/ بكالوريوس	75	4.09	0.600
	ماجستير فأعلى	9	3.92	1.062
البعد الانفعالي	ثانوية عامة فما دون	86	3.76	0.966
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.97	0.693
	ماجستير فأعلى	9	3.78	0.799
البعد الجسدي	ثانوية عامة فما دون	86	3.81	0.926
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.91	0.651
	ماجستير فأعلى	9	3.60	0.700
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	86	3.95	0.500
	دبلوم/ بكالوريوس	75	3.99	0.483
	ماجستير فأعلى	9	3.75	0.811

يتضـح من خلال الجدول (47.4) وجود فروق بين المتوسـطات الحسـابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصـلت لمستوى الدلالة الإحصـائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (48.4) يوضح ذلك:

جدول (48.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطالمربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	بين المجموعات	0.849	2	0.424	1.316	.271
	داخل المجموعات	53.825	167	0.322		
	المجموع	54.673	169			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	0.235	2	0.118	0.301	.740
	داخل المجموعات	65.186	167	0.390		
	المجموع	65.421	169			
البعد الانفعالي	بين المجموعات	1.822	2	0.911	1.269	.284
	داخل المجموعات	119.917	167	0.718		
	المجموع	121.739	169			
البعد الجسدي	بين المجموعات	.908	2	0.454	0.701	.498
	داخل المجموعات	108.170	167	0.648		
	المجموع	109.078	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.494	2	0.247	0.942	.392
	داخل المجموعات	43.756	167	0.262		
	المجموع	44.249	169			

يتبين من الجدول (48.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وابعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

17.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. ومن أجل فحص الفرضية السابعةعشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيرعدد مرات زيارة المركز في الاسبوع. والجدولان (49.4) و(50.4) يبينان ذلك:

جدول (49.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الشخصي	مرة	20	3.73	0.365
	مرتين	35	3.85	0.651
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.99	0.564
البعد الاجتماعي	مرة	20	3.91	0.575
	مرتين	35	4.05	0.782
	ثلاث مرات فأكثر	115	4.11	0.574
البعد الانفعالي	مرة	20	3.90	0.685
	مرتين	35	3.73	1.003
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.89	0.827
البعد الجسدي	مرة	20	3.71	0.867
	مرتين	35	3.92	0.686
	ثلاث مرات فأكثر	115	3.84	0.828
الدرجة الكلية	مرة	20	3.81	0.453
	مرتين	35	3.92	0.598
	ثلاث مرات فأكثر	115	4.00	0.491

يتضح من خلال الجدول (49.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (50.4) يوضح ذلك:

جدول (50.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	بين المجموعات	1.421	2	0.711	2.228	.111
	داخل المجموعات	53.252	167	0.319		
	المجموع	54.673	169			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	.761	2	0.381	0.983	.376
	داخل المجموعات	64.660	167	0.387		
	المجموع	65.421	169			
البعد الانفعالي	بين المجموعات	.675	2	0.338	0.466	.628
	داخل المجموعات	121.064	167	0.725		
	المجموع	121.739	169			
البعد الجسدي	بين المجموعات	.561	2	0.281	0.432	.650
	داخل المجموعات	108.517	167	0.650		
	المجموع	109.078	169			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.648	2	0.324	1.240	.292
	داخل المجموعات	43.602	167	0.261		
	المجموع	44.249	169			

يتبين من الجدول (50.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدوم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

18.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز. ومن أجل فحص الفرضيةا لثامنة عشر وتحديد الفروق تبعاً لمتغيرمدة الاشتراك في المركز، استخدم اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (51.4) تبين ذلك:

الجدول (51.4):يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

المجالات	مدة الاشتراك في المركز	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	شهري	144	3.92	0.569	-0.664	.508
	سنوي	26	4.00	0.573		
البعد الاجتماعي	شهري	144	4.05	0.629	-1.047	.296
	سنوي	26	4.19	0.581		
البعد الانفعالي	شهري	144	3.81	0.876	-1.526	.129
	سنوي	26	4.09	0.643		
البعد الجسدي	شهري	144	3.82	0.799	-1.080	.282
	سنوي	26	4.00	0.826		
الدرجة الكلية	شهري	144	3.94	0.499	-1.315	.190
	سنوي	26	4.08	0.574		

يتبين من الجدول (51.4)أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجةالكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

19.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة عشرة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. للإجابة عن الفرضة التاسعة عشرة، اشتخرج معامل الارتباط بيرسون(Person Correlation) بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد ولخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، والجدول (52.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (52.4): يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على صوة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. (ن=170)

	مقياس الخجل				
	البعدالانفعالي	البعدالمعرفي	البعدالسلوكي	البعدالفسيولوجي	الخجل ككل
مقياس صورةالجسد	معامل ارتباط بيرسون				
البعدالادراكي	-.230**	-.083	-.230**	-.226**	-.236**
البعدالنفسي	-.430**	-.343**	-.491**	-.292**	-.474**
البعدالسلوكي	-.368**	-.282**	-.393**	-.250**	-.393-**
البعدالاجتماعي	-.427**	-.413**	-.465**	-.429**	-.507**
صورةالجسدككل	-.447**	-.339**	-.489**	-.353**	**-.492****

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.01)**

يتضح من الجدول (52.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.01) بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل, إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (492.-) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة (α≤.01) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05). يتضح وجود علاقة ارتباط بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، إذ جاءت العلاقة عكسية سالبة، بمعنى كلما ازادت درجة صورة الجسد انخفض مستوى الخجل.

20.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية العشرين: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. للإجابة عن الفرضية العشرين، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل, والجدول (53.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (53.4): يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. (ن=170)

	مقياس التقبل الذاتي				
	البعدالشخصي	البعدالاجتماعي	البعدالانفعالي	البعدالجسدي	التقبل الذاتي ككل
مقياس صورةالجسد	معامل ارتباط بيرسون				
البعدالادراكي	.069	.015	-.030	.125	.063
البعدالنفسي	.200**	.037	-.012	.112	.121
البعدالسلوكي	.097	-.077	-.084	.079	.009
البعدالاجتماعي	.107	.061	-.026	.141	.103
صورةالجسدككل	.160*	.018	-.039	.138	**.100**

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.01)

يتضح من الجدول (53.4) وجود علاقة ارتباط غير دالة إحصائياً بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون(.100) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة صورة الجسد ازداد مستوى التقبل الذاتي.

21.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية والعشرين: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. للإجابة عن الفرضية الحادية والعشرين، استخرج معامل ارتباط بيرسون(Person Correlation) بين الدرجة الكلية لمقياس الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل, والجدول (54.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (54.4): يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. (ن=170)

	مقياس التقبل الذاتي				
	البعدالشخصي	البعدالاجتماعي	البعدالانفعالي	البعدالجسدي	التقبل الذاتي ككل
مقياس الخجل	معامل ارتباط بيرسون				
البعدالانفعالي	-.272**	-.162*	-.038	-.095	-.208**
البعدالمعرفي	-.307**	-.272**	-.098	-.122	-.290**
البعدالسلوكي	-.241**	-.195*	-.039	-.123	-.220**
البعدالفسيولوجي	-.145	-.101	.046	-.008	-.093
الخجل ككل	-.281**	-.209**	-.038	-.108	**-.237****

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.01)

يتضح من الجدول (54.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.01) بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل, إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-.237) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة (α≤ .01) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α≤.05). ويتضح وجود علاقة ارتباط بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، إذ جاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى كلما اذادت درجة الخجل انخفض مستوى التقبل الذاتي.

22.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) لصورة الجسد في مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. من أجل قياس تأثير (صورة الجسد) في مستوى (الخجل) لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise) والجدول (55.4) يوضح ذلك:

جدول (55.4): يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدى إسهام صورة الجسد في التنبؤ بالخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R^2	معاملالار تباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا Beta					
الثابت	4.086	.240		17.016	*.000			
البعد الاجتماعي	-.478	.063	-.507	-7.624	*.000	.507	**.257**	.253
الثابت	4.587	.283		16.210	*.000			
البعدالاجتماعي	-.326	.078	-.346	-4.190	*.000			
البعد النفسي	-.270	.086	-.260	-3.150	*.002	.547	**.299**	.290

قيمة "ف" المحسوبة البعدالاجتماعي= 58.133 دالة عند مستوى دلالة000.*

قيمة "ف" المحسوبة البعدالاجتماعي والبعدالنفسي= 35.569دالة عند مستوى دلالة .000*

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)**

يتضح من الجدول (55.4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) لأبعاد صورةالجسد فيمستوىالخجل، ويلاحظ أن اثنين من أبعاد صورةالجسد(البعدالاجتماعي, البعدالنفسي) قد وضحا معاً (29.9%) من نسبة التباين في مستوى الخجل، أما الباقية والبالغة (70.1%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في تفسير مستوى الخجل، أما في ما يتعلق بأبعاد كل من: البعد الادراكي، والبعد السلوكي، فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالخجل. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الأربعة قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار وهي (y= 4.587 + -.326 +-.270) أي كلما تغير البعد الاجتماعيدرجة واحدة يحدث تغير سلبي عكسي في الخجل بمقدار (326.-). وكلما تغير البعد النفسيدرجة واحدة يحدث تغير سلبيعكسيفي الخجلبمقدار (270.-).

23.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً ند مستوى الدلالة (α≤.05) لصورة الجسد فس مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. من أجل قياس (صورة الجسد) في مستوى (التقبل الذاتي) لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، استخدم معامل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regressions)،باستخدام أسلوب الإدخال (Enter) والجدول (56.4) يوضح ذلك :

جدول (56.4): يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى إسهام صورة الجسد في التنبؤ بالتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R^2	معاملالار تباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا Beta					
الثابت	3.715	.249		14.912	.000			
البعدالادراكي	.002	.073	.002	.024	.981			
البعدالنفسي	.091	.074	.140	1.223	.223			
البعدالسلوكي	-.079	.070	-.111	-1.117	.266			
البعد الاجتماعي	.043	.060	.072	.716	.475	.153	**.024**	.000

قيمة "ف" المحسوبة للأبعاد الأربعة = .994 دالة عند مستوى دلالة413.

يتضح من الجدول (56.4) عدم وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) لأبعاد صورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي، ويلاحظ أن جميع أبعاد صورةالجسد لم توضح معاً سوى (02.4%) من نسبة التباين في مستوى بالتقبلالذاتي، وهي نسبة منخفضة جداً وغير دالة إحصائياً، مما يعني أن أبعاد صورة الجسد لم تسهم في التنبؤ بالتقبل الذاتي بصورة دالة إحصائياً.

24.2.4النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والعشرين: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) للخجل في مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل. من أجل قياس تأثير(الخجل) في مستوى (التقبل الذاتي) لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise) والجدول (57.4) يوضح ذلك :

جدول (57.4): يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدى اسهام الخجل في التنبؤ بالتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنيحف في محافظة الخليل.

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R^2	معاملالار تباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا Beta					
الثابت	4.285	.091		46.897	*.000			
البعد المعرفي	-.153	.039	-.290	-3.924	*.000	.290	**.084**	.078
قيمة "ف" المحسوبة البعدالاجتماعي= 15.395 دالة عند مستوى دلالة000.*								

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)

يتضح من الجدول (57.4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) لبُعد واحد من أبعاد الخجل في مستو التقبل الذاتي وهو البعدالمعرفي، وقد وضح (08.4%) من نسبة التباين في مستوى التقبلالذاتي، أما الباقية والبالغة (91.6%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في تفسير مستوى التقبل الذاتي، أما في ما يتعلق بأبعاد كل من: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي ، فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالتقبلالذاتي. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الأربعة قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار وهي (y= 4.285 + -.153) أي كلما تغير البعد المعرفيدرجة واحدة يحدث تغير سلبي عكسي في التقبل الذاتي بمقدار (153.-).

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسةومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تضـمن هذا الفصـل مناقشـة النتائج التي توصـلت إليها الدراسـة، من خلال أسـئلتها وما انبثق عنها من فرضـيات، وذلك بمقارنتها بالنتائج التي توصـلت إليها الدراسـات السـابقة الواردة في هذه الدراسة، إضافة إلى تفسير النتائج، وصولاً إلى التوصيات التي يمكن طرحها في ضوء هذه النتائج.

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

ما مستوى صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

أظهرت النتائج أن مستوى تقديرات عينة الدراسة على مقياس صورة الجسد ككل كانت مرتفعةً، وجاء " البعدالنفسي " في المرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، وقد جاء البعد الاجتماعي بالمرتبة الثانية وبتقدير مرتفع، بينما جاء " البعدالسلوكي " في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط.

اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الحريري(2019)، التي أظهرت تقديراً متوسطاً لصورة الجسد لدى النساء البالغات في مكة المكرمة، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة حمدان ودراغمة(2017)، التي اظهرت أيضاً تقديراً متوسطاً لصورة الجسد لدى طلبة الجامعات في فلسطين. كما لم تتفق نتائج هذه الدراسة، مع الدراسات السابقة نظراً لاختلاف عينة الدراسة وهذا ما يميزها عن الدراسات السابقة، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العينة، وبالتالي تختلف وجهات النظر لمفهوم صورة الجسد بين فئات العينات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وضع النساء الفلسطينيات بشكل عام، والنساء في محافظة الخليل بشكل خاص المتوجهات إلى مراكز التنحيف، حيث يؤدي الوضع الاقتصادي المرتفع لبعض العائلات دوراً مهماً بارتفاع تقدير هؤلاء النساء لصورة أجسادهن، وخاصة في فترة انتشار فايروس كورونا، وجلوسهن بالبيت لفترات طويلة، مما أدى لزيادة أوزانهن بشكل ملحوظ ،مما جعلهن يرتدن مراكز التنحيف، وبشكل مكثف للحفاظ على صورة أجسادهن، وللمستوى التعليمي الذي تتميز به بعض النساء ذوات الدرجة العلمية المرتفعة تأثيرا واضحا على الاهتمام بصورة الجسد ومن ناحية اخرى هنالك الوصمات الاجتماعية الشائعة، فهناك مثلا نوع التعامل الاجتماعي على السمنة، إذ يوصف الشخص السمين في كثير من النوادر والطرائف الشائعة، فيما يتعلق بشكل وحجم الجسد المرغوب، بينما تسعى النساء في محافظة الخليل إلى تقييمات إيجابية عن صورة أجسامهن حيث حققن توافقا نفسيا اجتماعيا مناسبا.

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

ما مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

أظهرت النتائج أن مستوى تقديرات عينة الدراسة على مقياس الخجل ككل كان منخفضاً، وجاء "البعدالفسيولوجي " في المرتبة الأولى وبتقدير متوسط، بينما جاء "البعدالمعرفي " في المرتبة الأخيرة، وبتقدير منخفض.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الرشيد (2017)، حيث أظهرت النتائج مستوى منخفضاً من الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من الخطيب (2015)، التي أظهرت مستوى متوسط من الخجل لدى طلبة جامعة جداراً في الأردن، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة القيسي(2018)،

التي أظهرت مستوى متوسط من الخجل لدى طلبة المرحلة المتوسطة في بغداد،وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العينة، حيث تختلف وجهات النظر لمفهوم الخجل بين فئات العينات ففي الدراسة الحالية كانت العينة من النساء المتوجهات لمراكز، التنحيف بينما في الدراسات الأخرى كان معظمها لطلبة الجامعات أو المدراس.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أن انخفاض مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف ينبع من قدرتهن على التكيف مع ذواتهن ومع الآخرين المحيطين بهن، كذلك المستوى التعليمي ويتبعه العادات والتقاليد والمستوى الاقتصادي قد يكون عاملاً مهماً، وبالتالي ستؤدي هذه العوامل دوراً في تشكيل الشخصية إضافة إلى العلاقات الاجتماعية التي ربما تكون عاملاً بسبب الوضع الاقتصادي أو الاجتماعي أو العمل، وترى الباحثة أن أعراض الخجل تختلف من شخص لأخر وفقاً لاختلاف الظروف أو الأسباب التي أدت إليه، وكذلك وفقاً لطبيعة التكوين الشخصي، فإن معظم النساء لا يشعرن بالخجل نتيجة لصورةً أجسادهن، بل إنهن يفخرن بذهابهن لمراكز التنحيف للحفاظ على رشاقتهن.

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

ما مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؟

أظهرت النتائج أن مستوى تقديرات عينة الدراسة على مقياس التقبل الذاتي ككل كان مرتفعاً، وجاء "البعدالاجتماعي" في المرتبة الأولى وبتقدير، مرتفع، بينما جاء "البعدالجسدي" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير مرتفع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة نيف(2011)،ودراسة النمر(2016) في أن تقدير الذات لدى عينة من الأفراد كان مرتفعاً، بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة باتشين وهينجويا(2010)،

حيث أظهرت النتيجة انخفاض مستوى تقبل الذات لدى طلاب المدارس الإعدادية، وتعزو الباحثة هذا الاختلاف إلى اختلاف المجتمع في عينات الدراسة.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل لديهن حياة اجتماعية أكثر صلابة وأكثر ترابطاً، من باقي المحافظات فهن يحافظن على العادات والتقاليد والتواصل الاجتماعي، وشعورهن بالرضا نحو ذاتهن وقدراتهن واستعدادهن، أن تقبل الذات يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي لديهن، فيمكنهن أن يقتحمن المواقف الجديدة والصعبة كما يمكنهن في مواجهة الفشل في الحب والعمل دون أن يشعرن بالحزن لفترة طويلة، ثم إن دور كل المتغيرات التي تطرأ في العصر الحديث على تشكيل تقبل الذات، فالمؤثرات الموجودة في البيئة كلها تؤثر في الضغوط الانفعالية، وضبط الذات، كما أن التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد لها دور مهم في التأثير على مستوى تقبل الذات، كذلك المستوى التعليمي والمثابرة من أجل الإنجاز ونمو الاهتمامات في مجالاتهن الخاصة كل هذه العوامل مجتمعة أدت إلى ارتفاع مستوى تقبل الذات لديهن في جميع مجالاته وأبعاده.

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير العمر.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لصورة الجسد والبعدين: النفسي، والاجتماعي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، ووجود فروق في بعدين: الادراكي، والسلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، ووجود فروق دالة إحصائياً في البعدينالادراكي والسلوكي ، تبعاً لمتغير العمر بين (15-

20سنة) و (أكثر من25سنة)، وجاءت الفروق لصالح (15-20سنة)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أن النساء اللاتي تقع أعمارهن في فئة (15-20سنة)، أنهن يقعن في فترة المراهقة المتأخرة وهذه الفترة لها تأثير هام يدفع النساء للاهتمام بمظهرهن اكثر من غيرهن فمنهن من يكن مقبلات على الزواج او يتجهزن له لذلك يزداد الاهتمام بمظهرهم، وقد يتكون لدي المراهقة صورة جسم موجبة، ويصبح لديهن مفهوم للصورة العقلية للجسد اكثر ادراكا، وهو مفهوم النساء عن كيفية رؤية الآخرين لهن وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لديهن لصورة الجسد ،كما أن البعد السلوكي يركز بدوره على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الرضا والتعبير أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي، لذا نرى النساء من هذه الفئة العمرية، وهي مرحلة المراهقة التي تظهر بها ملامح الشخصية ومعالمها وتبدأ بالثبات النسبي، وفيها يتقبلن التغيرات الجسمانية التي تحدث لهن وخاصة في مرحلة البلوغ، وتعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات تبين أنها اتفقت مع دراسة الراوي(2020) أن النساء اللاتي تتراوح أعمارهن 18_28 يهتمن بالموضة وأجسادهن، وتتفق مع دراسة خطاب(2014) عدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسد نعزى لمتغير العمر، بينما اختلفت مع دراسة (الحريري، 2019)، التي أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى النساء البالغات في مكة المكرمة تُعزى لمتغير العمر.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستو الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الاهتمام بصورة الجسد يشمل جميع حالات النساء سواء متزوجة أم عزباء أم مطلقة ام أرملة، وصورة الجسد متغير نفسي مهم لديهن، تشمل التصورات والإدراكات لجسد النساء، وترتبط بتقدير الذات والثقة في العلاقات بين الأشخاص والخبرات الجنسية، والإتزان الانفعالي، ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تتعلق بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية لهن التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي مررن بها على مراحل العمر المختلفة، والتي تتركز على المظهر الخارجي لديهن ، وهذا يشير إلى أن النساء يملن بشكل عام للاهتمام بصورتهن الجسدية.

وأدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الحريري، 2019)، وقد أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير حالة العمل.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس صورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير حالة العمل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف لا يتأثرن بنوعية أو حالة العمل فهن يسعين للذهاب إلى مراكز التنحيف مهما اختلفت الفئة العمرية فنجد أن هناك طالبات يذهبن لمراكز التنحيف وأخريات عاملات في عدة مجالات مختلفة فطبيعة المرأة تختلف ولكن دافعيتها نحو الحصول على الجسد المثالي لا ترتبط بطبيعة العمل بوجوده أو عدمه.

وبمقارنة هذه الدراسة مع الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة خطاب(2014) عدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسد تعزى لمتغير العمل.

4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزي لمتغير المستوى التعليمي.

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لصورة الجسد، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف لا تتأثر بالمستوى التعليمي لدى النساء، وأن النساء بشكل عام مهما اختلفت الدرجة العلمية فإنهن يسعين دائما إلى الاهتمام بصورة جسدهن، كما أن صورة الجسد لا تتاثر بالمستوى التعليمي مهما انخفضت او

ارتفعت الرتبة العلمية، وصورة الجسد الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس بغض النظر عن المستوى التعليمي، وكلما نظرنا إلى النساء ذوات الرتبة العلمية المرتفعة نجد أنهن يعطين اهتماماًأكبر لمظهرهن الخارجي على عكس النساء ذوات التعليم المنخفض، وفي معظم الأحيان نرى أن النساء غير المتعلمات يملن لتعويض النقص لديهن بالاهتمام بالصورة الخارجية لديهن.

وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ أنها اتفقت مع دراسة خطاب (2014) عدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسد تعزى لمتغير المستوى التعليمي، ومخالفة لدراسة الراوي (2020) التي جاءت بأن النساء ذات المستوى التعليمي العالي يهتمن بالموضة واجسادهن.

5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

أشارت النتائج إلى وجود فروق في الدرجة الكلية لصورة الجسد أبعاد: الادراكي، النفسي، السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع، وجاءت الفروق لصالح كل من (مرتين) و(ثلاث مرات فأكثر).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الزيادة في عدد مرات زيارة مراكز التنحيف في الأُسبوع من الطبيعي أن تؤثر إيجابياً على انقاص الوزن، وبالتالي فإن النساء اللاتي يلتزمن بزيارة مراكز التنحيف لديهن صورة جيدة لقبول صورة جسدهن وتمسكهن بزيارة المركز لدى مقارنتهن بالنساء الأقل توجهاً لمراكز التنحيف في الأُسبوع حيث لمسّن التغير في صورة جسدهن عند انقاص الوزن، كما أن الرياضة

تساهم في زيادة الدورة الدموية ونشاطها وتعزز عملها، وتزيد من حيوية الجسم، وتعطي طاقة إيجابية، وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ عدم وجود دراسة _ في حدود علم الباحثة_، تناولت أبعاد هذا المتغير لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل، ليضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستو الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير مدة الاشتراك .

أشارت النتائج الى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد وأبعادها: الادراكي، والنفسي،والسلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز، بينما كان الفروق دالة على البعد الاجتماعي وجاءت لصالح الاشتراك السنوي.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن المجتمع الفلسطيني يُعاني بالفترة الأخيرة، وخاصة بسبب جائحة كورونا من وضع اقتصادي متذبذب وغير مستقر ومتدنٍ، مما يجعل الاشتراك السنوي لدى مراكز التنحيف أقل تكلفة على النساء وتكون النساء مطمئنات نفسيا، ولا يحتجن لتجديد الإشتراك الشهري، مما يخفف العبئ المادي عليهن، غير مضطرات إلى توفير إلتزاماً شهرياً بالدفع لنادي الرياضي. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ عدم وجود دراسة _ في حدود علم الباحثة_، تناولت أبعاد هذا المتغير لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل؛ ليضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

ويمكن تفسير هذا الإختلاف والتعارض بين نتائج الدراسات الأجنبية والعربية السابقة والدراسة الحالية، بأنه قد يرجع إلى اختلاف الثقافات والمجتمعات، فالمجتمع الغربي يختلف عن الشرقي بشكل

عام، كما يختلف المجتمع الخليجي عن الفلسطيني بشكل خاص، وعلى هذا فإن نتائج الدراسات والبحوث الأجنبية، يصعب التسليم بها وقبولها، دون أن نأخذ بعين الاعتبار هذه الفروق بين المجتمعات.

7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير العمر.

أظهرت النتائج وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ووجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده،لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير العمر. وجاءت الفروق لصالح كل من (15-20سنة) و (من21 – 25 سنة)، مقارنة في (أكثر من25سنة)، أي لصالح الفئات الأدنى في العمر.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الشعور بالخجل لدى النساء الأدنى في العمر إلى ما يمثله المجتمع الشرقي بشكل عام والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص من عادات وتقاليد ومعتقدات، وعدم تقدير المجتمع للفرق بين الحياء والخجل، حيث أن الحياء هو سلوك إرادي يقصد منه احترام الطرف الآخر في التفاعل، كما أن المستوى التعليمي يؤدي دوراً كبيراً في التقليل من الخجل لدى النساء، أما الخجل فينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يحدث بها، والخوف يعتري الفرد الأدنى عمراً بصفة خاصة عن التعرض لمواقف اجتماعية، كما أن التغيرات التي تطرأ على المجتمع لها دور بمستوى الخجل لدى النساء إلى جانب الدرجة العلمية والمستوى الأكاديمي، كما تخشى النساء الأدنى عمراً أن يتعرضن للنقد أو التقويم مما يؤدي إلى تحاشيهن النظر مباشرةً إلى الآخرين مع صعوبة

التعبير والصمت والانسحاب من هذه المواقف والشعور بالحساسية للذات، وبالانطباعات التي يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح مع الآخرين.

وعند مقارنة نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات الأخرى تبين أنها اتفقت مع دراسة كل من (عوينة وميرة، 2019) التي أظهرت أن درجة الخجل تختلف لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بإختلاف السن، كما أنها اتفقت مع دراسة (دلة، 2018) التي أظهرت وجود فروق ذات دالة إحصائية تعزى لمتغير العمر لدى طلاب الثانوية، كما أنها لم تختلف مع نتائج الدراسات السابقة وهذا يؤكد مصداقية النتائج التي أظهرتها هذه النتائج.

8.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دالة إحصاية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

أظهرت النتائج وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للمقياس الخجل وأبعاده، تبعاً لمتغير الحالةالاجتماعية بين (عزباء) من جهة، وكل من (متزوجة) و (أرملة / مطلقة)، من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (عزباء) ، وكانت هناك فروق دالة إحصائياً في البعد الفسيولوجي بين (متزوجة) و(أرملة/ مطلقة)، جاءت الفروق لصالح (متزوجة).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الفتاه غير المتزوجة تكون أكثر خجلاً من النساء الأُخريات كوننا نعيش في مجتمع شرقي، وخاصة المجتمع في محافظة الخليل الذي يسوده حكم العشائر وتربطه

العادات والتقاليد، أما بالنسبة للبعد الفسيولجي الذي أظهر الفرق لصالح النساء المتزوجات فتجد أن المرأة المتزوجة ملتزمةٌ، وتنظر إلى أن الخجل نوعٌ من أنواع الحياء والمحافظة على بيتها و زوجها.

وعند مقارنة نتيجة هذه الدراسات مع الدراسات الأُخرى الواردة في هذه الدراسة فقد اختلفت مع دراسة (الرشيد، 2017) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية لأبعاد الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتعزو الباحثة هذا الاختلاف الى اختلاف مجتمع العينة بالدراستين، فبدراسة الحالية يتكون مجتمع الدراسة من النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف، أما بدراسة (الرشيد،2017)، فقد كان مجتمع العينة الطلاب في المرحلة الثانوية.

9.2.5 تفسير نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير حالة العمل .

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الخجل، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير حالة العمل، وتعزى هذه النتيجة إلى أن طابع الخجل يسود المجتمع الفلسطيني بشكل عام، وخاصة النساء بغض النظر عن طبيعة العمل أم وجوده أم عدمه، وكما يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن الخجل ما هو إلا مجموعةٌ من العادات تعلمها الفرد، أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، كما أن التنشئة الإجتماعية ذات الطابع المحافظ والديني والأخلاقي والجو العام الذي يسوده العادات والتقاليد المتمسكة بالتعاليم الدينية يؤكد نتيجة ما يسوده المجتمع الشرقي لمفهوم الخجل.

ولم تعثر الباحثة على دراساتٍ سابقةٍ حول متغير العمل وتأثره على الخجل، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع الفروق في الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تُعزى لمتغير حالة العمل.

10.2.5 تفسير نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير المستوى التعليمي .

أظهرت النتائج وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الخجل وأبعاده: السلوكي، والفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير المستوى التعليمي، تبعاً لمتغير المستوىالتعليمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة وكل من (ثانوية عامة فما دون) و (دبلوم/ بكالوريوس)، من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (ثانوية عامة فما دون) و (دبلوم/ بكالوريوس).

وتعزى هذه النتيجة إلى أنه كلما قلت الدرجة العلمية لدى النساء قل الوعي لديهن لمفهوم الخجل، وقلت الآفاق لديهن أو مجال الخبرة أو الانخراط بالمجتمع بشكل أوعى من ذوات الدرجة العلمية المرتفعة التي تكون لديهن الفرصة أكبر، ليكون لديهن مكانة أعلى بالمجتمع، وفرص عمل أكثر مقارنةً بغيرهن من النساء، أو أن يتبوأن مراكز قيادية أعلى أو يصبحن ذات قرار وسيادة فترى أنهن يتمتعن بفرصة أكبر لتعبير عن ذواتهن من النساء ذات المستوى التعليمي الادنى. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ أنها اتفقت مع دراسة الرشيد**(2017)** التعرف على مستوى الخجل

لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة احصائياً عند مستوى الخجل تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

11.2.5 تفسير نتائج الفرضية الحادية عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخجل تُعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز.

وأظهرت النتائج وجود فروق في الدرجة الكلية للخجل وأبعاده: الانفعالي، والسلوكي، والفسيولوجي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الإسبوع، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) في الدرجة الكلية للخجل أبعاده: الانفعالي، والسلوكي، والفسيولوجي، تبعاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الإسبوع بين (مرة) من جهة وكل من (مرتين) و(ثلاث مرات) من جهة أخرى، وجاء الفرق لصالح (مرة).

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن النساء اللاتي يتوجهن لمراكز التنحيف مرة واحدة بالأسبوع يعانين خجلاً فسيولوجياً أكثر من غيرهن من النساء، نظراً لعدم قدرتهن على مواجهة المجتمع أو شعورهن بالضعف وعدم قدرتهن إلى الظهور بالمجتمع نتيجة ما يتعرضن له من سخرية وتنمر وغيره من المضايقات، كما أن الأغلبية العظمى من النساء يتوجهن لمراكز التنحيف قبل الإقبال على الزواج، وأما القسم الاخر من النساء الاتي لا يرتدن مركز التنحيف إلا مرةً بالاسبوع يعتقدن انه لا جدوى من الذهاب إلى المراكز لأنهن يملكن مستوى متدنياً من توكيد الذات مقارنة بغيرهن. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير عدد زيارة المركز في الإسبوع، وتأثيره على الخجل، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع هذه الفروق في

الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير عدد زيارة المركز في الإسبوع.

12.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير مدة الاشتراك.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أبعاده: الانفعالي، المعرفي، السلوكي، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز، بينما كانت مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس الخجل والبعد الفسيولوجي أقل من قيمة مستوى الدلالة، وبالتالي وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الخجل والبعد الفسيولوجي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز، وجاءت الفروق لصالح الاشتراك السنوي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النساء المشتركات شهرياً ينتظرن نتيجة الفرق في الوزن على فارغ الصبر، ويبذلن جهدا مضاعفا في خسارة الوزن، ومعظم النساء المقبلات على الزواج يتوجهن لمراكز التنحيف أكثر من غيرهن من النساء لزيادة الثقة بأنفسهن ، وتشعر الواحدة منهن بالخجل أكثر من غيرها اذا لم ينزل من وزنها لذلك تعتمد على المتابعة الشهرية، كما أن الوضع الاقتصادي يؤدي دوراً بذلك حيث إن السداد الشهري لا يلزم المنتسبة كما الاشتراك السنوي.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير مدة الاشتراك في المركز وتأثيرها على الخجل، فقد انفردت هذه الرسالة في التعامل مع الفروق في الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تُعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

13.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخجل تغزى لمتغير العمر.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده: لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اهتمام الفرد بجسده يرجع إلى سني الطفولة المبكرة، حينما يجد الطفل في هذه المرحلة صعوبة في التوحد مع جسده، لذلك يحاول الطفل في الثالثة من عمره أن يكتشف أجزاء جسده، وحينما يصل إلى الخامسة يقارن نفسه بغيره من الأطفال حتى يصل إلى المراهقة، فصورة الجسد تتأثر بالخصائص الموضوعية مثل: سرعة الحركة، تناسق العضل، وكما أن الجسد يحتاج إلى ممارسة الرياضة التي من شأنها تنشيط الدورة الدموية، وتزيد من طاقة الجسد كما أن التقدم بالعمر أيضاً يؤدي دوراً مهما بنية الجسد أو التعرض إلى تصلب العضلات والأطراف أو المعاناة من بعض المشاكل الصحية التي تحتاج لإعادة التأهيل الجسد والخصائص الاجتماعية التي تعتمد على معايير اجتماعية مثل نظرة الآخرين إليه، والتقيم القائم بين الحسن والردء، يعني ذلك أن تقبل الذات عملية نمائية مستمرة لا تعتمد على مرحلة عمرية محددة.

وعند مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة تبين أن دراسة إيرول وأورث Erol & (Orth, 2011)، أظهرت أن تقبل الذات يزداد خلالفترة المراهقة ويستمر في الزيادة بشكل أبطأ في مرحلة الشباب.

14.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .

أظهرت النتائج وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الحالة الاجتماعية لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف لم تظهر أثر على تقبل الذات حيث إن في المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور، وجد كوهن وزملاؤه في دراسته في اختيار التصور لذات من خلال الأدوار الاجتماعية ينمو مع نمو الذات، وتوضح دراسة كومبس أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة، الجيدة لذات وتقوي الروابط الاجتماعية، وتصاحب فكرة الذات لذلك نجد أن النساء كن متزوجات أم عازبات، فإن التقبل الذات لديهن لا يتأثر، إنما يرتبط بالتنشئة الأسرية منذ مرحلة الولادة، فالفرد الذي يعيش في جو مشبع بالإحترام والحب، ينشأ واثقاً من نفسه، بأنه يشعر أن الآخرين يفهمونة ويقدرونه، ويساعدونه في التغلب على مصاعبه الشخصية، ويرى موسن أن العلاقات الطيبة والإيجابية بين الإبن وأبيه تزوده بعلاقة ناجحة في علاقته

مع الآخرين، وتزيد من ثقته بنفسه، ويعد الأولاد الأكثر تقبلاً وقبولاً عند أقرانهم كانوا من ذي العلاقات الإيجابية والطيبة مع أبنائهم.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير الحالة الاجتماعية وتأثيره على تقبل الذات، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع الفروق في التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

15.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزي لمتغير حالة العمل.

بينت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي أبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير حالة العمل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تقبل الذات أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب، والعمل دون أن يشعر بالحزن لفترة طويلة، لذا نرى أن متغير العمل لا يؤثر على التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف، فهو لا يعتبر مقياس لدى المرأة، وخاصة في المجتمعات العربية، حيث تهتم النساء الاتي يزاولن أعمالهن إلى الاهتمام بمظهرهن الخارجي أكثر من ربات البيوت .

ولدى مقارنة نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تبين أنها اختلفت مع نتائج دراسة بدارنه(2018) التي أظهرت عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في قوة العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات تُعزى لأثر الدخل بين ذوات الدخل المتوسط والمرتفع، جاءت الفروق لصالح ذوات الدخل المرتفع.

16.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزي لمتغير المستوى التعليمي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن متغير المستوى التعليمي لا يؤثر على تقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف، أن تقبل الذات هو المصدر الأساسي لتكيف الفرد، وهو مجموعة من المعتقدات والسلوكات التي تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته، وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط ضعفه ونقاط قوته، لذلك فإن المستوى التعليمي، ومهما اختلفت الدرجة العلمية لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف، كما أن الأحداث التي تؤثر في تقبل الذات تبدأ منذ فترة الرضاعة إلى مدى الحياة، من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ثم دور كل المتغيرات التي تطرأ في العصر الحديث على تشكيل تقبل الذات وخاصة في المجتمعات العربية والعشائرية التي تتميز بها محافظة الخليل عن باقي محافظات الوطن والتنشئة الاجتماعية هي العملية المستمرة التي تشكل الفرد منذ مولده وتعده للحياة الاجتماعية المقبلة التي سيتفاعل فيها مع الآخرين في أسرته، وهذا ينعكس على النساء بشكل خاص وأهميتها بالنسبة لهن.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير مستوى التعليمي وتأثره على تقبل الذات، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع الفروق في التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.

17.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الأُسبوع.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن عدد زيارة المراكز في الاسبوع لا تؤثر على تقبل الذات لدى النساء المتوجهات إلى تلك المراكز، فان النساء اللاتي يلتزمن بزيارة مراكز التنحيف لديهن صورة جيدة لقبول ذواتهن، وأن تقبل ذواتهن يتأثر بمدى ارتياح الفرد، لما يتمتع به من الخصائص والصفات الشخصية والإيجابية والسلبية، كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية والمزاجية الانفعالية والعقلية والجسمي، والشعور بالرضا نحو ذواتهن وقدراتهن واستعداداتهن، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تنمية تقبل الذات، وهي المؤثرات التي يتعرضن لها في حياتهن، فتؤدي إلى تنمية الذات لديهن.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير عدد مرات زيارة المركز في الأسبوع، وتأثيره على تقبل الذات، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع الفروق في التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تُعزى لمتغير عدد مرات زيارة المركز في الأسبوع.

18.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثامنة عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α≤.05) بين متوسطات التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تُعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس التقبل الذاتي وأبعاده، لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الاشتراك في المركز.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف يتمتعن بمستوى متساوٍ من تقبل الذات، بغض النظر عن مدة اشتراكهن بالمركز، وأن هناك عوامل أخرى قد تؤثر على قبولهن لذواتهن، وأن التقبل الذاتي لديهن يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي لديهن، ويزيد العلاقت الاجتماعية نجاحاً، فتقبل الذات أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، وكما اخترنا أساليب مرنة في الحياة قابلة للتغير والتطور حسب الظروف التي يمرون بها.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول متغير مدة الاشتراك في المركز، وتأثيره على تقبل الذات، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع الفروق في التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف تعزى إلى متغير الاشتراك في المركز.

19.2.5 تفسير نتائج الفرضية التاسعة عشرة ومناقشتها

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين صورة الجسد والخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل؛ إذ جاءت العلاقة عكسية سالب؛ بمعني كلما ازدادت درجة صورة الجسد انخفض مستوى الخجل.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهيئته البدنية يؤدي دورا كبيرا في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وهذا التقويم يشمل تقويم الفرد لوزنه وشكله ومظهره الخارجي، ويتطلب تحقيقها عن طريق الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية وتطوير أساليب التعامل معها، وتستدعي في مرحلة لاحقة التدخل المعني لمعالجتها ومعالجة توابعها، مثل: الخجل، وتدني تقبل الذات، وتراجع العلاقات الاجتماعية.

وتحرص المرأة على أن تتمتع بصورة جسمية جذابة ومقبولة، وذلك وفقا للصورة التي تحددها الثقافة، فالمرأة تبحث عن نوع الجسم أو الشكل الذي يعد جذابا في وقت معين من الزمن وفي إطار ثقافة معينة. ومن الطبيعي أن يكون الانشغال والقلق حول المظهر الجسمي شائعاً بين الإناث، حيث يرجع ذلك إلى النظرة الاجتماعية، وتأكيدها على الجاذبية الجسمية واللياقة البدنية، قد يؤدي الى تكون صورة الجسد السلبية يتخللها الخجل من المظهر الخارجي.

لذا فإن الاشخاص الذين لديهم صورة الجسد سلبية، يكونون مشاعر مزعجةً وسلبيةً عن أجسامهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه الشكل أو حجم الجسد، بالإضافة الى الشعور بالخجل، وتأثير التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد التي تتميز بها المجتمعات المحافظة والتحلي بالقيم والاخلاق والتعاليم الدينية من شأنها أن تؤثر على مستوى الخجل بشكل واضح لدى النساء. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ عدم وجود دراسة _ في حدود علم الباحثة_ ، تناولت متغير الخجل مع صورة الجسد لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل ليضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

20.2.5 تفسير نتائج الفرضية العشرين ومناقشتها

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط غير دالة إحصائياً بين صورة الجسد والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التعليم في محافظة الخليل، وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت صورة الجسد ازداد مستوى التقبل الذات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التقبل الذات هو المصدر الأساس لتكيف الفرد، وهو مجموعةٌ من المعتقدات والسوكات التي تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته، وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط قوته ونقاط ضعفه،إن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهيئته البدنية يؤدي دورا كبيرا في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وتحرص المرأة على أن تتمتع بصورة جسمية جذابة ومقبولة، وذلك وفقا للصورة التي تحددها الثقافة، فالمرأة تبحث عن نوع الجسم أو الشكل الذي يعد جذابا في وقت معين من الزمن، في إطار ثقافة معينة، اذ ترتبط صورة الجسد الموجبة بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، وصورة الجسد السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض.

ولدى مقارنة نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تبين أنها اختلفت مع دراسة (حمدان ودراغمة، 2017)، التي أظهرتضَعفها بين تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لديهم. كما أنها اتفقت مع نتائج دراسة(بدارنة، 2018) التي أظهرت وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات.

21.2.5 تفسير نتائج الفرضية الحادية والعشرين ومناقشتها

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين الخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، إذ جاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الخجل انخفض مستوى التقبل الذاتي.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهيئته البدنية يؤدي دورا كبيرا في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقبله لذاته، بينما الاشخاص الذين لديهم انخفاض في تقبل الذات، يكونون مشاعر مزعجة وسلبية عن أجسادهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه الشكل أو حجم الجسد، بالإضافة إلى الشعور بالخجل، وتحرص المرأة على أن تتمتع بصورة جسمية جذابة ومقبولة، وتعد النساء اللاتي يتوجهن إلى مراكز التنحيف يكونً صورة سلبية عن أجسادهن، خاصة عندما تكتسب وزنا زائدا، كما أنهن كن يملن الى الخجل، وعدم تقبل ذواتهن من أشكال أجسادهن.

ولدى مقارنة نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تبين عدم وجود دراسة _ في حدود علم الباحثة_ ، تناولت متغير الخجل مع تقبل الذات لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل ليضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

22.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية و العشرين ومناقشتها

لا توجد قدرة تنبؤية عند مستوى الدلالة (α≤.05) لصورة الجسد في مستوى الخجل لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً لأبعاد صورةالجسد في مستوى الخجل، ويلاحظ أن اثنين من أبعاد صورة الجسد (البعد الاجتماعي، البعد النفسي) قد وضحا معاً (29.9%) من نسبة التباين في مستوى الخجل، أما الباقية والبالغة (70.1%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تؤدي دوراً أساسياً في تفسير مستوى الخجل، أما في ما يتعلق بأبعاد كل من: البعد الإدراكي، والبعد السلوكي، فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالخجل.كما النماذج التنبؤية الأربعة قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات، أي كلما تغير البعد الاجتماعي درجة واحدة يحدث تغير سلبي عكسي في الخجل بمقدار (326.-). وكلما تغير البعد النفسي درجة واحدة يحدث تغير سلبي عكسي في الخجل بمقدار (270.-).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أبعاد صورة الجسد تساعد بالحد من الخجل نسبة قليلة اما النسبة الباقية التي تساهم في الخجل تعزى لمتغيرات أخرى لم تتناولها هذه الدراسة، وان البعدين الاجتماعي والنفسي هما من ساهما في ارتفاع او انخفاض في مستوى الخجل، لذا فإن الأشخاص الذين لديهم صورة الجسد سلبية، يكونون مشاعر مزعجة وسلبية عن أجسامهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه الشكل أو حجم الجسد، بالإضافة الى الشعور بالخجل، ومن الطبيعي أن يكون الانشغال والقلق حول المظهر الجسمي شائع بين الإناث، حيث يرجع ذلك إلى النظرة الاجتماعية وتأكيدها على الجاذبية الجسمية واللياقة البدنية قد يؤدي إلى تكون صورة الجسد السلبية يتخللها الخجل من المظهر الخارجي. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ عدم وجود دراسة _ في حدود علم الباحثة_ ، تناولت متغير الخجل مع صورة الجسد لدى النساء المتوجهات لمراكز التنحيف في محافظة الخليل ليضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

23.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة والعشرين ومناقشتها

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) لصورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج عدم وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة لأبعاد صورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي، ويلاحظ أن جميع أبعاد صورة الجسد لم توضح معاً سوى (02.4%) من نسبة التباين في مستوى التقبل الذاتي ، وهي نسبة منخفضة جداً وغير دالة إحصائياً، مما يعني أن أبعاد صورة الجسد لم تسهم في التنبؤ بالتقبل الذاتي بصورة دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن ابعاد صورة الجسد لم تساهم في التنبؤ بالتقبل الذاتي لدى النساء المتجهات إلى مراكز التنحيف، حيث يعود السبب إلى أن التقبل الذاتي لدى النساء يتأثر بابعاد اخرى لم تتطرق لها هذه الدراسة كما ان، ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي، وهيئته البدنية يؤدي دوراً كبيراً في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وتحرص المرأة على أن تتمتع بصورة جسمية جذابة ومقبولة، وذلك وفقا للصورة التي تحددها الثقافة، فالمرأة تبحث عن نوع الجسم أو الشكل الذي يعد جذابا في وقت معين من الزمن في إطار ثقافة معينة.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول تنبؤ صورة الجسد في مستوى التقبل الذاتي، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع التنبؤ بالتقبل الذاتي من خلال صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف .

24.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة والعشرين ومناقشتها

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05) للخجل في مستوى التقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل.

أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة لبُعد واحد من أبعاد الخجل في مستوى التقبل الذاتي وهو البعدالمعرفي، وقد وضح (08.4%) من نسبة التباين في مستوى التقبل الذاتي، أما الباقية والبالغة (91.6%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تؤدي دوراً أساسياً في تفسير مستوى التقبل الذاتي، أما في ما يتعلق بأبعاد كل من: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفسيولوجي ، فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالتقبل الذاتي. وأن قيم عامل تضخم التباين للنماذج التنبؤية الأربعة قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات. وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار وهي (y= 4.285 + -.153) أي أن كلما تغير البعد المعرفي درجة واحدة يحدث تغير سلبي عكسي في التقبل الذاتي بمقدار (.153-).

وتُعزى هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة إلى أن البعد المعرفي من أبعاد الخجل هو البعد الوحيد الذي استطاع التنبؤ بمستوى تقبل الذاتي وهذا يعني أن يتمثل في زيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها، وصعوبات في الاقناع والتواصل، والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية وأفكار السلبية نحو الذات.

كما أننا نلاحظ تداخلاً لأفكار أو صياغتها مؤقتاً، وضعف القدرة على الفهم والاستيعاب ، وإدراك الأمور على غير حقيقتها واضطراب التفكير نسبياً، وغياب الذهن الموقفي وقلة التركيز والبطء في المناقشة، من مظاهرها انخفاض في تقدير الذات، التمركز حول الذات وزيادة الوعي بالذات، وحمل أفكار سلبية حول المواقف والآخرين، الخوف من الظهور بمظهر الغبي أمام الآخرين ومن التقييم السلبي، الشعور بالهجوم والتفكير تفكيراً متأملاً بشكل مفرط، مناشدة الكمال، نقد الذات، حيث تؤثر

هذه الخصائص على حياة الفرد، وهذه الخصائص لا تتصف بالثبات إنما هي متغيرةٌ تتأثر في البيئة والثقافة، والتجارب الماضية والحاضرة، وهذا يؤثر على تقبل الفرد لذاته، من حيث تبلور انفلاته وحدتها أو خفة حدتها، وهذه الانفعالات توجه الفرد إلى تدعيم سلوكه أو إيقافه، وهذه كله يؤثر على تقبل الفرد لذاته وشعوره بالاستقرار والأمان النفسي المطلوب، أو يعيق الفرد عن تقبل ذاته.

ولم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حول التنبؤ الخجل في مستوى تقبل الذات، فقد انفردت هذه الدراسة في التعامل مع التنبؤ بالتقبل الذاتي خلال صورة الجسد لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف.

3.5 التوصيات والمقترحات

أولاً – التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. ضرورة العمل على وجود مرشد اجتماعي أو نفسي في كل مركز من مراكز التنحيف التي تتوجة إليه النساء، وذلك لتحقيق الصحة النفسية لهن.
2. عمل برامج ارشادية للنساء المتوجات الى مراكز التنحيف.
3. تنظيم برامج توعية حول أنشطة مراكز التنحيف؛ لبناء صورة إيجابية عن دورها في تحقيق الصحة النفسية والجسدية معاً.

4. عمل أبحاث تجريبية حول موضوع الدراسة .

ثانياً – المقترحات:

استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها وخبرة الباحثة، يمكن اقتراح الآتي:

1. ضرورة تطبيق موضوع الدراسة الحالية على عينات تشتمل على جميع المحافظات في فلسطين لزيادة تأكيد النتائج المتحصلة عليها الدراسة الحالية.
2. إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول صورة الجسد، وعلاقتها بمتغيرات غير متغيرات الدراسة.
3. أن تكون هذه المراكز تحت رعاية المؤسسات الاجتماعية والصحية معاً.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

أولاً- المراجع باللغة العربية:

ابو جادو، صالح محمد علي. (2000). **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**، ط2، عمان: دار المسيرة.

ابو خزام، علي. (2017). تقبل الذات وعلاقتها بالإعراض العصابية لدى المعاقين حركيا من طلبة الجامعة **مجلة البحث العلمي في التربية**، 11(18): 262-241

ابو زيد، ابراهيم احمد. (1987). **سيكولوجية الذات والتوافق**. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

الأشرم، رضا وابراهيم، محمد. (2008). **صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية**(دراسة سيكومترية، إكلينيكة). (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

الأقصري، يوسف. (2002). **كيف تتخلصين من الخوف والقلق في المستقبل**، القاهرة: دار الطائفة للنشر والتوزيع.

الأنصاري، منى. (2002). بروفيل إدراك الذات البدينة لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، **مجلة العوم التربوية والنفسية ، كلية التربية، جامعة البحرين**، 3 (13):177- 200.

أنور ، محمد الشبرواي.(2001).علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين".(رسالة ماجستير غير منشورة)، **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، 1(38): 153-127.

بسمة، حملة. (2018). **صورة الجسد لدى المراهقات المصابات باضطراب الاكل**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجزائر.

بدارنة، مهدي. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 1(2): 1-60.

باترسون، س. هـ. (1981). **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، ط1، الكويت: دار القلم.

الجبوري، كاظم و حافظ، ارتقاء. (2007). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، 1(10): 322-344.

الجميل، نادية وجودت، حسين. (2008). **جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذاتلدى طلبة الجامعة**، (اطروحة دكتوراه) كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

الحريري، ندى. (2019). **الاستياء من صورة الجسد ومدى التاثر بالنموذج الاعلامي المثالي للمظهر لدى النساء في منطقة مكة المكرمة**، (رسالة ماجستير)، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

حمدان، برهان و دراغمة اسمر. (2017). **تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين**، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

خطاب، هدية محمد. (2014). **صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيراتالنفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الاسلامية، غزة.

الخطيب، محمد. (2015). العلاقة بين الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة جدارا في الأردن، **مجلة المنارة للبحوث والدراسات**،21(4): 401-452.

خليفة، علي السيد. (2001). **الخجل والتشاؤم وعلاجهما**. القاهرة: المركز العربي للنشر والتوزيع.

خليفة، علي. (2011). **الخجل والتشاؤم وعلاجهما**، القاهرة: المركز العربي للنشر والتوزيع.

خوجة، عادل. (2011). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، **مجلة جامعة النجاحللأبحاث(العلوم الإنسانية)**،25(5):1284- 1336.

جعفر، فاتكة. (2007). الخجل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية،" اطروحة دكتوراة", كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

دسوقي، كمال. (1988). **ذخيرة علوم النفس**، ط(1)، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

دله، صارة. (2018). **الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ النسة الأولى ثانوي: دراسة ميدانية في الثانوية**، جامعة الجلالي بونعامة، ولاية عين الدفلى.

الدسوقي، مجدي محمد. (2006). **اضطرابات صورة الجسم، الأسباب،التشخيص، الوقاية. العلاج.** سلسلة الاضطرابات لنفسية ط(2)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الدسوقي، مجدي محمد. (2008). **دراسات في الصحة النفسية**، ط(1)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

دندى، ايمان. (2019). **صورة الجسد وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى المراهقين فى ثانويات محافظة دمشق الرسمية العامة:** دراسة مقارنة بين ممارسة وعدم ممارسة النشاط البدنى، جامعة البعث، **مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية**، 41(19): 125-158.

الرشيدي، بندر بن فهد عبيد. (2017). **الخجل وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، (رسالة ماجستير)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية.الرياض.

رياض، نايل. (2015). **صورة الجسد المنحنى التكاملي للصحة والمرض**، ط(1)، الاردن: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

زهران، حامد. (1985). **علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)**، ط(4)، القاهرة: عالم الكتاب.

زهران، حامد. (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط(4)، القاهرة: عالم الكتب.

السبعاوي، فضيلة. (2011). **التغلب على الخجل الاجتماعي**، ط(1)، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.

عبد النبي، سامية. (2017). **صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة**. رسالة ماجستير، كلية التربية، سينا.

سليم، حنين. (2019). **صورة الجسد وعلاقتها بفاعلية الذات عند المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثالث الثانوي محافظة دمشق**، جامعة البعث، **مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية**، 41(53): 11-54.

سويدان، سعاد، الزهيري، حيدر. (2015). **الخجل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها ببعض المقتنيات.** مجلة العلوم الانسانية، 3(22)، 1447:1467

شرارة، عبد اللطيف. (1996). **الموسوعة النفسية، التغلب على الخجل سيطر على نفسك،** ط6، بيروت: دار ايحاء العلوم.

شعبان، عبد ربه. (2010). **الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا،**(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

شكشك، أنس. (2009). **الأمراض النفسية والعلاج النفسي،** ط(1)، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

شلتز، دوان. (1983). **النظريات الشخصية،** ترجمة: حمد ولي الكربولي، وعبد الرحمن القيسي، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد.

الشناوي، محمد وحسن، اخرون. (2001). **التنشئة الاجتماعية للطفل،** ط(1)، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.

صالح، قاسم حسين. (1998). **نظريات معاصرة في علم النفس،** ط(1)، صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.

طه، فرج عبد القادر.(2003). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،** ط(2)، القاهرة: دار غريب.

عايز، أمل. (2010). **قياس القيم الاجتماعية وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة الفتح** 12(45): 120-245.

عادل، كمال خضر. (2010). **إسقاط صورة الجسم في اختبارات الرسم الإسقاطي،** مجلة علم النفس، 12(62) ، الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة.

عبازة، اسيا. (2014). **صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المدرسي بالسنة ثانية ثانوي،** دراسة ميدانية، (رسالة ماجستير)، جامعة ورقلة، كلية العلوم الانسانية، ورقلة.

عباس، لينا والزبون، سليم. (2012). مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الاردنية. **مجلة الدراسات التربوية،** 2(32): 452-467.

عبد المعطي، حسن. (2001). **الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة**، ط1، القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة للكتاب.

عبد الهادي، نبيل والصاحب، فاتن. (2002). **سيكولوجية الطفولة في الحضانات ورياض الاطفال**، ط1، الاردن: بيت المقدس للنشر والتوزيع.

العبودي، ندوة محسن موسى. (2006). **تقبل الذات لدى فاقدي الوالدين في دور الدولة واقرانهم من غير فاقدي الوالدين**. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، دار المعرفة.

عدس، عبد الرحمن. (1999). **الاحصاء في التربية**. عمان: دار الفكر لطباعة والنشر.

علاق، كريمة. (2012). **صورة الجسد عند مدرسات التربية البدنية والرياضية: دراسة عيادية علي مدرسات التعليم المتوسط والثانوي بولاية مستغانم**. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم – معهد التربية البدنية والرياضية. **المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية**، 9(1): 90-101.

العيسوي، عبد الرحمن. (2011). **أمراض السمنة والوقاية منها**، ط(1) ، الاسكندرية: دار الكر الجامعية.

العيسوي،عبد الرحمن. (2006). **الاضطرابات النفسية وعلاجها**، الاسكندرية: الدار الجامعية.

غانم، محمد حسن. (2006). **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية**، ط(1)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

فايد، حسن.(2004). **المشكلات النفسية والاجتماعية**، حلوان: مؤسسة طبيعة للنشر والتوزيع.

فايد، حسين. (1999). صورة الجسم والقلق الاجتماعية وفقدان الشهية العصبي لدى الاناث المراهقات، **المجلة المصرية لدراسات النفسية**،9(23) :180_230.

فرج، عبد القادر وقنديل، حسين و عبد الفتاح، محمد. (2005). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**. مصر: دار الوفاق للطباعة والنشر.

فهمي، صفوت. (1980). **الانسان والصحة النفسية**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

القاضي، وفاء وحميدان، محمد. (2009). **قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

كرر، داليا.(2007). منتدى شركاء لافرقاء منتدى، .www.iragiyat.orgmas2007

كفافي، علاء الدين والنيال، مايسة. (1996). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، **(دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية)**، علم النفس، مصر، 39(15): 6_43.

كفافي، علاء الدين. (1990). **الصحة النفسية**، ط(4) ، القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان.

كفافي، علاء الدين. (1990). **صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقات**، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

مبيض، مأمون. (1997). **اولادنا منذ الطفولة الى الشباب**. بيروت: المكتب الاسلامي.

مصاروة، عدي. (2020). مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم، **مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم اللانسانية)**. 34(2) 125-165.

المعايطة، خليل والقمش، مصطفي. (2009). **الاضطرابات السلوكيةوالانفعالية**، ط2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ميرة، سهيلة وعوينة، ياسمين. (2019). **الخجل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات في مرحلة المتوسط**، (رسالة ماجستير)، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

النمر، آمال. (2016). **تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة. جامعة القاهرة** – كلية الدراسات العليا للتربية، **مجلة العلوم التربوية.** 2(24): 1-65.

النيال، مايسة وأبو زيد، مدحت. (1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية **(دراسة مقارنه في ضوء عوامل الجنس، لعمر، والثقافة)**، دار المعرفة الجامعية.

النيال، مايسة، وابراهيم. (1994). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية"، دراسة سيكومترية، **مقارنه لدى عينة من طالبات جامعة قطر، دراسات نفسية،** 4 (1):1- 40.

النيال، وابراهيم. (1994). الشهية المفرطة وعلاقتها ببعض الاضطرابات والعصابية(دراسة عاملية، اكلينيكة)، **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر،** 3 (4): 2- 40.

المراجع باللغة الاجنبية:

Abney، Paul، C.(2002). A **study of the Relationship Between the levls of Self_ Awareanass within studendts Enrolled in counseling Effectveness**. Uupubished doctoral dissertation، University of North Thxas.

Al Rawi, B. J. (2020). The Slogans of the Iraqi Demonstrators Demanding Reform Semiotics Study. . **AL-Bahith AL-A'alami,** *12*(47): 7-35

Angie، Strickland.(2004**).Body Image and self_ Esteem: A study of relatationship and comparisions between more and less physically active college woman .Dissertation**،college of education:The Florida stste.

Astrid, P.; Kerry, SH.; Andrew, B.; Alan, T,; Elizbeth, F.& Kellie, Ps. (2012). **My changed body**: breast cancer, body image, distress and self-compassion.

Bergeron، D.(2007**). The Relationship between Body Image Dissatisfaction and Psychological Health: An Exploration of Body Image in young Adult Men ,** University of North Thxas

Brono, Frank,J.(1977). **Human, Adjusment and personal Growth**, New York, John Wiley. Breakey , J. (1997) (a) : Body Image: The Lower-Limb Amputee, Journal of ,Prosthetics & Orthotics, V. 9, N. 2

P. 58-66

Cash, T., Melny. K.S,and Harbosky, J.(2004).The Assessment of Body Image Investment : An Extensive Revision of the Appearance Schemas Inventory. **International Jonral of Eating Disorders** ..35.(23):305-316.

Cas, T.F, Winstead, B.A& janda, L.H (1986): **The Great**

Coplan, R, J & Armer, M. (2015): Talking Yourself out of Being shy: Shyness, Expressive Vocabulary, and Socioemotional Adjustment in Preschool. **Journal of Developmental Psychology**. 5 (1): 20-41.

Egallery‹ Kelly‹ Small.(2007). **Image, Self_ Esteem and Eating.**The Florida stste

Ellis.(1980). **The principle and practice crational comotive theroapy**, London. University of North Thxas.

Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. **Journal of personality and social psychology**, 101(3), 607-788.

Fisher, S. (1990) . **The Evolution of Psychological Concepts about the Body. In. T..F.** Cash & T.Pruzinsky(EDS), Body Images: Development, Devinance, and Change (PP.3-20). New York : Guilford Press.

Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2013). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 21(2):119-138.

Fundg‹C.(2011).**Exploring individual Self-awareness asitrelates to Self_ acceptanice** and the quality of interpersonal relationships. (Unplished Doctorla dissertation) .Pepperdine University.

Furnhavn‹ A‹ Badmin‹ M‹& Sneade‹ I.(2002).Body Image Dissatisfaction:Gender differences In Eatinge Attitudes‹ Self_Esteem‹& Reasond For Exercise.**The Journal of Psychllogy**‹ 136(6):581-596.

Hwang, J., Norman, G., Zabinski, Calfas, K. and Patrick, K. (2007**): Body Image and Self-Esteem Among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors**, J Adolese Health, 40 (3): 245-251

Hawkins‹ N‹ Richards‹ P ‹S.Granley.H‹M‹& Stein‹ D‹M.(2004).The Impact of Exposure to the Thin_Ideal Media Image on woman**.Journal of Eating Disordes** ‹ 12(1):35_50.

https :// doi. Org/10. 1371/ Journal. Pone. 0181 908 .to01

James‹ W‹ Breakey.(1997).Body Image: The Inner Mirror‹**American Academy of orthotics of prosthetics providing Better car through Knowledge**‹9(3):107_112**.**

John M .chamberlain David A .F . Haaga. (2001). Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in alarge Sample of Adolescents, **Jounal of Rational Emotive& cognitive – Behavier Therapy.**19(3): 752-765

Kaina Zhou, Xiaolle He, Larting Huo, jinghua An, Minjie Li, Wen Wang & xiaomei LI (2018**). Development of the body image self- rating questionain for breast Can Cer for chinese mainl and patients**Dresden Body / mage Questionain . English version.

Kim‹orkoo&‹ kim. kyeha.(2001).**Body Wight‹ Self_ Esteem‹ and Depression inkorean female Adolescents**.Adlescence‹36(14):120-412.

Lin‹L.F & Kulik‹ J.A.(2002).Social Comparion and Woman's Body Satis faction: **Basic and Applied Psychology**‹24(2):115-123.

Low. (2003). BEHIND the Gates: **Lif, Security and the Pursuit of Fortress in fortress Amercs Routledge**: New York and London, ISBND 0-415-94438-4.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. **Cyberpsychology, behavior, and social networking**, 13(4):357-364.

Migle Baceviciene ,&Rasa Jankauskiene. Nutrients (2020)17.752.WW.mdpi. com/Journal /nutrcents.

Miller, R. (2015). On the nature of emearrassability shyness, social evaluation and social skill **Journal of Personality**, 316 – 339

Molina, M, G, Coplan, R & Younger, A. (2013): A Closer look at Children's Knowledge about Social Isolation. **Journal of Research in Childhood Education**.1 (4):222-256.

Montazer., J., and Ahghar., G.(2010)" the correlation ofemotional intelligence with shyness among university students, "**Journal of applied psychology**, , 3 (4 (12)): 101– 86

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. **Social and personality psychology compass,** *5*(1): 1-12.

Novell, R. , Rabee, Zaky, Mona, & Al-Afifi.(2013). LIFE SKILLS FOR PHYSICALLY DISABLED CHILD AND THEIR RELATIONSHIP TO SELF-ACCEPTANCE . **Journal of Agricultural Economics and Social Sciences,** *4*(7)**:**1405-1423.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. **Journal of school health**, 80(12): 614-621.

Reas، D. (2000). **Relationship between Wight loss among Body Image in Obese Indiviguls Seeking Weight Loss Treatment**،londan:MC-Hall.

Rierdan, J. and Koff, E. (1997): **Weight, Weight – Related Aspects of Body Image, and Depression in Early Adolescent Girls**, Adolescence, V. 32

self_Estieem:someresults for a College sample،**Journal of Personality and Socialpsychology**. 35(5): 21-29

Shroff,H. (2004). **An Examination of Peer-Relted Risk and Protective Factors for Body Image Disturbance and Disordered Eating Among Adolescent Girls**, Diss from. Uncondi liond self acceptance and psychological Health.

Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2018). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 26(2):119-126.

Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. **Body Image**, 27 : (5)61-66.

Vander، J. (1993). **Huamen Development**،corner peen، S pan: Madrid**.**

Vatidatien of Malay version of body self- Image Questionain- shart form among Malysian young atults (2018). **Malays J Maded Su**. 25(u)131-141

Wade, S. (2007): **Differences in Body Image and Self-Esteem in Adolescents with and without Scoliosis**, Dis for Degree of Doctor of Psychology Faculty of the Adler School of Proffessional Psychology, Umi, N. 3286615

Zeller R.& Hagey, J. smith M. long B. (1969). **Esteem : A self- social con sult and clin, psychology.** londan:MC-Hall.

الموقع الالكتروني

www.iragiyat.orgmas2007**http://**

Moitra,A. : Depression And Body Image , From :
http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/health_psychology/depressbi.html

الملاحق

أ. **أدوات الدراسة قبل التحكيم**

ب. **قائمة المحكمين**

ت. **أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)**

ث. **أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية**

ج. **كتاب تسهيل مهمة**

الملحق (أ):أدوات الدراسة قبل التحكيم

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "**صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل**"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا–جامعة القدس المفتوحة؛وقد وقع عليك الاختيار عشوائياً لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا، أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين لك حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: اية سامي عدم

بإشراف: أ. د. محمد عبدالفتاح شاهين

أولاً: المعلومات الأساسية

العمر بالأعوام: من 15-20سنه□ أكثر من 21-25سنه □ أكثر من 25 سنه□

الحالة الاجتماعية: متزوجة□ عزباء □ أرملة / مطلقة□

حالة العمل: أعمل □ لا أعمل□

المستوى التعليمي: ثانوية عامة فما دون□ دبلوم/ بكالوريوس□ ماجستير فأعلى□

عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع: مرة □ مرتين□ ثلاث مرات فأكثر□

مدة الاشتراك في المركز: شهري□ سنوي□

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	مظاهري الجسدية توحي لي أنني أتمتع بصحة جيدة					
2	أشعر بأن هيئة جسدي حسنة مقارنة مع غيري					
3	أفكر في كيفية حصولي على هيئة جسدية تناسب طموحي باستمرار					
4	تؤثر في التعليقات السلبية من أفراد عائلتي حول جسدي					
5	تضايقني تعليقات صديقاتي على جسدي					
6	أشعر بالتوتر عندما يرمقني الآخرون بنظراتهم السلبية بسبب شكل جسدي					
7	أشعر بأن أعضاء جسدي لا تؤدي وظائفها بكفاءه					
8	يرى المحيطون بي أن جسدي متناسق					
9	أشعر بالحرج لأنني غير راضية عن شكل جسدي وهيئتي					
10	يساعدني جسدي المتناسق على ممارسة الكثير من هواياتي الحياتية					
11	تشغلني ذهنياً آراء الآخرين تجاه جسدي وشكلي					
12	أتجنب انتقاد أجساد الآخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولان					
13	أتمنى لو بمقدوري إجراء جراحة تجميليه لتعديل ملامح وجهي					
14	أرى أن أجساد الكثير من الفتيات أفضل من جسدي					
15	أشعر بالقناعة لما حباني الله من مظاهر جسدية كاملة					
16	يشعرني شكل جسدي بعدم الثقة بنفسي					
17	اسعى دوما لان تكون هيئتي وجسدي مصدر فخر واعتزاز بالنسبة لي					
18	أرى أن لون شعري مناسب لبشرتي					
19	أشعر بالرضا عن مظهري كما هو عليه الآن					
20	أهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل باستمرار					
21	أخفي عيوب وجهي باستخدام مساحيق التجميل					
22	يضايقني النظر إلى نفسي في المرآه					
23	أشعر بالرضا عن أردافي					
24	أرى أن خصري مناسب مع شكل جسمي					
25	أشعر بالرضا عن لون عيوني					

ثانيا_ مقياس صورة الجسد

ثالثاً: مقياس الخجل

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالخجل عند وجودي في محيط من الغرباء					
2	أفقد التركيز في الكلام عندما يوجه لي سؤال من بعض المعارف					
3	أشعر بالإحراج إذا اضطررت للذهاب إلى الأماكن العامة بمفردي					
4	أشعر بأنني لا أملك مهارات التعامل الناجح مع الآخرين					
5	أفضل قضاء وقتي بمفردي بعيدة عن الناس					
6	أتردد بمقابلة الضيوف عند حضورهم لزيارتنا					
7	أشعر بالارتباك حين يوجه لي الآخرون كلامهم					
8	أعمل ألف حساب عندما يكون لدي مناسبة تستدعي مني المشاركة مع الآخرين					
9	أفضل مشاهدة التلفاز على المشاركة في الجلسات العائلية					
10	أفضل كتابة ما يحرجني قوله مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي					
11	أشعر بأن الآخرين يرنني متكبرة وثقيلة الظل بسبب عدم ودي معهم					
12	يصعب على بناء صداقات دائمة في حياتي					
13	ينتابني شعور من الضيق بين الحين والآخر دون أن أستطيع التعبير لاين كان					
15	أحاول تجنب النظر للشخص الذي يحدثني					
16	أفضل التزام الصمت عند جلوسي مع مجموعة من الناس					
17	أشعر بالارتباك أثناء وقوفي لمخاطبة مجموعة من الناس					
18	أكره تناول الطعام في الأماكن العامة لوجود العديد من الناس					
19	تزداد دقات قلبي عند اقتراب أحد من الجنس الآخر مني					
20	يحمر لون وجهي عندما أسمع مدح الآخرين لي					
21	أطأطيء رأسي عندما ينظر لي أي شخص					
22	أشعر بجفاف حلقي عندما أقوم بمخاطبة الآخرين					

رابعاً: مقياس تقبل الذات

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعتبر نفسي مثقفة أكثر من غيري					
2	أشعر بأنني أتمتع بلياقة بدنية عالية					
3	أتمتع بخصائص شخصية يفتقد إليها الكثير من الناس					
4	لدي المقدرة للتصرف بحكمة في المواقف الحرجة					
5	ينتابني شعور بالعظمة عندما أحاول التحدث مع الآخرين					

6	أنا راضية عن شخصيتي بإيجابياتها وسلبياتها					
7	أشعر بأنني أمتلك شخصية متزنة في كل المواقف					
8	لا تضايقني أحاديث الآخرين التي تتسم بعدم الواقعية					
9	أعتبر أن لدي كاريزما شخصية تحبب الآخرين بي					
10	لدي قدرة على تجاوز المواقف الصعبة بإرادة قوية					
11	أتصرف باحترام مع الآخرين مهما كانت مواقفهم مني					
12	يمكنني أن أفرض احترامي على الآخرين مهما كان مستوى تفكيرهم					
13	أحقد على كل من يسئ لي حتى لو بادرني بالاعتذار					
14	أعتقد أن هناك صراعاً داخلياً في نفسي					
15	يسهل علي تغيير رأيي بين الحين والآخر					
16	أتجنب مقارنة نفسي مع الآخرين في جميع الأحوال					
17	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف المختلفة					
18	أشعر بأنني أعرف شخص ما أكثر مما أعرف نفسي					
19	لدي شعور واضح من أنا ومن أكون					
20	أؤمن بأن حياتي الشخصية يجب ألا تقتصر على أفراد عائلتي					
21	أعتز بنفسي كوني أبادر إلى مساعدة الآخرين					
22	لدي قدرة على تحمل المسؤولية تجاه القرارات التي أتخذها					
23	يمكنني تحديد أهدافي في حياتي في ضوء الإمكانات المتاحة					
24	أحترم التغذية الراجعة من الآخرين حول تصرفاتي					
25	أحترم آراء الآخرين حتى لو كانت تتعارض مع وجهة نظري					
26	أعتبر نفسي قدوة للآخرين					
27	أتمتع بقوة شخصية تؤهلني للنجاح في حياتي					

انتهى

مع بالغ شكري

الباحثة: اية عدم

الملحق (ب): قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	أ.د. محمد شاهين	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	أ.د. معتصم مصلح	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتحة
3	أ.د. حسني عوض	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
4	أ.د.زياد بركات	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة القدس المفتوحة
5	د. فاخر الخليلي	أستاذ مساعد	علاج نفسي	جامعة النجاح
6	د. ابراهيم المصري	أستاذمساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة الخليل
7	د. اياد ابو بكر	أستاذ مساعد	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
8	د. عمر الريماوي	أستاذ مشارك	علم نفس	جامعة القدس
9	د. مراد الجندي	أستاذ مساعد	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
10	د. خالد كتلو	أستاذ مساعد	علم نفس	جامعة القدس المفتوحة

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "**صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل**"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا–جامعة القدس المفتوحة؛وقد وقع عليك الاختيار عشوائياً لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا، أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين لك حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: اية سامي عدم

بإشراف: أ. د. محمد عبدالفتاح شاهين

القسم الأول- البيانات والمعلومات الأولية:

الرجاء وضع إشارة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك

العمر بالأعوام: من 15-20سنه □ من 21-25سنه □ أكثر من 25 سنه□

الحالة الاجتماعية: متزوجة □ عزباء □ أرملة / مطلقة□

حالة العمل: أعمل □ لا أعمل □

المستوى التعليمي: ثانوية عامة فما دون □ دبلوم/ بكالوريوس□ ماجستير فأعلى□**عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع:** مرة □ مرتين□ ثلاث مرات فأكثر□

مدة الاشتراك في المركز: شهري□ سنوي□

القسم الثاني- مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس صورة الجسد:

ضع/ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب وضعك.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الادراكي						
1	يوحي لي مظهري الجسدي بأنني أتمتع بصحة جيدة					
2	أشعر بأن هيئة جسدي حسنة مقارنة مع غيري					
3	أشعر بأن أعضاء جسدي لا تؤدي وظائفها بكفاءه					
4	أرى أن أجساد الكثير من الفتيات أفضل من جسدي					
5	أشعر بالرضا عن أردافي					
6	أرى أن خصري مناسب مع شكل جسدي					
7	أشعر بالرضا عن لون عيوني					
8	أرى أن وزني يتناسب مع طولي					
البعد النفسي						

1	أفكر في كيفية حصولي على هيئة جسدية تناسب طموحي باستمرار					
2	تؤثر في التعليقات السلبية من أفراد عائلتي حول جسدي					
3	تضايقني تعليقات صديقاتي على جسدي					
4	أشعر بالتوتر عندما يرمقني الاخرون بنظراتهم السلبية بسبب شكل جسدي					
5	أشعر بالحرج لأنني غير راضية عن شكل جسدي وهيئتي					
6	تشغلني ذهنياً أراء الاخرين اتجاه جسدي وشكلي					
7	أشعر بالقناعة لما حباني الله من مظاهر جسدية كاملة					
8	يشعرني شكل جسدي بعدم الثقة بنفسي					
9	أسعى دوماً لأن تكون هيئتي وجسدي مصدر فخر واعتزاز بالنسبة لي					
10	أرى أن لون شعري مناسب لبشرتي					
11	أشعر بالرضا عن مظهري كما هون عليه الان					
12	يضايقني النظر الى نفسي في المرآه					
البعد السلوكي						
1	يساعدني جسدي المتناسق على ممارسة الكثير من هواياتي الحياتية					
2	اتمنى لو بمقدوري إجراء جراحة تجميلية لتعديل ملامح وجهي					
3	أهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل باستمرار					
4	أخفي عيوب وجهي باستخدام مساحيق التجميل					
5	أفضل الملابس الفضفاضة لأنها تخفي عيوبي الجسدية					
6	ألجأ الى ممارسة الرياضة لتخفيف وزني					
البعد الاجتماعي						
1	يرى المحيطون بي أن جسدي متناسقاً					
2	أتجنب انتقاد أجساد الاخرين لان جسدي وشكلي غير مقبولان					
3	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي					
4	أتقبل انتقادات صديقات لمظهري الجسدي					
5	أتجنب مناقشة المظاهر الجسدية مع المحيطين بي					

ثانياً: مقياس الخجل

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الانفعالي						
1	أشعر بالخجل عند وجودي في محيط من الغرباء					
2	أشعر بالإحراج إذا اضطررت للذهاب الى الاماكن العامة بمفردي					
3	أشعر بالإرباك حين يوجه لي الاخرون كلامهم					
4	أعمل ألف حساب عندما يكون لدي مناسبة تستدعي مني المشاركة مع الاخرين					
5	أشعر بأن الاخرين يروني متكبرة وثقيلة الظل بسبب عدم توددي لهم					
6	ينتابني شعور من الضيق بين الحين والاخر دون ان استطيع التعبير لاين كان					
7	أشعر بالارتباك أثناء وقوفي لمخاطبة مجموعة من الناس					
البعد المعرفي						
1	أشعر بأنني لا أملك مهارات التعامل الناجح مع الاخرين					
2	أشك في قدرتي على جذب انتباه الاخرين					
3	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الاخرين					
4	أفتقد الجرأة لطرح وجهة نظري في قضية ما أمام الاخرين					
البعد السلوكي						
1	أفقد التركيز في الكلام عندما يوجه لي سؤال من بعض المعارف					
2	أفضل قضاء وقتي بمفردي بعيدة عن الناس					
3	أتردد بمقابلة الضيوف عند حضورهم لزيارتنا					
4	أفضل مشاهدة التلفاز على المشاركة في الجلسات العائلية					

5	أفضل كتابة ما يحرجني قوله مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي					
6	يصعب علي بناء صداقات دائمة في حياتي					
7	أحاول تجنب النظر للشخص الذي يحدثني					
8	أفضل التزام الصمت عند جلوسي مع مجموعة من الناس					
9	أكره تناول الطعام في الاماكن العامة لوجود العديد من الناس					
البعد الفسيولوجي						
1	تزداد دقات قلبي عند اقتراب أحد من الجنس الاخر مني					
2	يحمر لون وجهي عندما اسمع مدح الاخرين لي					
3	أطأطأ رأسي عندما ينظر لي أي شخص					
4	أشعر بجفاف حلقي عندما أقوم بمخاطبة الاخرين					

ثالثاً: مقياس تقبل الذات

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الشخصي						
1	أعتبر نفسي مثقفة أكثر من غيري					
2	أنا راضية عن شخصيتي بإيجابياتها وسلبياتها					
3	أشعر بأنني أمتلك شخصية متزنة في كل المواقف					
4	لدي قدرة على تجاوز المواقف الصعبة بإرادة قوية					
5	يسهل علي تغير رأي بين الحين والاخر					
6	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف المختلفة					
7	أشعر بأنني أعرف شخص ما أكثر مما أعرف نفسي					

8	لدي قدرة على تحمل المسؤولية تجاه القرارات التي اتخذها						
9	يمكنني تحديد أهدافي في حياتي في ضوء الامكانات المتاحة						
10	أتمتع بقوة شخصية تؤهلني للنجاح في حياتي						
البعد الاجتماعي							
1	أتمتع بخصائص شخصية يفتقد إليها الكثير من الناس						
2	لدي المقدرة للتصرف بحكمة في المواقف الحرجة						
3	أتصرف باحترام مع الاخرين مهما كانت مواقفهم مني						
4	يمكنني أن أفرض احترامي على الاخرين مهما كان مستوى تفكيرهم						
5	أتجنب مقارنة نفسي مع الاخرين في جميع الاحوال						
6	اؤمن بأن حياتي الشخصية يجب ألا تقتصر على أفراد عائلتي						
7	أعتز بنفسي كوني ابادر الى مساعدة الاخرين						
8	أحترم التغذية الراجعة من الاخرين حول تصرفاتي						
9	أحترم أراء الاخرين حتى لو كانت تتعارض مع وجهة نظري						
10	أعتبر نفسي قدوة للآخرين						
البعد الانفعالي							
1	لا تضايقني أحاديث الاخرين التي تتسم بعدم الواقعية						
2	اتسامح مع كل من يسئ لي حتى لو لم يبادر بالاعتذار						
3	أعتقد أن هناك صراعاً داخلياً في نفسي						
4	لدي شعور واضح من أنا ومن أكون						

5	ينتابني شعور بالعظمة عندما أحاول التحدث مع الاخرين					
البعد الجسدي						
1	أشعر بأنني أتمتع بلياقة بدنية عالية					
2	أعتبر أن لدي كاريزما شخصية تحبب الاخرين بي					
3	أشعر بأن مظهري العام يعكس قوة شخصيتي					
4	أوظف لغة الجسد بكفاءة في كثير من المواقف التي اواجهها					
5	أتجاهل انتقادات الاخرين اتجاه ملامح جسدي					

انتهى

مع بالغ شكري

الباحثة: اية عدم

الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "**صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل**"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا–جامعة القدس المفتوحة؛وقد وقع عليك الاختيار عشوائياً لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا، أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين لك حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: اية سامي عدم

بإشراف: أ. د. محمد عبدالفتاح شاهين

القسم الأول- البيانات والمعلومات الأولية:

الرجاء وضع إشارة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك

العمر بالأعوام: من 15-20سنه □ من 21-25سنه □أكثر من 25 سنه□

الحالة الاجتماعية: متزوجة □ عزباء □ أرملة / مطلقة□

حالة العمل: أعمل □ لا أعمل □

المستوى التعليمي: ثانوية عامة فما دون □ دبلوم/ بكالوريوس□ماجستير فأعلى□**عدد مرات زيارة المركز في الاسبوع:** مرة □مرتين□ثلاث مرات فأكثر□

مدة الاشتراك في المركز: شهري□ سنوي□

القسم الثاني- مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس صورة الجسد:

ضع/ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب وضعك.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الادراكي						
1	يوحي لي مظهري الجسدي بأنني أتمتع بصحة جيدة					
2	أشعر بأن هيئة جسدي حسنة مقارنة مع غيري					
3	أرى أن أجساد الكثير من الفتيات أفضل من جسدي					
4	أشعر بالرضا عن أردافي					
5	أرى أن خصري مناسب مع شكل جسدي					
6	أشعر بالرضا عن لون عيوني					
7	أرى أن وزني يتناسب مع طولي					
البعد النفسي						
8	تؤثر في التعليقات السلبية من أفراد عائلتي حول جسدي					

9	تضايقني تعليقات صديقاتي على جسدي					
10	أشعر بالتوتر عندما يرمقني الآخرون بنظراتهم السلبية بسبب شكل جسدي					
11	أشعر بالحرج لأنني غير راضية عن شكل جسدي وهيئتي					
12	تشغلني ذهنياً أراء الآخرياتجاه جسدي وشكلي					
13	أشعر بالقناعة لما حباني الله من مظاهر جسدية كاملة					
14	يشعرني شكل جسدي بعدم الثقة بنفسي					
15	أرى أن لون شعري مناسب لبشرتي					
16	أشعر بالرضا عن مظهري كما هو عليه الآن					
17	يضايقني النظر إلى نفسي في المرآه					
البعد السلوكي						
18	يساعدني جسدي المتناسق على ممارسة الكثير من هواياتي الحياتية					
19	اتمنى لو بمقدوري إجراء جراحة تجميلية لتعديل ملامح وجهي					
20	أخفي عيوب وجهي باستخدام مساحيق التجميل					
21	أفضل الملابس الفضفاضة لأنها تخفي عيوبي الجسدية					
22	ألجأ إلى ممارسة الرياضة لتخفيف وزني					
البعد الاجتماعي						
23	يرى المحيطون بي أن جسدي متناسقاً					
24	أتجنب انتقاد أجساد الآخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولان					
25	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب شكل جسدي					
26	أتجنب مناقشة المظاهر الجسدية مع المحيطين بي					

ثانياً: مقياس الخجل

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الانفعالي						
1	أشعر بالخجل عند وجودي في محيط من الغرباء					
2	أشعر بالإحراج إذا اضطررت للذهاب إلى الاماكن العامة بمفردي					
3	أشعر بالإرباك حين يوجه لي الآخرون كلامهم					
4	أعمل ألف حساب عندما يكون لدي مناسبة تستدعي مني المشاركة مع الآخرين					
5	أشعر بأن الآخرين يروني متكبرة وثقيلة الظل بسبب عدم توددي لهم					
6	ينتابني شعور من الضيق بين الحين والآخر دون ان استطيع التعبير لاين كان					
7	أشعر بالارتباك أثناء وقوفي لمخاطبة مجموعة من الناس					

البعد المعرفي						
8	أشعر بأنني لا أملك مهارات التعامل الناجح مع الآخرين					
9	أشك في قدرتي على جذب انتباه الآخرين					
10	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين					
11	أفتقد الجرأة لطرح وجهة نظري في قضية ما أمام الآخرين					
البعد السلوكي						
12	أفقد التركيز في الكلام عندما يوجه لي سؤال من بعض المعارف					
13	أفضل قضاء وقتي بمفردي بعيدة عن الناس					
14	أتردد بمقابلة الضيوف عند حضورهم لزيارتنا					
15	أفضل مشاهدة التلفاز على المشاركة في الجلسات العائلية					
16	أفضل كتابة ما يحرجني قوله مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي					
17	يصعب علي بناء صداقات دائمة في حياتي					
18	أحاول تجنب النظر للشخص الذي يحدثني					
19	أفضل التزام الصمت عند جلوسي مع مجموعة من الناس					
20	أكره تناول الطعام في الاماكن العامة لوجود العديد من الناس					
البعد الفسيولوجي						
21	تزداد دقات قلبي عند اقتراب أحد من الجنس الاخر مني					
22	يحمر لون وجهي عندما اسمع مدح الآخرين لي					
23	أطأطأ رأسي عندما ينظر لي أي شخص					
24	أشعر بجفاف حلقي عندما أقوم بمخاطبة الآخرين					

ثالثاً: مقياس تقبل الذات

الرقم	**الفقرة**	**دائماً**	**غالباً**	**أحياناً**	**نادراً**	**أبداً**
البعد الشخصي						
1	أعتبر نفسي مثقفة أكثر من غيري					
2	أنا راضية عن شخصيتي بإيجابياتها وسلبياتها					
3	أشعر بأنني أمتلك شخصية متزنة في كل المواقف					
4	لدي قدرة على تجاوز المواقف الصعبة بإرادة قوية					
5	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف المختلفة					
6	أشعر بأنني أعرف شخص ما أكثر مما أعرف نفسي					

7	لدي قدرة على تحمل المسؤولية تجاه القرارات التي اتخذها					
8	يمكنني تحديد أهدافي في حياتي في ضوء الامكانات المتاحة					
9	أتمتع بقوة شخصية تؤهلني للنجاح في حياتي					
البعد الاجتماعي						
10	أتمتع بخصائص شخصية يفتقد إليها الكثير من الناس					
11	لدي المقدرة للتصرف بحكمة في المواقف الحرجة					
12	أتصرف باحترام مع الآخرين مهما كانت مواقفهم مني					
13	يمكنني أن أفرض احترامي على الآخرين مهما كان مستوى تفكيرهم					
14	أتجنب مقارنة نفسي مع الآخرين في جميع الاحوال					
15	اؤمن بأن حياتي الشخصية يجب ألا تقتصر على أفراد عائلتي					
16	أعتز بنفسي كوني ابادر إلى مساعدة الآخرين					
17	أحترم التغذية الراجعة من الآخرين حول تصرفاتي					
18	أحترم أراء الآخرين حتى لو كانت تتعارض مع وجهة نظري					
19	أعتبر نفسي قدوة للآخرين					
البعد الانفعالي						
20	اتسامح مع كل من يسئ لي حتى لو لم يبادر بالاعتذار					
21	لدي شعور واضح من أنا ومن أكون					
22	ينتابني شعور بالثقة عندما أحاول التحدث مع الآخرين					
البعد الجسدي						
23	أشعر بأنني أتمتع بلياقة بدنية عالية					
24	أعتبر أن لدي كاريزما شخصية تحبب الآخرين بي					
25	أشعر بأن مظهري العام يعكس قوة شخصيتي					
26	أوظف لغة الجسد بكفاءة في كثير من المواقف التي اواجهها					
27	أتجاهل انتقادات الآخرين اتجاه ملامح جسدي					

انتهى

مع بالغ شكري

الباحثة: اية عدم

الملحق (ح): كتاب تسهيل المهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research

Ramallah - P.O. Box: 1804
Tel: 02/2976240 - 02/2956073
Fax: 02/2963738
Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu
Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu

جامعة القدس المفتوحة
الشؤون الأكاديمية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

رام الله – ص.ب 1804
هاتف: 02/2976240 - 02/2956073
فاكس: 02/2963738
بريد الكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu
بريد الكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu

الرقم: ع. د. ب. ع./819 /20

التاريخ: 2020/10/04

حضرات السادة في مراكز التنحيف المحترمين

محافظة الخليل

تحية طيبة وبعـــد ،،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالبة **"اية سامي ابراهيم عدم"**، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: (صورة الجسد وعلاقته بالخجل وتقبل الذات لدى النساء المتوجهات الى مراكز التنحيف في محافظة الخليل)، وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة في تطبيق أداة الدراسة في مراكز التنحيف ذات الصلة برسالتها، شاكرين حسن تعاونكم في خدمة العلم وأهله.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

أ. د. حسني عوض

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

نسخة:

- الملف.