

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية

ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد

كلية التربية - جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

قدم للنشر 1438/5/5 هـ - وقيل 1438 /7/5 هـ

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (330) طالبًا وطالبة في المرحلة الثانوية، بواقع (160) طالبًا، (170) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس صورة الجسد، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الشعور بالسعادة النفسية على عينة الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد ولصالح المراهقين، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة التفاؤل ولصالح المراهقين، ووجود علاقة إيجابية طردية دالة إحصائيًا بين كل من المتغيرات (صورة الجسد، التفاؤل، الشعور بالسعادة النفسية) ويتبين كذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية بين متغير التشاؤم وكل من المتغيرات (صورة الجسد، التفاؤل، الشعور بالسعادة النفسية).

الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، التفاؤل، التشاؤم، السعادة النفسية، المراهقين.

مقدمة:

الجسد، لما في ذلك من تأثير في التوافق النفسي والاجتماعي، وفي المقابل فإن صورة سلبية عن الجسد قد تؤدي إلى اضطرابات سلوكية تعكس عدم التوازن والتوافق مع الآخرين (كفافي والنيال، 1996).

مشكلة الدراسة:

يخضع الإنسان منذ ميلاده لتغيير مستمر، فهو ينمو خلال مراحل متعاقبة وتعد المراهقة مرحلة نمائية يمر بها الإنسان، وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تعترى جسده؛ إذ يتغير شكل الوجه إلى حد كبير، وتزول ملامحه الطفولية، ويزداد الطول زيادة سريعة، ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف، ويزداد طول الجذع والساقين، ويزداد نمو العضلات والقوة بصفة عامة، وظهور شعر العانة وشعر تحت الإبطن، وزيادة رائحة الجسم. إضافة إلى زيادة حجم الثديين وبدء الحيض عند البنات، وتطور الخصيتين عند الأولاد، ويبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة لهذه التغيرات المفاجئة التي تعترى جسده، وغالبًا ما يكون المراهق غير راضٍ عن شكل أجزاء الجسد؛ مما يؤدي إلى أثر سلبي، ومن ثم إلى الاضطرابات النفسية وسوء التكيف.

نلاحظ مما تقدم أن البحث يتناول مسألة في غاية الأهمية؛ إذ إن جميع الملاحظات الميدانية والأدبيات المعنية بصورة الجسد تشير إلى أن صورة الجسد ذات طابع اجتماعي ونفسي وفسولوجي؛ لذا من السهل فهم أن صورة جسد الفرد قد تؤثر في حالته " النفس الاجتماعية"، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة؛ كتقدير الذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة كبل وكرو (Keppel & Crow, 2000) إلى وجود ارتباطٍ موجبٍ بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية، والرضا عن الحياة، وهذا ما أشارت إليه دراسة (أنور، 2011) - والتي كانت على عينة من المراهقين والمراهقات - إلى أن هناك ارتباطًا موجبًا بين صورة

إن ما يمر به المراهق من تغيرات وما يحدث له من تبدلات من الناحية الجسمية سيؤثر بشكل أو بآخر في نفسية المراهق وسلوكه وعلاقاته بالآخرين؛ لذا يكثر المراهق تأمل ومراقبة ما يطرأ عليه من تغيرات، ولذلك فلا عجب أن يكثر المراهقون من النظر في المرآة ويقارنوا أنفسهم بالآخرين من حيث الطول، وشكل الوجه، وبعض الأبعاد الجسمية. وفي إحدى الدراسات الطريفة قام أحد الباحثين باختيار ثلاث مجموعات: من الأطفال، والمراهقين، والكبار، وقام بالتقاط صور لأعضائهم المختلفة مثل: الأنف، الكفين، القدمين، مؤخرة الرأس... الخ. دون أن يتضح في الصورة هوية الشخص، وقرمت الصور بطريقة تمكن الباحث من تحديد صاحبها. بعد ذلك تم عرض الصور مجتمعة وطلب من كل فرد أن يتعرف على صورته. وقد كانت النتيجة - غير متوقعة - أن تحصل مجموعة المراهقين على درجات أعلى من مجموعة الأطفال ومجموعة الكبار، مما يدل على أنهم يتأملون هذه الأعضاء كثيرًا، مما مكنهم من التعرف عليها بسهولة (المفدى، 2006).

إن زيادة اهتمام المراهق بجسده ومقارنته بالآخرين قد يولد لديه - أحيانًا - شعورًا بأنه غير سوي أو غير طبيعي وذلك لأمرين؛ الأول: اختلاف النسب عما اعتاد عليه في الطفولة، والثاني: أنه نتيجة لما ذكرناه من سبق بعض الأعضاء لبعض، فإنه سيشعر بما يبدو عليه من عدم تناسق، خصوصًا فيما يتعلق بالأنف والأذنين وعلاقتهم بالوجه والذي يعود للتوازن في أواخر المراهقة وبداية الشباب. وتزيد المشكلة عند بعض المراهقين، خصوصًا الفتيات؛ لأنهن يقارن أنفسهن بنماذج قد يشاهدنها على أغلفة المجلات أو في التلفزيون، وهي نماذج لا تمثل الواقع؛ لأنها نماذج مختارة، ولأنها صور مخرجة بطرق تعطي انطباعًا أجمل من الحقيقة (أبو لطيفة، 2011). ومن هنا تأتي أهمية تكوين صورة إيجابية عن

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من ناحيتين هما:

الأهمية النظرية للدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية مرحلة المراهقة، والتي تعد مرحلة انتقال من حال إلى حال، فخلالها تبدأ عملية تشكُّل شخصية الفرد وتأخذ سماتها وصفاتها إلى حد كبير، وتنتقل خلالها قيم وعادات واتجاهات المجتمع، وربما يصل معظمها إلى مرحلة الاستقرار النسبي مع نهايتها؛ لذا فإن التغيرات المفاجئة التي تعترض جسد المراهق تلعب دورًا مهمًا في متغيرات الشخصية، ولها تأثير فعال في سلوك الفرد سواء أكانت إيجابًا أم سلبيًا، وحسب الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته وحسب إمكانية البيئة التي يعيش فيها والوضع الاجتماعي والانفعالات التي لها تأثير كبير وواضح في ملامح صورة الجسد وفي السلوك الذي يتبعه الفرد. كما تكمن أهمية الدراسة في عدم وجود دراسة عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحث - تناولت هذه النقاط البحثية بنفس المتغيرات والعينة؛ مما يجعلها أول دراسة عربية تُجرى حول صورة الجسد وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، محاولة لسد هذه الفجوة البحثية، بالإضافة إلى تسليط الضوء على هذه الفئة من الطلبة الجديدة بالبحث والدراسة.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تفيد المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي أو الطلافي في التعرف على أسباب الإدراك الخاطئ لصورة الجسد؛ مما يمكن هؤلاء المختصين من تقديم وتوظيف برامج تربية وتوعوية وإرشادية وعلاجية، ودورات تدريبية مناسبة للمراهقين في كيفية التعامل مع صورة أجسادهم بشكل إيجابي.

الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي، والسلوك العدواني تجاه الآخرين، وهذا ما أشارت إليه دراسة (عبود، 2009)، والتي تؤكد اتخاذ الفرد السلوك العدواني إزاء الآخرين عندما تكون صورة الجسد عنده سلبية؛ لذلك جاءت هذه الدراسة لتركز على الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية. كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عيني الدراسة.

أسئلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التفاؤل؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من صورة الجسد وكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عيني الدراسة من المراهقين والمراهقات؟

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

العابر باللذذة أو النشوة التي يعقبها في بعض الأحيان أحاسيس بالكآبة والتعاسة (الحسيني، 2000).

وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الشعور بالسعادة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

المراهقة:

هي فترة زمنية من حياة الإنسان تمتد ما بين الطفولة المتأخرة إلى بداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية (سالم، 2012).

وتعرف إجرائياً هي تلك المرحلة التي تبدأ من سن الخامسة عشرة وتمتد حتى الثامنة عشرة، وتمثل المراهقة الوسطى، وهي فترة تعادل السنة الأولى والسنة الثانية من التعليم الثانوي.

حدود الدراسة:

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء المحددات الآتية:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد والتفائل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد والتفائل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عيني الدراسة.

- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة الحالية على طلبة المرحلة الثانوية تقدر أعمارهم بين (16-18) سنة.

- الحدود المكانية: تقتصر الدراسة الحالية على طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الخرج - المملكة العربية السعودية.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام 2016-2017م.

صورة الجسد:

هي تصور ذهني يُكوّنه الفرد عن جسده سواء أكان في مظهره الخارجي أم في مكوناته الداخلية، وقدرته على توظيف هذه التصورات وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسد (شقيير، 2002).

وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس صورة الجسد المستخدم في هذه الدراسة.

التفائل:

النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (شكري، 1999).

وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفائل والتشاؤم المستخدم في الدراسة.

التشاؤم:

النظرة السلبية للأحداث القادمة، تجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد (الأنصاري، 1998).

وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفائل والتشاؤم المستخدم في الدراسة.

السعادة النفسية:

هي مشاعر وأحاسيس ذاتية نابغة من داخل الفرد، تنطوي على الإحساس بالراحة والاطمئنان والرضا النفسي، والتي تبدو جلياً في الموضوعية بالنظر إلى الأشياء والتعامل الإيجابي مع آخرين، وهي تختلف عن الشعور المؤقت أو

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

السلوكية والتحكم بها، والتي يظهرها الشخص في تعاملاته وتفاعلاته، وكذلك ردود الأفعال والمشاعر، ويُعدّ تغير صورة الجسد لدى كل شخص واحدة من هذه التقييمات الذاتية المتصلة بمشاعر وأفكار الشخص تجاه ذاته وإدراكه للكيفية التي ينظر بها الآخرون إليه، وما يتوقعون منه. ولما يدركه الشخص عن شكله الخارجي وهيئته البدنية دور في التحكم بمقدار ثقته بنفسه وتوجهه نحو نفسه ونحو الآخرين، والإحساس بالقبول الاجتماعي وتقدير الذات. ويذكر دافسون وماكاب (Davison & McCabe, 2005) أن صورة الجسد "مصطلح ينسب إلى الإدراكات والاتجاهات عن الجسد، وقد يشمل الخصائص السلوكية مثل محاولات تقليل الوزن". وتُعرف أوليف (Olivardia, et al, 2002) صورة الجسد بأنها تتكون من عنصرين: أولهما: الرضا عن شكل الجسد أو الاتجاهات والمشاعر (الخبرة) التي يحملها الفرد من خلال رضاه عن مظهره الجسدي، والعنصر الثاني: استخدام الفرد الأفكار لتنظيم وترتيب المشاعر والأحاسيس المتعلقة بالجسد ثم معالجتها. أما في الدراسة الحالية فيعرف الباحث صورة الجسد بأنها: نظرة الفرد عن جسده، وقد تكون إيجابية أو سلبية، والتي تتشكل من خلال نظرة الآخرين لصورة الجسد المثالية للفرد.

أهمية صورة الجسد:

إن نمو صورة الجسد الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة؛ فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح، يكونون أكثر صحة. في حين يمكن أن تؤثر صورة الجسد السلبية في حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسد السلبية عندهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة.

إن مسألة صورة الجسد بين الأطفال والمراهقين مهمة جداً، فصورة الجسد السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض. فالجسد مصدر الهوية ومفهوم الذات

-المحدد الإجرائي: استخدم التصميم البحثي الوصفي الارتباطي المعتمد على الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية. وقد تم تحديد عينة الدراسة، وتم تجهيز أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها، ثم تطبيقها على عينة مكونة من ذكور (160)، وإناث (170) من طلبة المرحلة الثانوية. ثم تمّ جمع الأدوات وتفريغها حاسوبياً واستخراج النتائج.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

تتكون الخلفية النظرية من المفاهيم الآتية:

المفهوم الأول: صورة الجسد:

وردت تعريفات متعددة لصورة الجسد لمجموعة من العلماء وجاءت هذه التعريفات متقاربة في المضمون، إذ عرف واد (Wade, 2007) بأنها رؤية الفرد لجسده مشتملة على الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية. والفرد يمكن أن يكون عنده تقييمات موجبة أو سالبة لجسده، والتي تتأثر بالأسرة والأقران. وعرف هيوبر (Huber, 2006) صورة الجسد بأنها الكيفية التي يتصور فيها الفرد جسده، وأنها بناء متعدد الأوجه، ويتأثر بمشاعر وأفكار الرضا أو عدم الرضا بالإضافة إلى جانب تصور الفرد لجسده، ويمكن أن يكون مصدر الرضا أو عدمه عند الفرد عن صورة جسده داخلياً؛ وذلك بأن يكون الفرد ناقدًا لذاته أو واثقًا بذاته، ويمكن أن يكون مصدره خارجيًا وذلك من خلال الصور الإعلامية أو نظرة الآخرين لصورة الجسد المثالية للفرد.

ويُعرف كاردوسي (cardosi, 2006) صورة الجسد بأنه كيان يتأثر بالجوانب الاجتماعية والثقافية من خلال آراء الآخرين، وأنَّ صورة الجسد تتشكل داخل الإنسان من خلال التقييمات التي يحملها الشخص داخله والمتعلقة بذاته سواء أكانت هذه التقييمات متصلة بقدراته وإمكاناته، أم بتكوينه الجسدي. وتعمل هذه التقييمات على تحديد الأنماط

جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط ، وإنما على علاقته أيضًا مع الآخرين، خاصة عندما يكتشف هؤلاء الآخرون أنه تارة مسالم، وتارة عدواني، وتارة انطوائي، وتارة انبساطي، وتارة مدير مدبر (Sandoval, 2008).

العوامل التي تؤثر في تكوين صورة الجسد:

هناك عوامل متعددة تؤثر في نمو صورة الجسد منها:

1-عوامل بيولوجية: تحدث في مرحلة المراهقة العديد من التغيرات الجسمية السريعة؛ مما تزيد مشاعر الارتباك والرغبة، وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعبًا على نمو الأنتى بالذات، لتواجه كيفية التعامل مع جسمها في مجتمع يخضع جسم الأنتى فيه لمعايير يحددها المجتمع للجسم المقبول؛ لذا فإنَّ المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر في إدراك الفرد لجسمه، كما يؤثر في العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلاً إلى صورة الجسم السلبية، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، والطريقة التي يبدو فيها الجسم تُقرَّر بشكل رئيس بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد (العزاوي، 2005).

2- الأسرة: يلعب الآباء دورًا حيويًا سواء أكان ذلك بشكل علني أم سري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوقيف والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع ، والآباء أنفسهم قد يركزون بقوة على الحمية ويهتمون بمجاذيبهم، وبذلك يضررون المثل لأبنائهم الصغار " ذكورًا- إناثًا " بأنَّ الصورة كل شيء. ويلعب الوالدان - خاصة الأمهات - دورًا كبيرًا في إدراك صورة الجسم لدى أطفالهما، فقد وجد أن كلاً من الأبناء والبنات يتلقون تشجيعًا من الأم لفقد أو ضبط وزنهم أكثر من الأب، وتقييم الوالدين لجسم طفلهما يترك انطباعًا طويل المدى على أعلى تقدير (Stacy,2000).

3- وسائل الإعلام: أجهزة الإعلام عامل مهم في تقييم الفرد لصورة جسمه، إذ تنجم نماذج المجاذيب عن المجلات، والأفلام، والممثلات/ الممثلين كما أننا نتعلم القيم والمعايير الثقافية لما هو جيد وجميل ومهم من خلال أجهزة الإعلام ممثلة في الإعلانات

لأكثر المراهقين. كما أن عدم الرضا عن الجسد لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، كذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسد، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسد مع ما يعد مثاليًا حسب تقدير المجتمع. وهذا ما يدفعنا أن نؤكد أنه في كثير من الأحيان أنَّ المفهوم السلبي للذات راجعٌ إلى تشوه صورة الجسد واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسد والمفهوم السلبي للذات. فصورة الجسد جزء حيوي من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذاتنا، وقد تؤثر في رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع، وأن نكون مقبولين اجتماعيًا أو سعداء (القاضي، 2009).

صورة الجسد الموجبة والسالبة:

في الحقيقة توجد عدة علامات تشير إلى صورة الجسد الإيجابية، مثل إدراك شكل الجسم على نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعند رؤية الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعند تقبُّل جسمه نتيجة معرفته أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعند إدراك أنَّ صورة الجسد جزء من الشخصية وليست الشخصية بأكملها. في المقابل توجد عدة علامات تشير إلى صورة الجسد السلبية، مثل النظرات السلبية إلى الغذاء، وعند الشعور بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وكراهية الذات، والمقارنات المستمرة مع الآخرين، وعند الشعور بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، وتكرار وزن النفس عدة مرات يوميًا، والتفكير في عمليات التجميل؛ مثل تكبير الثدي أو عمليات شفط الدهون، أو عدد السعرات الحرارية بصورة مفرطة، وغيرها من العلامات التي قد تصل إلى حد تناول المنشطات أو الأدوية بدون وصفات طبية. كما أن صورة الجسد المتذبذبة والمتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى، بكل ما يحمله الرفض من الاستفزاز والقلق والخوف من الأشياء قد تكون وهمية، فهو لم يحقق المطلوب مع

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

تنتقل باستمرار من خلال هذا الفضاء ويحدث قلق لا يحتمل؛ إذ يرى أن هناك عوامل عديدة تعمل على تكوين صورة جسدية مثل: مفهوم الجسم والصورة المثالية في المجتمع والتجارب والإدراكات والمقارنات مع الآخرين (العزاوي، 2005).

المفهوم الثاني: التفاؤل والتشاؤم:

عرف تشافر وكارفر (Scheier & Carver, 2003) التفاؤل، بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيئ. كما أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. وعرف مراد وأحمد (2001) التفاؤل بأنه حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقيية أو مستديمة اعتماداً على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة. أما التشاؤم فهو حالة وجدانية؛ إما دائمة أو بحالة زمنية معينة بحسب تجارب الفرد وأحداثه السابقة والآنية، وهو وضع يرافقه دائماً الشعور باليأس والخيبة وحالات التشكك بكل ما حوله بأفكار سلبية دون علاقة بكل ما مر أو يمر به الفرد، أو مخاوفه من الآتي وخفاياه. ويعرف شاووز (Showers, 1992) أن التشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه، وحصص اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتحيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أن هذا التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم، لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السلبية المتوقعة. ويرى ديمبر (Dember, et al, 1989) التفاؤل بأنه استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله. أما التشاؤم فهو استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله

والأفلام والمجلات والكتب والصحف وبرامج التلفاز، فالتأكيد على المظهر يعرض على نحو واسع في جميع الأجهزة البصرية للاتصال. ومن الواضح أن أجهزة الإعلام تلعب دوراً ضخماً في كيفية إدراك الأفراد الأطفال والبالغين والراشدين لجسمهم، وكان لها تأثير سلبي على جسم المراهقين إذ يتلقى الأفراد في سن صغيرة جداً رسائل من أجهزة الإعلام مؤداها أن الجسم المثالي هو الوسيلة الوحيدة لتكون مقبولاً اجتماعياً، ويؤدي إلى السعادة والنجاح في الحياة، فالمجلات والأفلام والإعلانات كلها قوة مؤثرة في مجتمعنا (القاضي، 2009).

النظريات المفسرة لصورة الجسد:

تعددت الأطر النظرية التي حاولت تفسير صورة الجسد من وجهات نظر مختلفة وأهمها:

1- النظرية التحليلية: اهتم الاتجاه التحليلي من جهته بمفهوم الصورة الجسمية، فيرى "سيجموند فرويد" أن الأنا كيان كله جسمي قبل كل شيء "أنا جسدي". ويقول أيضاً أن الأنا في النهاية طاقة متفرعة من الأحاسيس الجسدية وأساساً من تلك التي تتولد من مساحة الجسد. هذا الأخير يمثل سطح الجهاز النفسي، هذه الصياغة الفرويدية تسمح لنا بالاستنتاج أن الصورة الجسدية هي جزء من التصورات الذهنية للجهاز النفسي (بريالة، 2013).

2- النظرية النفس اجتماعية: يقوم الإنسان العادي بتقمص الأدوار المختلفة، وبذلك يمثل أو يجسد عدة صور جسمية لمختلف الشخصيات ليستقر في حياته اليومية بتمثيل أو تجسيد معين لجسمه حسب الظروف الحياتية في واقعه، ويعيش الإنسان في حياته كلها وهو يحمل صورة عن جسمه، ويعرفه كامتلاك منفرد، محدد في الفضاء ومميز عنه ومركب من الوحدة الحياتية لمختلف أقسامه، وعكس ذلك فإن الشخص الذهاني يمكن من خلال جزء من جسمه التمثيل والتوحيد بالجسم كله، وهذا يعني أن الصورة الجسمية عند الذهاني تكون مجزئة، ويفقد بذلك الإحساس بالهوية وبوحدته الجسدية، فهو لا يميز اختلافه عن الفضاء من حوله؛ ولهذا نجد أن أجزاء جسمه

2- المرونة في الوصول إلى تحقيق الأهداف، وتغيير الأهداف التي يصعب تحقيقها وتقييم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.

3- عدم الاستسلام للقلق والضغوطات، وتجنب المواقف الانهزامية.

4- القدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، واتخاذ أساليب مرنة لحل المشكلات التي تواجهه، وأكثر تركيزاً في نمط تفكيره، وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.

خصائص المتشائمين:

يتسم المتشائمون بمجموعة من الخصائص، منها (العناني، 2000):

1- تدني تقدير الذات وانعدام الكفاءة.

2- تدني درجة الضبط الداخلي، ويُرجعون فشلهم إلى عوامل خارجية.

3- تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل والانهزامية في مواجهة المواقف الضاغطة.

4- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الإحباط.

5- استخدام أسلوب مواجهة يركز على الانفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي.

6- تغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية.

النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل والتشاؤم:

تعددت الأطر النظرية التي حاولت تفسير التفاؤل والتشاؤم من وجهات نظر مختلفة وأهمها:

1- النظرية التحليلية: يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت عنده عقدة نفسية، وللعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فيُعدُّ الفرد متفائلاً إذا لم

بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله. أما في الدراسة الحالية فيعرف الباحث التفاؤل بأنه إدراك الفرد للأحداث بشكل إيجابي مما يحقق النظرة الإيجابية للحياة والمستقبل. أما التشاؤم بأنه إدراك الفرد للأحداث بشكل سلبي مما يحقق النظرة السلبية للحياة والمستقبل.

العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في مستوى التفاؤل والتشاؤم، منها (الكرعاوي، 2012):

1- الأسرة: فهي تهيئ الجو العام الذي يسودها بتربية أطفالها وغرس القيم والأفكار بهم، وتبعث الأمن والطمأنينة والتفاؤل في نفوس أفرادها لينطلقوا بها، كما وتصلق شخصيتهم، فالتنشئة الإيجابية تشعر الطفل بقيمته واحترامه، ومن ثم توافقه وتفاؤله.

2- المدرسة: ينعكس شعور التفاؤل من المعلمين والمديرين المتواجدين في المدرسة في نفوس طلابها.

3- المجتمع: يتأثر الفرد بمجتمعه بما يحمله من سمات وجدانية واجتماعية، تتأثر أم تشاؤم، فلكل مجتمع طابعه الخاص، وكذلك بما يحدث معه من ظروف داخل مجتمعه.

4- وسائل الإعلام: لها تأثيرها القوي على الأفراد في بناء التفاؤل والتشاؤم وتشكيل وجدانياتهم وفقاً لما توجهه من أفكار ووجدانيات.

5- الصحة: للصحة دور مهم في حياة الإنسان، وللحفاظ عليها ينبغي تحلي الشخص بالتفاؤل والأمل، ومن ثم يتخلى عن الخوف والقلق.

خصائص المتفائلين:

يتسم المتفائلون بمجموعة من الخصائص، منها (عويضة، 2015):

1- الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف.

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

ويمكن أن يُوصَفَ أفراداً كثيرون جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقفهم أو تباينها على قطبي البعد؛ إذ يقع المتفائل ضمن حدود الانبساطية، ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية، وتعد نظريته من أهم النظريات التي تناولت بعد الانبساط والانطواء، وأعطتها أهمية كبيرة، وعدتها من الأبعاد الأولية للشخصية التي تتكون من مجموعة سمات تقع سمة الانبساط على قطب منها، في حين يقع الانطواء على القطب الآخر، ويتعامد القطبان مع بعد العصائية (متزن - غير متزن) ويذكر أينزك أن النمط الانبساطي متفائل والنمط الانطوائي متشائم (عويضة، 2015).

المفهوم الثالث: الشعور بالسعادة النفسية:

عرفت روييف وسنكير (Ryff & Singer, 2008) السعادة النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل. كما عرف كل من (كفافي والنيال، 2008) الشعور بالسعادة بأنها حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. ويعرفها فينهوفن (Vennhoven, 2001) بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة، وتشير بذلك إلى حب الفرد للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره لذاته لها ككل. وهي شعور الفرد بالبهجة والاستمتاع واللذة للوصول إلى درجة من الرضا عن الحياة. ويرى كل من لو وشية (Shih & Lu, 1997) أن السعادة النفسية حالة عقلية تتسم بالإيجابية يشعر بها الإنسان ذاتياً، وتحدث له من خلال وسائل مختلفة. وفي الدراسة الحالية يعرف الباحث السعادة النفسية بأنها حالة انفعالية إيجابية تشير إلى رضا الفرد عن سلوكياته، ووجه للحياة التي يعيشها.

خصائص الشخصية السعيدة:

أشار (سليمان، 2010) إلى مجموعة من خصائص الشخصية السعيدة، وهي:

يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية عنده أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائماً جداً من الموضوعات ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تشير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً. واعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو الإحباط والحرمان (أبو حماد، 2015).

2- النظرية السلوكية: تفسر المدرسة السلوكية التفاؤل والتشاؤم مثله مثل أي سلوك آخر مكتسب من خلال عملية الاقتران أو على أساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية ويترتب على ذلك تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث سيء لشخص ما، وأن يصبح هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزاً للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً أو مثيراً للتفاؤل عند شخص ما، في حين قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيراً للتشاؤم (بدوي، 1986).

3- نظرية السمات: إن نظرية السمات تفسر الشخصية على أنها مجموعة من السمات، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً، وهي تؤثر في سلوك الفرد؛ مما يتميز عن غيره من الأفراد؛ لذا فهي تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك. وتتوقف هذه السمات على عوامل وراثية وجسميه متعلقة بالجهاز العصبي للفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة، وخاصة التعلم والاكتساب. وتلخص نظرية أينزك على أساس وجود قطبين رئيسين للشخصية: الانبساط والانطواء،

7-الابتسامة وحب المرح: إن الشخص السعيد هو من يخصص بعضاً من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرح، وهذه هي أحد العوامل الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة وسعادة.

النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

تعددت النظريات المفسرة لمفهوم السعادة النفسية نذكر منها:

1-نظرية "مارتين سيلجمان: يرى "مارتين سيلجمان" أن الأشخاص السعداء في حياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذه السعادة، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها غير السعداء بحياتهم، وهذا ما أكدته أيضاً كل من "ميهالي وسكيززنتهمالي" (Mihaly & Csikszentmihlyi) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، إذ أوضح "سنتهمالي" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" Flow، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، بوصفها نقاط قوة تعد صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية؛ وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعد مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة (Benedict, 2002).

2-نظرية "زبرما": يرى "زبرما" أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة زاد عدم سعادتنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي إن هناك علاقة ارتباطية

1-الثقة بالنفس: لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة % 30 وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية.

2-التفكير بطريقة واقعية: إن مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق أن نعيشها.

3-ممارسة الرياضة: إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفًا أو مشياً طويلاً منتظماً يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً ويستمتعون بحياة أفضل، وقد أفادت الأبحاث أن التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة.

4-قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها: أثبتت دراسة حول تأثير الدين في القناعة في الحياة أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم، في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين، كما بينت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة، كما أن الإيمان بالله عز وجل والإخلاص له وإتباع النبي صلى الله عليه وسلم، والإقبال على الطاعات وتبني الغايات والأهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة.

5-استغلال الصداقة: الشخص السعيد، هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة ويستفيد من الفرص في العمل أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته، والناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين، وأن الآخرين يهتمون بهم أيضاً بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح.

6-حب القراءة: على الفرد أن يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، إن الشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه، ومن المتعة أن يحصل عليها إضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا؛ لأنه يمضي وقته بطريقة حكيمة.

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

أجرى العبادسة (2013) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وكل من (الاكتئاب، والعمر، والبرامج الإعلامية المشاهدة، وأبعاد الجسم، وسن البلوغ) عند المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة، تكونت عينة الدراسة من 377 مراهقة، واستخدم الباحث مقياس (الرضا عن صورة الجسم، البرامج الإعلامية المشاهدة) من إعداد، ومقياس بيك للاكتئاب، إضافة إلى استمارة المعلومات الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السن عند البلوغ والرضا عن صورة الجسد، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة لم ترق إلى علاقة التنبؤ الدالة بين العمر وصورة الجسم، ووجود علاقة ارتباطية وتنبؤية عكسية بين الرضا عن صورة الجسد وكل من البرامج الإعلامية المشاهدة، والاكتئاب، والوزن، وعلاقة ارتباطية وتنبؤية طردية بين الرضا عن صورة الجسم والطول.

وقام عبود (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف فيما إذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، تكونت عينة الدراسة من 100 طالبة من كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسد، ومقياس السلوك العدواني، وأظهرت نتائج الدراسة أن ليس هناك علاقة بين صورة الجسد والسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية وإذا حدث فذلك بمحض الصدفة أي ليس هنالك علاقة بين المتغيرين.

وهدف دراسة باردون وآخرون (Bardone, et al, 2008) إلى قياس الرضا عن الجسم لدى الشباب في إطار نفسي بيولوجي اجتماعي، تكونت عينة الدراسة من 111 ذكراً و236 أنثى يدرسون في المدارس الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن إدراك الضغط الناجم عن الإعلام ارتبط بشكل ثابت مع الرضا عن صورة الجسم لدى الذكور، كما أن العوامل النفسية الاجتماعية البيولوجية كانت ذات قيمة في تحديد الرضا عن الجسم عند الإناث.

بين تطور الأجيال وعدم الرضا، أو عدم السعادة بالحياة لمجابهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل؛ ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين هما: المبدأ الأول: يدعوننا إلى أن نكون سعداء بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية السعادة بالحياة؛ إذ إنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر عنده إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للسعادة بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق السعادة الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مكلف به. والمبدأ الثاني: وهو الذي ارتكزت عليه هذه النظرية: "دعونا نسعد أنفسنا"، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق له السعادة، وأن ينطلق صوبها، لا أن يقف ويتنظر أن يتحقق له هذا الهدف السعيد دونما سعي من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن أشكال السعادة تختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعيننا الاختلاف في شكل السعادة قدر هروب هذه السعادة منا أو غيابها عنا (Zimmerman, 2007).

الدراسات السابقة:

رغم أهمية موضوع الدراسة والحدثة النسبية لمتغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسد، التفاؤل والتشاؤم، السعادة النفسية، ونظراً لعدم توفر دراسات اهتمت بتطبيق هذه المتغيرات على هذه الفئة من المجتمع، يقتصر عرضنا على البحوث التي تناولت صورة الجسد بصفة عامة، وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة بدرجة أو بأخرى بالتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية. وفيما يأتي عرض لأهم الدراسات حسب متغيرات الدراسة.

والإناث في السعادة النفسية، وتكونت العينة من 1102 فرداً من المكسيكيين، منهم (526) من الذكور و(576) من الإناث. طبقت عليهم بعض المقاييس التي تُعدُّ مؤشرات للسعادة النفسية وهي: صورة الجسم، والتوافق النفسي والاجتماعي، والاتجاه نحو الآخرين، وتقدير الذات، والاكتئاب، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم والاتجاه نحو الآخرين والاكتئاب لصالح الإناث. في حين لم توجد فروق بينهم في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

يتضح من الأدبيات السابقة أن موضوع الدراسة الراهن من الموضوعات التي لم تنل الاهتمام والبحث من قبل المتخصصين في علم النفس؛ إذ لم يعثر الباحث على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها للكشف عن العلاقة بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، وكذلك الكشف عن الفروق بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية، وذلك في حدود علم الباحث في إطار ما توافر له من دراسات عربية وأجنبية. وهذا يعزز الأهمية البحثية للدراسة الحالية.

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي؛ المناسب لهدف الدراسة ألا وهو الكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الخرج - المملكة العربية السعودية، أما عينة

وفي دراسة كيم وكيم (Kim & Kim, 2006) التي هدفت إلى الكشف فيما إذا كانت كتلة الجسم وإدراك مشكلة وزن الجسم ذات علاقة بمستوى تقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقات الكوريات، تكونت عينة الدراسة من 203 مراهقات من المنتحقات بالمدارس الثانوية في كوريا الجنوبية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى 18.2% من المراهقات كتلة الجسم عندهن أقل من الوزن العادي، 79.2% كن في المعدل الطبيعي للوزن، في حين كانت نسبة من عندهن زيادة عن المعدل 2.6%، كما أظهرت النتائج أن مشكلة إدراك الوزن ارتبطت بشكل دال مع انخفاض تقدير الذات وارتفاع معدل الاكتئاب، كما تبين وجود علاقة طردية بين كتلة الجسم وإدراك مشكلة الوزن.

وقد قامت الزائدي (2005) بدراسة هدفت إلى فحص الفروق بين عينات الدراسة في صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية الآتية: القلق، والاكتئاب، والخجل. وتكونت عينة الدراسة من 300 طالباً و 300 طالبة من طلاب المرحلة الثانوية: المتوسطة والثانوية من التعليم العام داخل مدينة الطائف، واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم، ومقياس القلق، ومقياس الخجل ومقياس الاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين. أي إن المراهقين أكثر رضا عن صورة الجسم من المراهقات. وتوجد فروق ذات دلالة بين المراهقين والمراهقات في درجة القلق لصالح المراهقات. كذلك توجد فروق ذات دلالة بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب لصالح المراهقات. وتوجد فروق ذات دلالة بين المراهقين والمراهقات في درجة الخجل لصالح المراهقات. وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل لدى عيني الدراسة من المراهقين والمراهقات.

وهدف دراسة بينت وهاندسون (Benjet & Hernandez, 2001) إلى التعرف على الفروق بين الذكور

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

إذا كان اختياره (نادراً)، ودرجة واحدة إذا كان اختياره (أبداً)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، وبذلك تتراوح درجات الاستخبار بين (1-90) درجة. وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس - أو كانت إجابة المفحوص (دائماً)، فإن ذلك مؤشر على عدم رضا الفرد عن صورة جسمه ومظهره العام.

الأداة الثانية: مقياس التفاؤل والتشاؤم:

أعدّه (Dember. et al, 1989) لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته وتقنيته وفق البيئة العربية الدسوقي (2007). ويتكون المقياس من (56) عبارة تشمل (26) عبارة لقياس التشاؤم وهي (1-26)، و (30) عبارة لقياس التفاؤل وهي (27-56). ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة على النحو الآتي: أوافق تماماً (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقاً (1)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعي على حدة، وحيث إن عبارات كل مقياس (18)، والاختيارات هي أربعة اختيارات فتكون الدرجة الدنيا (18)، والدرجة العليا (72).

وقام "بمحمدي الدسوقي" بحساب صدق المقياس على عينة بلغت (1000) فرد من الجنسين، إذ قام بحساب الصدق التلازمي على ثلاث فئات (طلاب المرحلة الثانوية، طلاب الجامعة، راشدين)، وقد قدر الصدق التلازمي لدى فئة طلاب الثانوية بـ (0.62) بالنسبة لمقياس التفاؤل، و(0.61) على مقياس التشاؤم، أما فيما يخص طلبة الجامعة فقد أظهرت النتائج على مقياس التفاؤل فيما يخص الصدق التلازمي (0.59)، وعلى مقياس التشاؤم (0.53) وبالنسبة للراشدين فقد دلت النتائج على مقياس التفاؤل حصولهم على صدق تلازمي قدر بـ (0.60) و (0.61) على مقياس التشاؤم، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01)، كما قام بحساب صدق المقياس بحساب

الدراسة فقد تكونت من (330) طالباً وطالبة، بواقع (160) طالباً، و (170) طالبة تقدر أعمارهم بين (16-18) سنة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وتم توزيع الاستبانة الخاص بصورة الجسد، والتفاؤل والتشاؤم، والشعور بالسعادة النفسية على عينة الدراسة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

الأداة الأولى: مقياس صورة الجسد:

استخدم في هذه الدراسة مقياس صورة الجسد لـ روزين وآخرين (Rosen. et al, 1991) وقد قام بترجمته وتقنيته وفق البيئة العربية الدسوقي (2006). ويتكون المقياس من (18) فقرة لقياس ومعرفة مدى أهمية صور الجسد لدى العينة وهذا المقياس مقنن وفق البيئة العربية، وبعد عرضه على الخبراء المختصين وحساب صدقه التلازمي والبناء التكويني وثباته تم التحقق منه بطريقة إعادة الاختبار والمقياس مقسم إلى (5) حقول بين دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً وتم وضع علامة أمام الاختبار الذي يتلاءم مع شخصية المختبر. ومدى رضاه أو عدم رضاه عن صورة جسده. وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية من خارج عينة الدراسة، ومن ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للمقياس كاملاً وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، إذ بلغت قيمة ثبات الإعادة (0.80)، وبلغت قيمة الاتساق الداخلي (50.0). يتضح من البيانات الواردة أعلاه أن قيم معامل الثبات تعد مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح لاستخدامه في الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس: يعطى المفحوص خمس درجات إذا كان اختياره (دائماً)، وأربع درجات إذا كان اختياره (غالباً)، وثلاث درجات إذا كان اختياره (أحياناً)، ودرجتان

الثانوية، وقد بلغ الثبات بالنسبة لمقياس التفاؤل بحساب بطريقة "ألفا كرونباخ (0.81)، أما فيما يخص المقياس الفرعي للتشاؤم فبلغ معامل الثبات (0.85)، وهو ثبات عالٍ يدل على صلاحية المقياسين المستعملين، كما تم حساب ثبات المقياس بمعامل بيرسون، إذ قدر الثبات بـ (0.88) بالنسبة لمقياس التفاؤل، وبـ (0.86) بالنسبة لمقياس التشاؤم، وكل النتائج المتوصل إليها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

الأداة الثالثة: مقياس الشعور بالسعادة النفسية:

مقياس الشعور بالسعادة النفسية أعده (Rosemary, 2006) لقياس الشعور بالسعادة النفسية، وقد قامت بترجمته وتقنيته وفق البيئة العربية الجمال (2013). ويتكون المقياس من (42) عبارة لقياس السعادة النفسية. ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس؛ منها الصورة الحالية، وهو من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية. وقد تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية؛ وذلك للتحقق من صدق و ثبات المقياس. وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). أما في الدراسة الحالية فقد تم حساب صدق المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب صدق البند مع البنود الأخرى، إذ بلغ (0.74)، وقد كانت جميع بنود المقياس دالة عند (0.01). كما تم حساب معامل الثبات في الدراسة الحالية عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وقد بلغ الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ (0.90).

صدق الاتساق الداخلي للبند مع المقياس كاملاً مع العينات الثلاثة، وقد تراوح صدق الاتساق الداخلي ما بين (0.78) و (0.23)، وكانت كلها دالة عند مستوى (0.01)، أما فيما يخص ثبات المقياس، فقد استخدم طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (21) يوماً، باستعمال معامل الارتباط بيرسون، وألفا كرونباخ، وقدر الثبات بمعامل الارتباط بيرسون بالنسبة لعينة طلاب الثانوية على مقياس التفاؤل بـ (0.76)، وعلى مقياس التشاؤم بـ (0.69)، و بـ (0.69) على مقياس التفاؤل، و (0.71) بالنسبة لفئة طلاب الجامعة، وبالنسبة لعينة الراشدين فقدر الثبات على مقياس التفاؤل بـ (0.72)، وبـ (0.66) على مقياس التشاؤم، وكانت كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وفيما يخص الثبات بحساب معامل الارتباط ألفا كرونباخ، فقد أظهرت النتائج الثبات بلغ (0.92) على مقياس التفاؤل، وعلى (0.90) على مقياس التشاؤم بالنسبة لعينة طلاب الثانوية، أما فيما يخص طلاب الجامعة فقد بلغ الثبات على مقياس التفاؤل (0.88)، و (0.91) على مقياس التشاؤم، أما عينة الراشدين دلت على ثبات قدر بـ (0.91) على مقياس التفاؤل، و (0.8) على مقياس التشاؤم، كما كانت النتائج كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

أما في الدراسة الحالية، فقد تم حساب صدق المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب صدق البند مع البنود الأخرى، إذ بلغ بالنسبة للمقياس الفرعي للتفاؤل (0.70) كحد أعلى، و (0.32) كحد أدنى، وفيما يخص المقياس الفرعي للتشاؤم، فقد بلغ (0.75) كحد أعلى و (0.34) كحد أدنى، وقد كانت جميع بنود المقياسين دالة عند (0.01). كما تم حساب معامل الثبات في الدراسة الحالية عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره 18 على عينة بلغت (71) طالباً و طالبة من طلبة المرحلة

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

متغيرات الدراسة:

-تم تطبيق أدوات الدراسة، وقد استغرقت الإجابة عن المقاييس من قبل الطلبة بين (25-45) دقيقة.
تم جمع أدوات الدراسة وتفرغها حاسوبياً واستخراج النتائج.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد؟

للإجابة عن السؤال الأول والمتعلق به هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس صورة الجسد وجرى كذلك إيجاد اختبارات للعينات المستقلة (Independent T-Test Samples) والجدول (1) يوضح ذلك:

الإجراءات:

تكونت الدراسة من المتغيرات الآتية:
-صورة الجسد، وتقاس بالدرجة الكلية على مقياس صورة الجسد.
-التفاؤل والتشاؤم، وتقاس بالدرجة الكلية على مقياس التفاؤل والتشاؤم.
-الشعور بالسعادة النفسية، وتقاس بالدرجة الكلية على مقياس الشعور بالسعادة النفسية.
-الجنس (ذكر، أنثى).

-تم تحديد عينة الدراسة، وتم تجهيز أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها.

جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس صورة الجسد و اختبارات للعينات المستقلة

المقياس	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
صورة الجسد	المراهقين	160	2.9524	0.27513	328	66.285	0.000
	المراهقات	170	1.369	0.14168			

أن الأعراف الثقافية والاجتماعية لها تأثير كبير في النظرة إلى صورة الجسد، وتعد النساء بوجه خاص أكثر تأثراً بشدة العوامل الثقافية والاجتماعية فيما يتعلق بشكل الجسد المثالي وحجمه، وهن أكثر عرضة من الرجال لمساواة قيمة صورة الجسد بقيمة الذات، وذلك بما تعتقد حول نفسها وكيف تبدو، بالإضافة إلى كيفية نظرة الآخرين إليها واعتقادهم بها. كما يعزوها الباحث إلى التغيرات الجسدية السريعة التي يتعرض لها المراهقون خلال مرحلة البلوغ، فأتثناء نمو الجسم قد تنمو أجزاء من الجسم بصورة أكبر من أجزاء أخرى، فيبدو الجسم غير متناسق في بعض الأحيان، كما تلعب الجينات دوراً مهماً في هذه التغيرات، ففي حين تعاني بعض الفتيات من السمنة الزائدة في هذه الفترة، تعاني أخريات من

يبين جدول (1) من قيمة ت والدلالة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس صورة الجسد ولصالح المراهقين؛ أي إن المراهقين أكثر رضا عن صورة الجسد من الإناث.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha \leq 0.05$ في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسد لصالح المراهقين؛ أي إن المراهقين أكثر رضا عن صورة الجسد من المراهقات، وهذا ما أكدته دراسة (Geoffry & Harrison, 2001)، والتي أظهرت نتائجها بأن الذكور عندهم اهتمام أقل بالجسد، مقارنة بالإناث، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى

للإجابة عن السؤال الثاني والمتعلق به هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم وجرى كذلك إيجاد اختبارات للعينات المستقلة (Independent T-Test Samples) والجدول (2) يوضح ذلك:

سرعة عمليات التمثيل الغذائي فتترك الجسد نحيفًا وهزيلًا، والمشكلة الأكبر وراء هذه الصورة السيئة للجسد تكمن في المقارنة، إذ تبدأ المراهقات في هذه الفترة بمقارنة أجسادهن بالمثلثات أو فتيات الإعلانات فيصبن بالإحباط.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم؟

جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم اختبارات للعينات المستقلة:

المقياس	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
التشاؤم	المراهقين	160	1.2661	0.09221	328	-144.23	0.000
	المراهقات	170	3.2919	0.15348			

التشاؤم وتدني احترام الذات، والشعور بالقلق بصورة مستمرة؛ مما يؤدي إلى اضطرابات في الأكل وضعف الثقة بالنفس.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التفاؤل؟

يبين جدول (2) من قيمة (ت) والدلالة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التشاؤم ولصالح المراهقات؛ أي إن المراهقات أكثر تشاؤم من المراهقين.

للإجابة عن السؤال الثالث والمتعلق به هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس التفاؤل وجرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس التفاؤل وجرى كذلك إيجاد اختبارات للعينات المستقلة (Independent T-Test Samples) والجدول (3) يوضح ذلك:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha \leq 0.05$ في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التشاؤم ولصالح المراهقات في مجال؛ أي إن المراهقات أكثر تشاؤمًا من المراهقين. وترجع هذه النتائج إلى أن التشاؤم مرتبط بدرجة رضا الفرد عن صورة جسده، فالمراهقة التي تنظر إلى شكلها وحجمها وكل أجزاء جسدها بشكل متكرر يدل ذلك على

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس التفاؤل اختبارات للعينات المستقلة:

المقياس	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	المراهقين	160	3.3404	0.11067	328	178.62	0.000
	المراهقات	170	1.3031	0.09637			

على مقياس التفاؤل ولصالح المراهقين؛ أي إن المراهقين أكثر تفاؤلاً من المراهقات.

يبين جدول (3) من قيمة (ت) والدلالة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات

ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من...

التي يشكّلها الأهل لطفلم منذ الصغر هي ما تؤثر سلبيًا على تفاؤله مستقبلاً.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة؟

للإجابة عن السؤال الرابع والمتعلق به هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة وجرى كذلك إيجاد اختبارات للعينات المستقلة (Independent T-Test Samples) والجدول (4) يوضح ذلك:

أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha \leq 0.05$ في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل لصالح المراهقين في مجال؛ أي إن المراهقين أكثر تفاؤلاً. وترجع هذه النتائج إلى أن التفاؤل مرتبط بدرجة رضا الفرد عن صورة جسده، فالمرهقة التي تنظر إلى شكلها وحجمها وكل أجزاء جسدها بشكل متكرر يدل ذلك على التشاؤم وتدني احترام الذات، والشعور بالقلق بصورة مستمرة؛ مما يؤدي إلى اضطرابات في الأكل وضعف الثقة بالنفس. كما يرى الباحث أن دور الأسرة مهم ومؤثر في نمو شخصية الطفل وفي نظرتة للحياة، ونظرة التفاؤل تتأثر بالتربية الأسرية منذ طفولة الفرد؛ فنظرة الأهل لصورة جسد أبنائهم هي ما تنتج نظرة التفاؤل أو التشاؤم عندهم عند الكبر، فصورة الجسد

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية واختبارات للعينات المستقلة:

المقياس	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الشعور بالسعادة النفسية	المراهقين	160	4.8375	0.22724	328	191.077	0.000
	المراهقات	170	1.3697	0.06409			

بالسعادة من الشخصية التشاؤمية؛ فالشخصية التفاؤلية هي الشخصية المنطلقة التي يميل صاحبها إلى تعدد الصداقات وسهولة الارتباط بالآخرين، وكثرة النشاط، والحركة مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة النفسية. أما الشخصية التشاؤمية والتي تقلل حركة صاحبها إذ يفكر أكثر، ويميل إلى العزلة أكثر من الاختلاط بالآخرين وخصوصاً إذا كان يعاني من تشوهات جسدية، وتقل علاقاته مما يؤدي إلى الشعور بالبهس والشقاء.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من صورة الجسد وكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عيني الدراسة من المراهقين والمراهقات؟

للإجابة عن السؤال الخامس والمتعلق به هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من مقياس صورة الجسد وكل من مقياس التفاؤل ومقياس التشاؤم ومقياس

يبين جدول (4) من قيمة (ت) والدلالة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية ولصالح المراهقين؛ أي إن المراهقين أكثر شعوراً بالسعادة النفسية من المراهقات.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha \leq 0.05$ في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالسعادة النفسية لصالح المراهقين؛ أي إن المراهقين أكثر شعوراً بالسعادة من المراهقات. وهذا ما أكدته دراسة (Benjet & Hernandez, 2001)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم والاتجاه نحو الآخرين والاكنتاب لصالح الإناث. ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن هناك سمات للشخصية ترتبط بالسعادة النفسية؛ منها أن الشخصية التفاؤلية الانبساطية أكثر شعوراً

الشعور بالسعادة النفسية لدى عينتي الدراسة من المراهقين والمراهقات جرى إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات (مقياس صورة الجسد، مقياس التفاؤل، مقياس التشاؤم، ذلك:

جدول (5)

معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات (مقياس صورة الجسد، مقياس التفاؤل، مقياس التشاؤم، مقياس الشعور بالسعادة النفسية):

المتغير	معامل الارتباط والدلالة الإحصائية	صورة الجسد	التشاؤم	التفاؤل	الشعور بالسعادة النفسية
صورة الجسد	معامل ارتباط بيرسون	1**	-.921**	.932**	0.962**
	الدلالة الإحصائية	0.00	0.00	0.00	0.00
التشاؤم	معامل ارتباط بيرسون	-.988**	1	-0.988**	-0.937**
	الدلالة الإحصائية	0.00	0.00	0.00	0.00
التفاؤل	معامل ارتباط بيرسون	.992**	-.988**	1	0.910**
	الدلالة الإحصائية	0.00	0.00	0.00	0.00
الشعور بالسعادة النفسية	معامل ارتباط بيرسون	0.962**	-0.937**	0.910**	1
	الدلالة الإحصائية	0.00	0.00	0.00	0.00

التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- تصميم وتقديم برامج تربية وتوعوية وإرشادية للمراهقين في كيفية التعامل مع صورة الجسد بوجه إيجابي.
- 2- تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى؛ كالعدوان والحجل والثقة بالنفس.
- 3- إجراء دراسات تجريبية تساهم في رفع مستوى صورة الجسد الإيجابية عند طلبة المرحلة الثانوية.

المراجع العربية:

- أبو حماد، ناصر الدين (2015). أسس التوجيه والإرشاد النفسي للطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- أبو لطيفة، لؤي (2011). علم نفس النمو. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- الأنصاري، بدر (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: مطبعة جامعة الكويت.
- أنور، محمد (2011). علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 38(2) 127-153.
- بدوي، نجيب (1986). التفاؤل والتشاؤم. مصر: دار المعارف.

يبين جدول (5) وجود علاقة إيجابية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين كل من المتغيرات (صورة الجسد، التفاؤل، الشعور بالسعادة النفسية) ويتبين كذلك وجود علاقة ارتباطيه عكسية سلبية بين متغير التشاؤم وكل من المتغيرات (صورة الجسد، التفاؤل، الشعور بالسعادة النفسية).

ويمكن تفسير النتيجة بترابط المفاهيم، صورة الجسد والتفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية؛ إذ إن توافر صورة جسد إيجابية يعث الشعور بالتفاؤل والسعادة والتقبل اجتماعياً من الآخرين، وشعوره بالانتماء ومحبه لذاته. والأسرة هي عامل مهم لبناء صورة جسد إيجابية لأبنائهم، ومن ثم تبني عند الفرد نظرة إيجابية تفاؤلية سعيدة نحو ذاته ونحو الآخرين ونحو بيئته ومستقبله. وبذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في تأثير صورة الجسد على سمات الشخصية والجانب الانفعالي والعاطفي بوجه عام. كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في الدراسة، وفي صياغة أهدافها وتفسير نتائجها.

- ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة: صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من... بريالة، هناء (2013). صورة الجسم لدى المصابين بتشووهات ناجمة عن الحروب. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد حيدر.
- الجمال، سميرة (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 39(2) 1-65.
- الحسيني، عبد العزيز (2000). ضغوط الحياة. ط1، الرياض: دار إشبيلية.
- الدسوقي، مجدي (2006). اضطراب صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج. مصر: الأجلو المصرية.
- الدسوقي، مجدي (2007). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 25(1) 341-393.
- الزائدي، ابتسام (2005). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق-الاكتئاب-الحجل) لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية داخل مدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- سالم، محمود (2012). النمو الإنساني من بداية التكوين إلى مرحلة المسنين. الرياض: مكتبة الرشيد.
- سليمان، سناء (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. مصر: عالم الكتب للنشر.
- شكري، ماسة (1999). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. مجلة دراسات نفسية، 14(3) 24-48.
- العبدسة، أنور (2013). الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(2) 41-61.
- عبود، هيام (2009). صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. مركز أبحاث الطفولة والأمومة، 9(3) 33-60.
- العزاوي، سهير (2005). برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- العناني، حنان (2000). الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عويضة، منصور (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- القاضي، وفاء (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة.
- الكرعاوي، سلام (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الرابعة. مجلة علوم التربية الرياضية، 4(5) 93-112.
- كفافي، علاء الدين والنيال، مایسة (1996). صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، 39(2) 6-43.
- كفافي، علاء الدين والنيال، مایسة (2008). سيكولوجية السعادة. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- مراد، صلاح وأحمد، محمد (2001). أنماط التعلم والتفكير وعلاقتهاما بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22(2) 11-41.
- المطيري، ريم (2011). الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بإدراك صورة الجسد لدى المراهقات المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- المفدى، عمر (2006). علم نفس المراحل العمرية. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- هيلات، مصطفى (2015). أساليب التفكير وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة الیوبیل فی عمان. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، 49(1) 199-219.
- المراجع الأجنبية:**
- Abboud, H. (2009). *Body Image and its relation with aggressive behavior of students at Physical Education collage / University of Diyala*. Childhood and Motherhood Research Center, 9 (3) 33-60.
- Al-Abadasah, A. (2013). Satisfaction with body image and its relation with depression among a sample of Palestinian adolescents in Gaza. *Journal of Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 21 (2) 41-61.
- Al-Azzawi, S. (2005). *Counseling program for accepting body image of middle school students*. Master Thesis, University of Baghdad.
- Aljamal, S. (2013). *Psychological happiness and its relation to academic achievement and attitudes towards university studying among students of Tabuk University*. College of Education Journal, Zigzag University, 39 (2) 1-65.
- Al-kahdi, W. (2009). *Anxiety of the future and its relation with body image and self-concept among cases of amputation after Gaza war*. Unpublished Master thesis, University of Gaza.
- Al-Mutairi, R. (2011). *Irrational thoughts and its relation with the perception of body image for middle school adolescent*. Unpublished Master Thesis, Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University

- Hillat, M. (2015). *Thinking methods and its relation with happiness among talented students at Jubilee School in Amman*. Journal of Education and Psychology, 49 (1) 199-219.
- Huber, I. (2006). *Variables contributing to body image and peer relationships for males and females in college environment*. Sex Roles, 45(3/4), 199-215.
- Kafafi, A. & Niel, M. (1996). The body image and some variables for a sample of adolescent girls. *Journal of Psychology, Egyptian Book Association*, 39 (2) 6-43.
- Karawi, S. (2012). Optimism and pessimism among students of Physical Education collage/ fourth stage. *Journal of Physical Education Sciences*, 4 (5) 93-112.
- Keppel, C. & Crowe, S. (2000). Changes to Body Image and Self-Esteem Following Stroke in Young Adults, *Neuropsychological Rehabilitation*, 10 (1) 15 -25
- Kim, O. & kim, K. (2006) "Comparisons of body mass index, perception of body weight, body shape satisfaction, and self - esteem among Korean adolescents" College of Nursing science, Elwha Woman's University, 11-1, Daehyun- Dong, sudaemun- Ku, Seoul, 120-750, Korea.
- Murad, S. & Ahmad, M. (2001). Patterns of learning and thinking and their relation with optimism and pessimism for students of technological specialties. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 22 (2) 11-41.
- Olivardia, R. & Borowiecki, J. & Cohane, G. (2002). Biceps and Body Image: The Relationship between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating disorder Symptoms, *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2) 112 - 120.
- Priala, H. (2013). *Body image of people with war Distortions*. Unpublished Master Thesis, Mohammed Khaddar University.
- Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are : A Eudemonic Approach To Psychological Well - Being , *Journal of Happiness Studies*, 9 , 13-39 .
- Sandoval, E. (2008). *Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women*, Ph.D., Texas A&M University, AAT 3333763 .
- Al-Zaidi, I. (2005). *Body image and its relation with some emotional variables (anxiety - depression - shyness) for a sample of adolescents in primary and secondary school at Taif city*. Unpublished Master Thesis, Umm Al- Qura University.
- Anwar, M. (2011). *The Relationship of body image with some personal variables of adolescents*. Collage of Education Journal, Zigzag University, 38 (2) 127-153.
- Aweida, M. (2015). *Anxiety of future profession and its relation with optimism and pessimism among secondary school students at Al-Ula province*. Unpublished Master Thesis, Umm Al- Qura University.
- Bardone, C, & Cass, K, & Ford, J, (2008). *Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework Body image*. Jun, 5(2) 183-94. Department of Psychological Science, University of Missouri, Columbia, USA.
- Benedict, C. (2002). *Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths*. Los Angeles Times, retrieved from <http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9>.
- Benjet, C & Hernandez, L. (2001). *Gender Differences In Psychological Well- Being Of Mexican Early Adolescents*, *Adolescences*, 36(141), 47-65.
- Cardosi, C. (2006). *Effect of media on female adolescents satisfaction with their body image*. unpublished doctoral dissertation, university of Virginia.
- McCabe, M. & Davison, T. (2005). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning, the *Journal of Social Psychology*, 146(1) 15-30.
- Dember, N. & Martin, H. & Hummer, K. & Howe, R. & Meltron, S. (1989). The Measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology Reseachand Reviews*, 8(2)102-119.
- Dessotiki, M. (2007). *Optimism and pessimism and their relation with some psychological variables for a sample of Students University of both sexes*. Collage of Education Journal, Ain Shams University, 25 (1) 341-393
- Geoffrey H. & Harrison G. (2001). Body Image in Boys: A Review of the Literature, *International Journal of Eating Disorders*, V. 29, Issue 4, 373-79.

- Stacy, A. (2000). *Amount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders*, master's thesis, the graduate college, university of Wisconsin-stout, Menomonie.
- Venn oven, R. (2001). *Quality of Life and Happiness not quit the same*. Centro Scientific Editor, Torino: Italia.
- 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 Professionals Psychology, Ump, N. 3286615.
- Zimmerman, M. (2007). *Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy!* Theory of Life. Retrieved from [Http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111](http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111).
- Schemer, F. & Carver, S. (2003). Optimism. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), a handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures. Washington, DC: *American psychological association* . p. 75-89.
- Shih, J & Lu, L. (1997). "Sources of happiness: A qualitative approach". *Journal of Social Psychology*. 137(2). 181-187.
- Shower, C. (1992) . The motivational and emotional consequences or considering Positive or negative Possibilities for an upcoming event *Journal of Personality and social Psychology*, 63, 474-484.
- Shukri, M. (1999). Optimism and pessimism and their relation with methods of coping with hardship. *Journal of Psychological Studies*, 14 (3 24-48.

Body Image and its Relationship with Optimism Pessimism and feeling of psychological happiness Among A sample of Male and female adolescents at the secondary stage

Naser Aldeen Ibrahim Ahmad Abu Hammad

Faculty of Education - Dept. of Psychology
Prince Sattam Bin AbdulAziz University(KSA)

Submitted 01-02-2017 and Accepted on 02-04-2017

ABSTRACT: This study aimed at identifying the correlation relationship between body image, optimism, pessimism and feelings of psychological happiness among a sample of male and female adolescents at the secondary stage, as well as finding out adolescents differences in body Image optimism pessimism and psychological happiness. The study consisted of 160 Male and 170 female students at secondary stage. Body image, optimism and pessimism and feelings of psychological happiness scales were used of obtain data from respondents. Results showed statistically significant differences between male and female adolescents in body image in favor of males, as well as between males and females in favor of males on optimism degree. Results also showed a positive significant relationship between (body image, optimism, and feelings of psychological happiness), but a negative correlation relationship between optimism and each of body image, pessimism and feeling of psychological happiness.

Key words: Body image, optimism pessimism, Psychological happiness adolescents.