

The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Community Mental Health



الجامعة الإسلامية - غزة
شؤون البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير الصحة النفسية والمجتمعية

سمات الشخصية وعلاقتها بصورة

الجسم لدى عينة من البدناء

Personality Traits and it's Relationship with Body Image in a Sample of Obese

إعداد الباحث

إسماعيل محمد عارف أهل

إشراف الدكتور

جميل حسن الطهراوي

قُدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في الصحة النفسية والمجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

سبتمبر / 2017م - صفر / 1439هـ

إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

سمات الشخصية وعلاقتها بصورة

الجسم لدى عينة من البدناء

Personality Traits and it's Relationship with Body Image in a Sample of Obese

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	إسماعيل محمد عارف أهل	اسم الطالب:
Signature:		التوقيع:
Date:	2017/9/2م	التاريخ:



نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ اسماعيل محمد عارف أهل لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ برنامج الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأربعاء 07 محرم 1439 هـ الموافق 2017/09/27م الساعة العاشرة

صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....
.....
.....

د. جميل حسن الطهرراوي مشرفاً و رئيساً
أ.د. سمير رمضان قوتة مناقشاً داخلياً
د. مسعود عبد الحميد حجو مناقشاً خارجياً

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

عميد البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. مازن اسماعيل هنية



ملخص الدراسة

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (300) شخص من البدناء المترددين على مركز ابن النفيس للمكملات الغذائية، والذين أعمارهم فوق ال (18) عاماً، بحيث تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية القصدية من المجتمع الأصلي للدراسة، وتم التعرف إلى الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة.

أداتا الدراسة: لتحقيق الهدف من الدراسة استخدم الباحث مقياسين، مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري (1992م) ومن تعريب الأنصاري (1997م) وتقنين شمالي 2015م. وأعد الباحث مقياساً خاصاً به لقياس صورة الجسم.

وتظهر النتائج :

1- تبين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات سمة العصابية، وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم، بينما تبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من السمات الشخصية التالية: (الانبساط، الصفاوة/ الانفتاح، الوداعة/الطيبة، يقظة الضمير/التفاني) وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

2- أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين درجات سمة العصابية، وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء: " لوحظ وجود علاقة طردية بين درجات سمة الانبساط وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

3- تبين وجود علاقة طردية بين درجات سمة الصفاوة/الانفتاح وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

أهم التوصيات:

وفي ضوء النتائج السابقة يوصي الباحث بعدة توصيات أهمها:

- 1- العمل على تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الفاعلة والداعمة للبدناء.
- 2- تقديم خدمات الرعاية النفسية والصحية للبدناء.
- 3- تفعيل دور مراكز متابعة البدناء واتباع النظم الغذائية الصحية.

Abstract

Objective of the study: This study aims identifying the personality traits and its relationship with body image for a sample of fat persons.

Study Methodology: The researcher used the descriptive analytical method.

Study sample: The study sample consisted of (300) fat people who regularly visit Ibn Al-Nafis Center for nutritional supplements, whose ages were over the age of 18 years. The sample was randomly intentionally selected from the original population of the study.

Study Tools: To achieve the objective of the study, the researcher used two scales; The big five personality traits by Costa & McCare (1992) translated by Al-Ansari (1997) and edited by Shamaly 2015. The researcher prepared a special scale to measure the body image.

The Results shows:

1. There was a statistically significant inverse relation between the scores of the Neuroticism trait and the total score of satisfaction with the body image, while there is a statistically significant relationship between the scores of each of the following personality traits: (Extraversion, Openness, Agreeableness, conscientiousness) and the overall score of satisfaction with the body image of the fat people.
2. The findings show the existence of an inverse relationship between the degrees of Neuroticism trait and the total score of satisfaction with the body image of fat people. There was a positive relationship between the score of the Extraversion trait and the total score of satisfaction of the body image of fat people.
3. There is a positive relationship between the score of openness and the total score of satisfaction with the body image of the fat people.

The most important recommendations of the study:

1. Working on strengthening the effective and supportive psychological and social aspects.
2. Providing mental and health care services for fat people.
3. Activating the role of obesity centers and following-up healthy diets.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَبْنِيءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾

[الأعراف: 31]

الإهداء

إلى أرواح الشهداء الأكرم منا جميعاً.
إلى من كان لهم الفضل بوجودي على هذه الحياة بعد الله عز وجل...أمي وأبي
حفظهم ربي.

إلى شريكة قلبي وعلمي في هذه الحياة... زوجتي الغالية.
إلى بناتي الغوالي وابني الذين هم زينة حياتي الدنيا.
إلى شقيقاتي واشقائي الأعزاء وعائلتي الممتدة.
إلى زميلات وزملاء المهنة والأصدقاء الأوفياء.
إلى جامعتي العريقة الجامعية الإسلامية.
إلى مركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية.
إلى كل من عانى من فرط البدانة وأمراضها.
إلى كل من اتبع النظام الغذائي الناجح وحقق الهدف.
أهدي هذا الجهد المتواضع.

شكرٌ وتقديرٌ

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٣﴾﴾ [لقمان: 12].

شكر وتقدير

بداية انحني شاكراً مقراً بفضل جامعتي الجامعة الإسلامية صاحبة الصرح العلمي العظيم ومن كافة العاملين بجامعتي الغراء ، وكما اتوسم بالشكر والعرفان من استاذي ومعلمي الاستاذ الدكتور / جميل حسن الطهراوي والذي تكرم مشكوراً بالإشراف والمتابعة على هذه الدراسة ، وما بذله من جهد ووقت وعطاء وتزويدي بعلمه المتجدد

وانتقدم بوافر الشكر والعرفان من لجنة المناقشة الاستاذ الدكتور سمير قوته لتفضله بمناقشتي مناقشاً داخلياً ، والأستاذ الدكتور مسعود حجو لتفضله بمناقشتي مناقشاً خارجياً . و لجهدهما وتقديمهم العلم والمعرفة والمساندة العلمية لي، و كما انتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان والتقدير لوالدي العزيزين وزوجتي الغالية وإلى جميع أفراد أسرتي النووية والممتدة على دعمهم المتواصل والدؤوب ، وشكري وتقديري إلى أصدقائي وزملائي بالعمل والدراسة وأخص بالذكر الأب الدكتور درداح الشاعر والأخ الدكتور رمضان الحلو ، والعزيز الدكتور محمود الشيخ علي ، و الأستاذ محارب ابو الكاس والأستاذ ناهض حرارة ، والأستاذ سامي أبو راس والأستاذ إيهاب الرفاتي ولأستاذ إسماعيل الدريملي و للأستاذة الفاضلة فاطمة حلس ، ولكل من ساهم بوقته وجهده في مسانديتي بإنجاز هذه الدراسة .

الباحث

إسماعيل محمد أهل

فهرس المحتويات

أ.....	إقرار
ب.....	ملخص الدراسة
ت.....	Abstract
ج.....	الإهداء
ح.....	شكرٌ وتقديرٌ
خ.....	فهرس المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
ش.....	قائمة الملاحق
1.....	الفصل الأول مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها
2.....	1.1 مقدمة:
4.....	1.2 مشكلة الدراسة:
5.....	1.3 أهداف الدراسة:
5.....	1.4 أهمية الدراسة:
6.....	1.5 حدود الدراسة:
6.....	1.6 مصطلحات الدراسة:
8.....	الفصل الثاني الإطار النظري
9.....	2.1 المبحث الأول: سمات الشخصية
9.....	2.1.1 تعريف الشخصية لغةً:
12.....	2.1.2 سمات الشخصية:
12.....	2.1.3 أهمية دراسة الشخصية:
13.....	2.1.4 محددات الشخصية:
14.....	2.1.5 بعض أساليب دراسة العوامل الوراثية في الشخصية:
16.....	2.1.6 التفاعل بين محددات الشخصية:
17.....	2.1.7 الشخصية في الإسلام:
..	2.1.8 مواصفات الشخصية المتميزة في ضوء معايير مستمدة من السنة النبوية المطهرة:..
18.....

20	2.1.9 تحليل الشخصية في الإسلام:
24	2.1.10 طرق تقسيمات الشخصية :
25	2.1.11 العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:
28	2.1.12 نظريات الشخصية:
34	2.1.13 رؤية الاسلام في الشخصية:
37	2.1.14 مفهوم السمات
38	2.1.15 أهمية دراسة السمات:
38	2.1.16 مدخلاً عليمًا لتفسير سمات الشخصية:
39	2.1.17 السمة وعلاقتها ببعض المفاهيم:
40	2.1.18 طبيعة السمات:
40	2.1.19 خصائص السمات:
41	2.1.20 تنظيم السمات:
41	2.1.21 السمات المميزة للشخصية:
42	2.1.22 سمات الشخصية الناجحة:
43	2.1.23 محددات السمات:
44	2.1.24 اضطرابات الشخصية:
44	2.1.25 نظريات السمات:
45	2.1.26 نظرية السمات:
47	2.2 المبحث الثاني: صورة الجسم
47	2.2.1 أهمية دراسة صورة الجسم:
48	2.2.2 تعريف صورة الجسم اصطلاحاً:
49	2.2.3 أشكال صورة الجسم:
49	2.2.4 اضطراب صورة الجسم:
51	2.2.5 الثقافة وصورة الجسم:
52	2.2.6 الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسم:
53	2.2.7 صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:
54	2.2.8 صورة الجسم في الإسلام:
54	2.2.8 الإسلام والجسم :

55	2.2.9 النظريات المفسرة لصورة الجسم:
57	2.3 المبحث الثالث: البدانة.....
57	2.3.1 مفهوم البدانة:.....
58	2.3.2 أهمية دراسة البدانة:.....
58	2.3.3 محددات البدانة:.....
59	2.3.4 بعض الحقائق عن زيادة الوزن والبدانة:.....
60	2.3.5 البدانة في التاريخ:.....
62	2.3.6 أنواع البدانة:.....
62	2.3.7 أسباب زيادة الوزن والبدانة:.....
63	2.3.8 طرق خفض زيادة الوزن والحد من البدانة:.....
63	2.3.9 استجابات منظمة الصحة العالمية:.....
64	2.3.10 الضغط العصبي والتخلص من البدانة:.....
66	2.3.11 سبل تقليل حدة الضغط العصبي:.....
67	2.3.12 الآداب الإسلامية في الوقاية من الإصابة بالبدانة المفرطة:.....
68	2.3.13 الوقاية من البدانة:.....
68	2.3.14 علاج البدانة:.....
70	2.3.15 تفسير البدانة من وجهة نظر العلماء:.....
72	الفصل الثالث الدراسات السابقة والفروض
73	3.1 أولاً- الدراسات التي تناولت سمات الشخصية:.....
76	3.2 ثانياً- الدراسات التي تناولت متغير صورة الجسم:.....
79	3.3 ثالثاً- الدراسات التي تناولت البدناء:.....
82	3.4 رابعاً- الدراسات الأجنبية:.....
89	3.5 فرضيات الدراسة.....
91	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
92	4.1 منهج الدراسة:.....
92	4.2 مجتمع الدراسة:.....
92	4.3 عينة الدراسة:.....
94	4.4 إجراءات بناء أدوات الدراسة:.....

94	4.5 أداة الدراسة:
109	4.6 الأساليب الإحصائية:
110	الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة وتفسيرها
111	5.1 أولاً- نتائج تساؤلات الدراسة:
	التساؤل الأول " ما سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة"؟
111	التساؤل الثاني " ما مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة"؟
114	5.2 ثانياً- مناقشة فرضيات الدراسة:
115	الفرضية الأولى:
119	الفرضية الثانية:
119	أولاً- الفرضيات التي تناولت سمات الشخصية:
134	ثانياً- الفرضيات التي تناولت صورة الجسم:
141	5.3 ملخص نتائج الدراسة:
143	التوصيات والمقترحات
143	6.1 التوصيات:
143	6.2 المقترحات:
144	قائمة المصادر والمراجع
145	أولاً- المراجع العربية:
150	ثانياً- المراجع الأجنبية:
151	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

- جدول (4.1): توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية والتعليمية. 93.....
- جدول (4.2): توزيع الفقرات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. 99.....
- جدول (4.3): معاملات الارتباط بين فقرات للسمة العصائية مع الدرجة الكلية للسمة: 100.....
- جدول (4.4): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الانبساطية مع الدرجة الكلية للسمة: 101.....
- جدول (4.5): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الصفاوة/ الانفتاح مع الدرجة الكلية للسمة: 102..
- جدول (4.6): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الطيبة/ الوداعة مع الدرجة الكلية للسمة: 103...
- جدول (4.7): معاملات الارتباط بين فقرات سمة يقظة الضمير/ التفاني مع الدرجة الكلية للسمة: 104.....
- جدول (4.8): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس العوامل الكبرى للشخصية: 105.....
- جدول (4.9): معاملات الارتباط بين فقرات مقياس صورة الجسم مع الدرجة الكلية للمقياس: 107..
- جدول (4.10): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس صورة الجسم: 108...
- جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبي لسماات الشخصية لدى البدناء المترددين لمركز ابن النفيس في غزة: 111.....
- جدول (5.2): إحصاءات وصفية للتعرف إلى مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء: 114..
- جدول (5.3): مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء: 114.....
- جدول (5.4): مصفوفة معاملات الارتباط لبيرسون لكشف العلاقة بين درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء: 115.....
- جدول (5.5): اختبارات لكشف الفروق في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة لنوع الجنس: 119.....
- جدول (5.6): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات سمة العصائية لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: 122.....
- جدول (5.7): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للفئات العمرية: 123.....
- جدول (5.8): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية: 126.....

- جدول (5.9):** نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي 128
- جدول (5.10):** نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة للمؤهل العلمي 129
- جدول (5.11):** نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة لمتغير العمل: 132
- جدول (5.12):** نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة لمتغير العمل: 132
- جدول (5.13):** نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لنوع الجنس 135
- جدول (5.14):** نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية 136
- جدول (5.15):** نتائج اختبار "ت" لكشف الفروق في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية 136
- جدول (5.16):** نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي: 137
- جدول (5.17):** نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي 138
- جدول (5.18):** نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة لمتغير المهنة 138
- جدول (5.19):** نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة لنوع المهنة 139

قائمة الملاحق

- ملحق رقم (1): أسماء المحكمين 152
- ملحق رقم (2): مقياس سمات الشخصية..... 153
- ملحق رقم (3): مقياس صورة الجسم قبل التحكيم..... 156
- ملحق رقم (4): مقياس صورة الجسم - بعد التحكيم..... 159
- ملحق رقم (5): دراسات الحالة..... 162

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها

1.1 مقدمة:

خلق الله عز وجل الإنسان وكرمه على سائر المخلوقات كافة، وميزه بالعقل والجسم لأجل عبادته وإعمار الأرض، وجعله خليفة له في أرضه مسخراً له كل سبل العيش والديمومة في الحياة كي يكون إنساناً عابداً طائعاً لله عز وجل، وهذا ما أشير إليه في الآية الكريمة بقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾ [الإسراء: 70]. ومن مكونات هذا الإنسان الداخلية والخارجية ما يدل على اختلافه عن غير من الناس، فإن الشخصية التي تعتبر مدخلاً مهماً لفهم الإنسان واحتياجاته للاستمرار في التفاعلية الاجتماعية، ولعل الناظر إلى الشخصية الإنسانية وسماتها العامة يرى الإعجاز الإلهي والعلمي في أسرار الشخصية الإنسانية وما له من مدلولات على التباين في الشخصية، والفروق الفردية الواضحة التي يعبر عنها في سلوك الإنسان، والتي تعمل على ضبط العوامل الحاسمة في توافقه مع الحياة الإنسانية.

إن الآراء متعددة حول مفهوم شخصية الإنسان ومكوناتها، لكنها متفقة من ناحية بنية الإنسان الجسمية ومكوناته الحسية والبدنية. والشخصية الإنسانية كل متكامل يعني بالإضافة لمكوناته المادية تنظيم الفرد الأفكار والمعتقدات والميول والاتجاهات والقيم والعادات والتقاليد والبيئة التي نظمها - في ضوء الفطرة - في شكل سمات وسلوك وخلق قلبي وقولي وفعلي يتخلقه في تعامله مع ربه ونبيه ودينه ونفسه ومع الإنسان والكون والحياة الدنيا والآخرة. ويكون لهذا التنظيم ثبات نسبي يمتاز به الفرد عن غيره. وتعد السمات الشخصية أساس دراسة الشخصية، وهي أكبر من مجرد السلوك ذلك أن السمات هي كل ما يميز الفرد أو الجماعة عن غيره من صفة أو علامة جسمية أو عقلية أو خلقية أو سلوكية أو انفعالية أو اجتماعية وتتميز بالثبات النسبي، ويمكن تمييزها، أو قياسها وهي مفتاح ومنبئ الشخصية الإنسانية بكافة جوانبها ومكوناتها حتى الحسية والبدنية منها (المطوع، 2016م).

ولن نتوقف الشخصية الإنسانية بالاختلاف والتفرد عن غيرها من المخلوقات بهذا القدر بل إن هناك مدلولاً مهماً على تباين الشخصية الإنسانية، ويمكن التعرف إليها والغوص في أركانها من خلال الجسم البشري الذي يعتبر وسيلة خاصة كي يقاس ويفهم الإنسان من داخله وخارجه لذلك فإن سمات الشخصية لها علاقة مع صورة الجسم والرضا عنها في فهم وتفسير الإنسان وسلوكه الذاتي والخارجي وعالمه والمعرفي والخيالي، بحيث إن صورة الجسم تؤثر تأثيراً كبيراً على نمو الشخصية الإنسانية، وتطور مراحلها بحيث تتضمن صورة الجسم إدراك الشكل الخارجي والحجم

والحدود الداخلية لكافة تفاصيل الجسم، ويمكن أن يكون الشخص صورة جسم سلبية إذا كان يعاني من تشوهات خارجية في شكل الجسم.، ومن صفات صورة الجسم الديمومة والاستمرار الذي يصاحب الإنسان في كافة مراحل العمر لذلك وجب الربط بين سمات الشخصية وصورة الجسم في تلازم تام حتى نهاية الحياة، وهناك بعض الدراسات تشير بأن الإناث أكثر حساسية، وتفحصاً لصورة الجسم عن الذكور.

وهنا يرى الدسوقي، أن المنحى الاجتماعي الثقافي يعتبر الاتجاه الأكثر تدعيماً وتأييداً لتفسير اضطراب صورة الجسم، حيث يركز على المستويات الاجتماعية للجمال التي تؤكد في المقام الأول على الرغبة في النحافة أو الرشاقة على اعتبارها أنها تساوي الجمال، وهنا يشير ستريجل مور "Strigil Moore" وهو كلما اعتقد الشخص أن ما هو بدين أمر قبيح غير مرغوب به، وما هو نحيف شيء جميل كلما اتجه نحو النحافة والرشاقة، كلما زاد توترة وقلقة وأصبح مهموماً حزناً بشأن البدانة. التي تعبر مرض العصر في زمن العولمة والتطور العلمي والتكنولوجي الفائق السرعة، هنا يسعى الإنسان البدين لفهم استراتيجيات الحد من البدانة وصولاً لصورة جسم جذابة تملؤها الرضا عن الذات وتكون مدخلاً أساسياً للتوافق مع سماته الشخصية ومجتمعه (الدسوقي، 2008م، ص279).

وبما أن صورة الجسم هي الجسر الحقيقي لفهم الشخصية الإنسانية وسماتها وميولها ورغباتها فإن الاهتمام الإنساني بالحفاظ على صورة جسم مقبولاً ونفسياً واجتماعياً كان من أسس اهتمام البشر العمل على الحفاظ على تلك الصورة من خلال مكافحة الأمراض، وكل ما هو مشوه لصورة الجسم ويضر بها فكان للبدانة دورٌ كبيرٌ في هذه الحياة العصرية التي نحياها في تشقق صورة الجسم لدى العديد من البشر بحيث تعتبر البدانة هي ظاهرة ذات خطر حقيقي صامت يفتك بصورة الجسم، ويهدد سلامة العيش والاستمرار في الأداء الاجتماعي والصحي للإنسان، وما للبدانة من أخطار في تكوين صورة الجسم السالبة التي هي تربة خصبة لتكاثر الأمراض النفسية والجسمية وما تحويه من مخاطر على مكونات صورة الجسم، فإن الاهتمام بالرشاقة والجسم النحيف المتناسق أصبح اهتمام العديد من الباحثين في علم الجمال والصحة، وكان لازماً على المختصين في معرفة النفس البشرية تناول هذا الجانب المهم من الشخصية الإنسانية في زمن التحضر والتكنولوجيا والسرعة والراحة المتوفرة لدى الناس، إن للبدانة مدلولات سالبة للغاية بحيث هي ناقوس خطر ساري بالاتجاه نحو هدم طاقات الإنسان النفسية والمادية والصحية ومن خلال ما تم ذكره وتردد فئة البدناء على مركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية أرتأى الباحث أن يربط ويكشف عن نوع العلاقة بين سمات الشخصية، وصورة الجسم لدى البدناء.

إن مأساة البدن تكمن في ما يحمله من خصوصية ومشاعر جياشة مقارنة بالأمراض الأخرى كالسرطان، السكري، الأمراض الوراثية التي لا تظهر للعيان، وتعنى الخصوصية استحالة إخفاء البدانة، ولفهم نقد البدانة ودراستها ينبغي أن نشير إلى الإنفاق غير المعقول، فإن البدن يعاني من مرض فيزيقي يتحملة هو وحده. وإن تفهم الجسم كما في الحادثة يؤثر جزئياً على وعينا الثقافي والأيدولوجي للبدن (هاشم، 2010م، ص279).

شعر الباحث أن هناك ضيقاً لدى فئة البدناء لجأ إلى محاولة فهم سماتهم الشخصية التي ترتبط بصورة الجسم ووجد الباحث من الأهمية بمكان أن يدرس هذه الفئة التي هي مكون من مكونات المجتمع الغزي فئة البدناء، ولأن الفرد يتأثر بالعديد من المتغيرات كسمات الشخصية و صورة الجسم وتقدير الذات ولعل أبرز هذه المتغيرات درجة البدانة الجسمية التي تنعكس من خلالها العديد من المشكلات الصحية والنفسية على الإنسان، توسعت الأفاق للبحث والعمل على إعداد هذه الدراسة.

1.2 مشكلة الدراسة:

انبثق اهتمام الباحث من خلال عمله أخصائياً نفسياً ومهتماً بشؤون البدناء من الناحية النفسية في مركز ابن النفيس للنباتات الطبية والمكملات الغذائية أن هناك ضيقاً ومعاناة من الآثار السلبية للبدانة على سير حياة البدناء، وعلى صورة الجسم لديهم لذا برزت لدى الباحث رغبة في إجراء دراسة للتعرف إلى العلاقة بين سمات الشخصية وصورة الجسم لدى البدناء، منطلقاً من عدم وجود الدراسات التي تتناول الجوانب النفسية والجسمية للبدناء، وللكشف عن العلاقة التي تربط هذه المتغيرات.

وقد تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عنه ما يلي:

- 1- ما مستوى سمات الشخصية لدى البدناء؟
- 2- ما مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء ؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين سمات الشخصية والرضا صورة الجسم لدى البدناء؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) في سمات الشخصية تعزى لمتغير، " الجنس- العمر - المؤهل العلمي - الحالة الاجتماعية " .
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) في صورة الجسم تعزى لمتغير، " الجنس - العمر - المؤهل العلمي - الحالة الاجتماعية " .

1.3 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة نوع العلاقة بين سمات الشخصية وصورة الجسم لدى البدناء.
- الكشف عن أهم سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء
- بيان الفروق بين أفراد العينة في فهمهم لإدراك صورة الجسم.
- توضيح العلاقة بين سمات الشخصية، وصورة الجسم من الناحية النفسية والاجتماعية.
- مدى تقبل البدناء وإدراكهم لصورة أجسامهم.

1.4 أهمية الدراسة:

نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت المتغيرات مع فئة البدناء خاصة فإن الباحث يأمل أن تكون هذه الدراسة إضافة مثالية للتراث النفسي والاجتماعي.

ونكتسب الدراسة أهميتها على المستويين النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

أولاً- الأهمية النظرية:

- 1- قد تُسهم الدراسة في تسليط الضوء على الكشف عن علاقة سمات الشخصية بصورة الجسم لدى البدناء.
- 2- تتناول مشكلة البدانة التي باتت تؤرق كثير من أفراد المجتمع.
- 3- تعطي الدراسة الأمل للفهم الصحيح للسمات الشخصية وصورة الجسم.
- 4- تعتبر الدراسة ذات أهمية كونها تتناول عينة لم يتم دراستها من قبل في مجتمعنا الفلسطيني.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

تأتي الأهمية التطبيقية في الدراسة من خلال ما يلي:

- 1- الباحثون في مجال سمات الشخصية للبدناء.
- 2- تنفيذ في عمل برامج تفيد البدناء.
- 3- المختصون في هذا المجال النفسي والاجتماعي.
- 4- قد تفتح آفاق لدراسة ظاهرة البدانة في مجتمعنا.
- 5- أنها تعطي فهماً واضحاً للعلاقة بين السمات الشخصية وصورة الجسم.
- 6- كما تعطي الباحثين فرصة للتعمق لإيجاد الحلول للمشكلات النفسية للبدناء.

1.5 حدود الدراسة:

وسوف يستخدم الباحث الحدود التالية:

الحد المكاني: محافظة غزة مركز ابن النفس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية.

الحد الزمني: العام 2017م.

الحد البشري: البدناء المترددين على مركز ابن النفس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية في

الفترة الزمنية ما بين 10-3-2017م 10-7-2017م.

1.6 مصطلحات الدراسة:

1- **السمات الشخصية Personality traits:** وتتحصر سمات الشخصية بين طرفين من الخصائص الداخلية والخارجية، وأنها تعد الأكثر شيوعاً للسلوك الاجتماعي والانفعالي، أنها السلوك العام الذي نستنتجه من مشاهدة الفروق الفردية بين الناس. ويوضح كاتل (R.cattel) الفرق بين أهم خصائص السلوك الظاهر، والذي يندرج تحته سمات وصفية أو سطحية وبين الخصائص العميقة، والتي لا نستطيع معرفتها كالدوافع الكامنة، والتي تسمى سمات أساسية أو أولية. وتعتبر السمات الأولية هي المركز الرئيس لباقي السمات السطحية. وهي تعتبر تكوينيات أساسية تبين السمات السطحية.

التعريف الإجرائي: يرى الباحث بأن سمات الشخصية هي تلك المنظومة المتكاملة بين الخصائص الداخلية والخارجية التي تتربط لتكون السمة العامة للإنسان في توجيه وتحديد سلوكه وتميزه عن الآخرين .

وهي مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال (سيد غنيم، 1972م، ص276).

2- **صورة الجسم Body Image:** وهي تصور عقلي أو صور ذهنية يكونها الفرد وتتسم في تكوينها أهم الخبرات لدى الفرد، والتي تُسهم في تكوين خبرات الفرد من خلال تعرض الفرد للأحداث والمواقف، وبناءً على ذلك إن لصورة الجسم القابلية للتطوير والتعديل خلال حياة الفرد (كفاني والنيال، 1996م، ص10).

و عرفها فايد (1999م، ص199) بأن صورة الجسم هي "الاهتمام بشكل ووزن الجسم المنغمسة في خبرات وتفاعلات الحياة، والتي تمثل الاهتمامات بالتحافة كصفة مميزة وجيدة للحياة

الإنسان، وإن لعدم الرضا عن كتلة الوزن والقلق من الزيادة في الوزن، والإفراط في الشرب الطعام مقابل جاذبية الجسم، وانقاص كتلة الوزن مقابل إشارات بين شخصية عن الرشاقة والنحافة" (Angie, 2004, P.3).

التعريف الإجرائي: يعرف الباحث صورة الجسم على أنها اهتمام الأفراد بصفة وشكل معين للجسم يشعرون بالرضا عن أنفسهم بهدف تحقيق الرضا عن صورة الجسم مما ينعكس على الرضا النفسي للفرد.

3- **البدناء:** هم كل الأشخاص الذين أعمارهم فوق الثمانية عشر عاماً، وتزداد لديهم كتلة الجسم عن (30) أو تساويها وذلك كما تبناها معادلة كتلة الجسم (أمين، 2003م، ص6).

البدانة: Obesity: تعرف منظمة الصحة العالمية البدانة بأنها زيادة في الكتلة الدهنية في الجسم لدرجة تعرض فيها صحة الشخص للخطر (أبو حامد، 2009م، ص ب).

تعتبر البدانة نتيجة الزيادة في كتلة الخلايا الدهنية وهذا النوع من البدانة شائع لدى فئة الشباب وفئة كبار السن.

والبدانة المؤقتة تكون في بعض مراحل العمر أو بفترات العمر، ويتعرض الإنسان للبدانة المؤقتة والتي من المتوقع أن تعدو زمناً إذا لم يتخذ الإنسان لها التدابير اللازمة، ويعمل على الحذر من ذلك بمراعاة النظام الغذائي في حياته للحد من مخاطرها (منتديات الثقافية، 2017م).

والبدانة تعتبر زيادة في الوزن وتتجاوز الـ 20% من كتلة الوزن المثالي للإنسان (بحسب طول القامة على أن تتركز زيادة الوزن في الأنسجة الشحمية لجسم الإنسان البدين). (بطرس، 2010م، ص290).

البدانة "هي حدوث اختلال يلزم فترة طويلة بين نسبة السعرات التي يتناولها الإنسان في طعامه وشرابه غذ وبين نسبة السعرات التي يحرقها خلال أدائه لأنشطته في الحياة اليومية" (سوليفان، 2005م، ص19).

التعريف الإجرائي: نظراً لندرة تعريف البدناء عرفهم الباحث بأنهم كافة الأشخاص الذين لديهم زيادة في الكتلة الدهنية للجسم بما لا يتناسب مع الطول والعمر الزمني للشخص البالغ، ويحدد الباحث بأنهم البدناء المترددين على مركز ابن النفيس حسب قاعدة البيانات المتوفرة بالمركز من كلا الجنسين.

الفصل الثاني الإطار النظري

مقدمة :

سيتناول الباحث تعريفات لمصطلحات الدراسة وأهميتها والربط بين متغيرات الدراسات في هذا الفصل من تعريف وتوضيح وشرح وربط بين المتغيرات التي هي اساس الدراسة لذلك يوضح الباحث متغيرات الدراسة محدداً المتغير المستقل وهو سمات الشخصية وهو الذي يؤثر في المتغير المستقل والمتغير التابع هو صورة الجسم لدى عينة من البدناء والذي يتأثر في المتغير المستقل ، بحيث يرى الباحث أنها من الاهمية بمكانة تفسير العلاقة بين هذين المتغيرين على أفراد العينة بالطرق الإحصائية والتحليلية التي سيتناولها في الفصل الرابع والخامس من الدراسة ولكن هنا في الاطار النظري سوف يتم تناول سمات الشخصية وصورة الجسم والبدانة بتعمق كي تساعد الباحث في فهم دراسة واخراجها للنور على اجمل صورة .

2.1 المبحث الأول: سمات الشخصية.

• الشخصية:

تمهيد: من فضل الله- عز وجل- على الإنسان بانه كرمه وفضله على سائر المخلوقات فخلق الإنسان مغايراً وجعل له شخصيته الخاصة ، وتمثل الشخصية الإنسانية حجر الزاوية في العديد من الدراسات النفسية المعاصرة فمن خلالها يتم الوقوف على شخصية الفرد والجماعة وشخصية الشعوب كافة، ونظراً لما لهذا المفهوم من شيوخ وتعميم فقد أسست الكثير من الدول المعاصرة مراكز أبحاث خاصة لدراسة شخصيات الأفراد والشعوب، وذلك بهدف التسهيل عليهم في التعامل معهم، ففهم الشخصية هو المدخل الأساس والسليم لسير غور الإنسان على مدار العصور.

• **مفهوم الشخصية:** يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم في علم النفس تركيبياً وتعقيداً ؛ فهو يحتوي على كافة الصفات الجسمية والوجدانية والعقلية في تفاعلاتها وتكاملها في فرد معين يتفاعل مع البيئة الاجتماعية التي يعيش. الشخصية كلمة مشتقة من لفظ لاتيني يعني الوجه المستعار أو القناع، وكانت تستخدم لوصف الممثلين على المسرح لتمثيل الأدوار(مجمع اللغة العربية، 1973م).

2.1.1 تعريف الشخصية لغةً:

الشخصية: تعتبر هي الصفات التي تجعل الفرد مميزاً عن غيره.

ويقال: فلان ذو شخصية قوية: يعني ذلك ذو صفات متميزة وإرادة قوية وكيان مستقل.

شخصٌ: كلٌ جسمٍ له ارتفاعٌ وظهُورٌ ؛ ويوجد في الإنسان.

و الشَّخْصُ (عند الفلاسفة): الذاتُ المدركة الواعية لكيانها، والتي لها إرادتها مستقلة عن غيرها، ومنه الشَّخْصُ الأخلاقيّ، وهو مَنْ توافرت فيه سمات وصفات تجعله يتأهل للمشاركة العقلية والأخلاقية في مجتمع إنسانيّ. والجمع: أشخاص، وشُخُوصٌ.

الشَّخْصِيّ: يعني ذلك أمرٌ شَخْصِيٌّ أي يخصُّ إنساناً بعينه. (المعجم الوسيط، 1972م).

أما في اللغة اللاتينية فإن أصل كلمة الشخصية أنها مشتقة من لفظ لاتيني ومعناه القناع أو الوجه المستعار الذي يظهر به الشخص أمام الغير، وكان استعمال هذا اللفظ مرتبط بالتمثيل المسرحي في اليونان حيث يبدو الشخص للغير عن طريق ما يأتيه من حديث، وحركات ظاهرة والمقصود من استخدام هذا القناع هو اقتباس وتشخصي خلق الشخص الذي يمثل دور في المسرحية، ويستخدم ذلك ليدل على شخصية وطباع الشخص وانفعاله، ويحتوي هذا المعنى أيضاً الممثل: الدور الذي يؤديه أو الصفة البارزة (القناع المستعار) الصفة الطبيعية (الممثل)، وربما كان ذلك على أساس أن " الدنيا مسرح والناس ليسوا إلا ممثلين على مسرح الحياة".

ومن خلال ما تم عرضه يرى الباحث بأن أصل كلمة الشخصية في اللغة العربية أقوى وأدق وأفضل تعريفات الشخصية.

والحقيقة أن اللغة العربية أكثر وضوحاً وصدقاً من الناحية العلمية الموضوعية في الدلالة على مصطلح الشخصية في الأبحاث النفسية الحديثة، لاحتوائها على السمات المهمة الكامنة في الإنسان كله، وما يجعله مميزاً عن غيره، وليس الوجه أو القناع الذي يتغير من وقت لآخر. (الهاشمي، 1984م، ص280).

• تعريف الشخصية اصطلاحاً:

إن الشخصية من أكثر المصطلحات استعمالاً في الدراسات المختلفة، ويستعمله الباحث للدلالة على القومية والوطنية كالإشارة إلى الشخصية القومية والوطنية، ويستخدمه البعض للإشارة إلى الشخصية القيادية في المصنع والشخصية العملية أيضاً يشير إليه آخرون في صيغة الشخصية الأساسية والشخصية الفردية، أما علماء الاجتماع والنفس يرون فيه استخداماً تدخل فيه الصيغ والإشارات السابقة وخاصة في ذلك المبحث المشترك بينهما وهو علم النفس الاجتماعي، وحتى في حياتنا اليومية هناك إشارة إلى الشخصية تدل على الإنسان الذي له تأثير على الآخرين.

و لكل إنسان شخصيته الخاصة به غير أن الناس يختلفون في نوع الشخصية وليس في وجودها أو عدمه.

ويعتبر علماء النفس أن شخصية الإنسان تتكون وتتشكل في سنواته الخمس الأولى من عمره، وتعتبر أيضاً الخبرات التي يتعرض لها الفرد في تلك السنوات هي التي تحدد معالم شخصيته، وقد اتجه علماء النفس في تعريفاتهم للشخصية إلى اتجاهين.

الاتجاه الأول السلوكيين: حيث يروا أن الشخصية ما هي إلا الصفات، والمظاهر الخارجية للإنسان كما يعبر عنها في سلوكه الخارجي، ومن علماء هذا الاتجاه العالم (واطسون) الذي يعتبر الشخصية عبارة عن: كمية النشاط التي يمكن معرفتها بالملاحظة الدقيقة لفترة طويلة حتى يستطيع الملاحظ من إعطاء معلومات صحيحة وثابتة ودقيقة.

- ويرى أن هذا التعريف يركز على السلوك الصادر عن الفرد كما يراه الآخرون.
- **الاتجاه الثاني (التحليل النفسي):** يعتمد على القوة الداخلية المركزية التي تحرك الفرد، وحيث تعتبر الشخصية هي الاستعدادات والميول الداخلية للفرد، ومن علماء هذا الاتجاه العالم (مورتون برنس) الذي يتحدث عن مفهوم الشخصية بأنها الكمية الكلية من الميول والغرائز والاستعدادات والدوافع البيولوجية الفطرية الموزونة، وكذلك المكتسبة من الخبرة كالاستعدادات والميول.
- **هناك تعريفات تعالج الشخصية كاستجابة:**

ويقصد بها التعريفات التي تؤكد على النمط الذي تتخذه استجابات الفرد المميزة للمثيرات المحيطة به. فعندما نلاحظ الطريقة التي يدرك وينفعل ويفكر ويندفع ويتعلم بها الإنسان قد نصل إلى تقدير لشخصيته وكيفية سلوكه (أحمد فائق، 1966م، ص345).

ولعل أبرز هذه التعريفات:

- 1- تعريف فلوريد ألبرت: تعتبر الشخصية هي نتاج استجابات الإنسان المميزة رداً على المنبهات الاجتماعية، كذلك أسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية .
 - 2- تعريف روباك: يرى أن الشخصية هي مجموعة الاستعدادات المعرفية والانفعالية والنزوعية.
 - 3- تعريف وود ورث: إن الشخصية هي الأسلوب الي يسلكه الإنسان في أداء أي نوع من أنواع النشاط كالتعليم التفكير أو التذكر. (عبد الحليم، 1995م، ص501).
- وتعتبر الشخصية الأكثر تعقيداً من حيث دراستها من بين الظواهر النفسية، ولهذا السبب تعددت وتناقضت النظريات التي حاولت تفسيرها، وبالتالي تعددت وتناقضت التعاريف حول الشخصية (دعبس، 1979م، ص92).

2.1.2 سمات الشخصية:

وتوجد سمات الشخصية بين هذين الطرفين من الخصائص الداخلية والخارجية. أي أنها سمات أكثر شيوعاً للسلوك الانفعالي والاجتماعي. أنها المشاهد العامة التي نستنتجها نتيجة ملاحظة الفروق الفردية بين الناس. ويفرق كاتل (R.cattel) بين خصائص السلوك السطحي أو الظاهري ويطلق عليها صفات أو سمات سطحية وبين ما يقع تحتها من خصائص عميقة لا نستطيع ملاحظتها كالذواغ الكامنة، والتي أطلق عليها سمات أولية أساسية، وهذه السمات الأساسية تعتبر المصادر الأولية التي تنبثق عنها السمات السطحية أو الظاهرة. ومن خلال تلك التكوينات نصنف السمات السطحية (المليجي، 2001م، ص42).

2.1.3 أهمية دراسة الشخصية:

لعل الناظر لشخص ما يبدأ بالتفكير كيف يود التعامل معه، ويبدأ بتحليل بعض السلوكيات الصادرة وطبائعه وأخلاقه لذلك يجول بخاطره كيف يبدأ معه، وكيف يحاوره لذلك كان لدراسة الشخصية زخماً خاصاً إذا ما توصل لمعرفة آليات التعامل ومعرفة وتوقع سلوكه (الباحث).
فإن نورنج (Noring 1993) يؤكد على ضرورة وضع الأشخاص في أنماط محددة للشخصية وواضحة تكمن في طرفين الأول منها مختص بمساعدة الأفراد في تحقيق فهم أفضل لأنفسهم، وكذلك لمساعدتهم في تحقيق نمو شخصي جيد لهم، كما يمكن بناء تقدير للذات مناسب لهم.

أما الطرف الآخر في تصوره يرمي إلى تحقيق نوع من الكفاية والفعالية عن طريق تفاعلهم مع الآخرين في البيئة المحيطة بهم، والتي لا تنحصر بالأصدقاء المقربين فقط، وإنما أيضاً زملائهم بالعمل. (Noring, 1993, PP.1-15). مضيفاً نورنج بأن جعل الشخصية منمطة ليست كما يعتقد البعض في أنها تقوم على وضع الأشخاص في صناديق أو تنفي التنوع والتغاير والتباين بين الأشخاص، بل تجعلنا نتعرف إلى أشخاص ليسوا من خصائص أو صفات مجموعتنا التي نملكها ضمن النمط الذي ننتمي إليه حيث يجعلنا ذلك نستطيع فهم وتقدير أفضل، وأيضاً حتى نسلك السلوك الامثل تجاههم، وهذا سبب أكيد لوضع وتطوير المزيد من انماط ومخططات النمذجة أو التتميط للأشخاص (Noring, 1993, PP.1-15).

ويؤكد هذا عبد الغفور (1996م) في قوله بأن " تحليل الشخصية إلى سمات هو نوع من التجريد يجعلها تفقد قيمتها، ويفكك الشخصية الإنسانية، ومن ثم تتخلص من وحدتها التي يتميز بها الشخص "حيث أضاف إلى أن الشخصية ليست مجموعة من السمات أو الاستعدادات المنفصلة

القائمة بذاتها مصفوفة بجانب بعضها البعض، حيث إنها بناء متكامل من السمات والصفات والخصائص تتفاعل مع بعضها البعض، ويتغير بعضها على الدوام بتغير البعض الآخر. حيث شدة الانفعال تعطل التفكير، والغباء يؤثر في نفس الفرد وكبريائه والتسرع والتهور يفسد الحكم، وأيضاً التشوّهات الجسمية وعملية الاندماج بالمجتمع ينمي بعض المواهب الخاصة. وهذا يغني عن إن أي تحليل للشخصية يُعزى إلى سمات هذه الصورة ولا يوضح لنا كيف تتعاقب هذه السمات أو تختلف، وما هي درجات تأثير كل سمة على حدة في السلوك البشري الظاهري للشخص، والسؤال هو متى يمكننا الاعتماد بأن ذلك السلوك المتعلق بتلك السمة الفردية الخاصة يدل على شخصية الفرد للتعامل معه في مواقف ما (عبد الغفور، 1996م، ص31).

أن ما يوضح أهمية ترميز الشخصية الإنسانية يكمن في أن هدف هذه البحوث التجريبية المتمثلة في ضبط المتغيرات الدخيلة في التجارب القائمة لهذا الأمر، وتتناول تنظيم لمتغيرات الدراسة، يكون الأمر سهلاً في حال استخدام أنماط شخصية محددة وواضحة، ونستطيع الموازنة بينها في علاقتها بالمتغيرات الأخرى بدون تدخل أية من الظروف أو المتغيرات الأخرى المتعلقة بسمات أو صفات أو خصائص الشخصية التي ممكن أن تكون مجهولة أثناء التجربة قيد البحث. (منتدى الحصن النفسي، 2017م).

ومن خلال ما سبق ذكره يرى الباحث: أن لأهمية دراسة الشخصية مكانة جلية في الدراسة كونها منطلق أساس لكافة التفسيرات والتغيرات التي تتمتع بها شخصية الأفراد والشعوب التي تحاول كافة الأمم معرفتها حتى تحدد منطلقات التعامل، وتحديد الاحتياجات لهؤلاء الأفراد والجماعات وأهم ما يميزهم عن الآخرين لذلك يرى البحث بأن كل من تناول هذا المبحث قد وفق في تحديد الأهمية بمكانة ذات معنى في وصف وتحديد أهمية دراسة الشخصية الإنسانية في كافة المجالات الإنسانية والعلمية.

2.1.4 محددات الشخصية:

إن أفضل وصف للشخصية لا بد أن يكون من خلال مدخل مهم ألا، وهو محددات الشخصية بحيث أن المحددات تعتبر هي المصدر الأساسي لدراسة الشخصية، لأنها تتناول عدة محاوره كالمحددات التكوينية الوراثية وعضوية الجماعة، والدور والمكانة والموقف الذي يتبناه الشخص.

لقد كان التجلي والوضوح في وصف القرآن الكريم لمختلف أبعاد الفرد الجسمية والوجدانية والعقلية، كما تمت الإشارة لمجالات متعددة كنشاطه، والتزامه بالعبادات والطاعات نحو الله عز

وجل، ثم نحو ونفسه، والجماعة، والمجتمع. يشبه الإنسان في بعض نواحي شخصيته كل الناس، ويشبه في نواحي أخرى بعض الناس كما أنه لا يشبه بقية منها أحداً من الناس مما يجعله كياناً مستقلاً عن غيره ولو في جزئيات يسيرة. حيث ذهب إلى هذا كل من كلوكهوهن وموري في كتابهما الشخصية في الطبيعية والمجتمع والثقافة إلى أن كل إنسان هو في بعض نواحيه:

- يشبه كل الناس (معايير كلية عامة).
- يشبه بعض الناس (معايير جمعية).
- لا يشبه أي إنسان (معايير خاصة فردية) (غنيم، 1978م).

حدد كلوكهوهن وموراي وشneider (Cloughon, Murray and Schneider) محددات أربعة للشخصية وهي:-

- أ. المحددات التكوينية (البيولوجية) وراثية بالدرجة الأولى.
- ب. محددات عضوية الجماعة.
- ت. محددات الدور الذي يقوم به الفرد في بيئته.
- ث. محددات الموقف.

• المحددات البيولوجية:

ويركز البيولوجيون جهودهم في ثلاثة مجالات رئيسية:

- 1- دراسة وبحث أثر الوراثة في الشخصية.
- 2- دراسة وبحث الأجهزة العضوية والعلاقة التي تنظم وظائف وأنماط الشخصية.
- 3- دراسة وبحث التكوين البيوكيميائي والغدد في جسم الإنسان.

• دراسة أثر الوراثة في شخصية موفولوجيا "وفسيولوجيا"

إن الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض بسبب تأثير العوامل الوراثية والجينات الخاصة بكل فرد، وبصرف النظر عن الأحداث والتأثيرات الملزمة بهم في النواحي الجسمية: (بنية الجسم وهيئته، الجهاز العصبي، الدوري، التنفسي، العصبي، وتركيب الدم... الخ)، وبعض الاستعدادات والقدرات والنواحي المزاجية. والمعروف أن الصفات المورثة تنتقل للجنين منذ اللحظة الأولى للتخصيب، وما ورثه من والديه وأجداده، وتقوم الكرموسومات بهذه الوظيفة.

2.1.5 بعض أساليب دراسة العوامل الوراثية في الشخصية:

- 1- شجرة العائلة: وتعتمد على الملاحظة المباشرة لأفراد عائلة ما.

2- دراسات التوائم: إذ قام جالتون بمقارنة التوائم المتشابهة بالتوائم غير المتشابهة واستخلص أن التوائم غير المتشابهة لا تختلف كثيراً عن الأخوة العاديين بينما التوائم المتشابهة هي كذلك بالفعل: (متشابهة إلى حد بعيد).

3- وراثية بعض السمات العادية:

• الذكاء: دراسة لجالتون.

• معامل ارتباط درجة ذكاء التوائم المتشابهة ..8،9.

• معامل ارتباط درجة التوائم غير المتشابهة ..7.

• معامل ارتباط درجة ذكاء للأخوة العاديين..5.

4- المهارات والاستعدادات الخاصة: كالقدرة الميكانيكية، والاستعداد والقدرة الموسيقية خاصة، وأنها تحققت في أسر عبر أجيال مختلفة كأسرة موزار وياخ وأسرة صديق المنشاوي، وأسرة الحجار (هريدي، 2011م، ص ص26-27).

• المحددات البيئية للشخصية وتشمل:

1- الثقافة:

تعرف الثقافة بأنها جملة الإنجازات الإنسانية، هي المركب الذي يشتمل على كافة الأنشطة البشرية من معرفة وعقائد وفنون والأخلاق والعادات والتقاليد والقوانين التي حكم الفرد والجماعة، وجميع المقومات الأخرى التي يتعلمها الفرد باعتباره عضواً ومكوناً أساساً في الجماعة والمجتمع الذي يعيش به.

وقد قام جان كلود فيللو في كتابه الشخصية تعريفاً للثقافة: (أنها مجموعة المعايير والقيم، ومعايير السلوك التي تترجم أسلوب حياة الجماعة).

وعرفها كروبير (بأنها مجموع ما يتعلم وينقل من نشاط حركي وعادات وتكنولوجيا وأفكار وقيم وما ينشأ عنها من سلوك. فالثقافة بوجه عام هي اصطناع الرموز وإعطائها المعاني واستخدامها، وثقافة شعب من الشعوب تفتقر عن غيرها بالرموز الخاصة بتلك الثقافة).

2- الأسرة والتنشئة الاجتماعية:

التنشئة الاجتماعية هي العملية التي يتحول من خلالها الفرد من كائن بيولوجي إلى فرد اجتماعي، هي عملية التعلم القائم على التغيير أو التعديل في سلوك الفرد نتيجة التعرض لخبرات وممارسات هادفة معينة خاصة ما يتعلق بالسلوك الاجتماعي لهذا الإنسان.

فعملية التنشئة هي عملية تفاعلية يتم من خلالها تعديل وتقويم سلوك الفرد بحيث يتطابق مع استراتيجيات أعضاء الجماعة التي يعيش فيها ولا يختلف عنهم.

أو هي تلك العملية التي يتم من خلالها التوفيق بين دوافع الإنسان الخاصة، وبين مطالب واهتمامات الآخرين، والتي تكون متمثلة في جسم البناء الثقافي والاجتماعي الذي يتعرض له الفرد. وتبدأ عملية التنشئة منذ الطفولة، وتستمر طوال حياة الإنسان. ومن خلال التنشئة ينتقي المجتمع من خلال هياكله ومفوضيه عدداً محدداً من الإمكانيات السلوكية لدى الفرد والنشئ ليقوم من بعد ذلك بإبرازها وتنميتها وتدعيمها وتشكيلها، ويقوم في الوقت نفسه باقتلاع عدداً آخر من الإمكانيات السلوكية التي لا تتفق واتجاهاته أو مع قيمه وتقاليد (مراد، 2004م، ص ص 41-44).

2.1.6 التفاعل بين المحددات الشخصية:

بعد تحديد مفهوم كل من الوراثة والبيئة، يمكن القول بأن كل صفة وراثية تحتاج لبيئة معينة تؤدي فيها مهمتها المنوطة بها، وهذا الأداء للمهمة يحدث تغييراً في البيئة التي يعيش بها الفرد، وبهذا يكون الناتج النهائي محصلة لعملية التفاعلية تتحول فيها القوة من مكانٍ ما إلى قوة مغايرة، وليس محصلة لعملية التفاعلية، وتتحول فيها قوة ما إلى قوة أخرى، وليس محصلة لعملية إضافية تُسهم فيها كل من الوراثة والبيئة بنسبة معينة، وكما يقول البعض أن ما يضيفه الطبع أو العادة يتوقف على عملية تقبل التطبيع، فالوراثة هي نتاج التفاعل مع البيئة لتشكلاً كثيراً من السمات والصفات الشخصية (إسماعيل، 1995م، ص 96).

ويرى الباحث: بأن المحددات البيئية والثقافية للشخصية قد غطت جوانب مهمة في رحلة حياة الفرد وفي عملية تشكيل، وتكوين شخصية الفرد على مدار المراحل العمرية مما يعطيها رونق مهم في عملية إحداث التغيير لهذه الشخصية المهمة بالمنظومة الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد، معتبراً أن هناك أسس مرجعية للفرد، وحتى بعد بناء شخصيته ألا، وهي الأسرة والمجتمع بحيث تنظم العمليات التفاعلية في المجتمع بين أفراد.

بما أن لكل شخصية سماتها الخاصة التي تكون غالبية على هذه الإنسان، ويعرف من خلالها وقد نشط بعض علماء النفس والأخصائيين والأطباء النفسيين في تحليل شخصية الأفراد كمدخل لدراسة وتحليل الجماعات والشعوب فحدد بعضهم عدة طرق لتحليل الشخصية، وعلى الأغلب قد يكونوا وفقوا بذلك، لأنهم حددوها من خلال متغيرات مهمة كالعمر ولغة الجسم والبرمجة اللغوية العصبية، وهذا ما سيتم التطرق له بالتفصيل فيما يلي:

2.1.7 الشخصية في الإسلام:

لقد كان الإسلام العظيم ومازال منهاج حياة للأمم جمعاء ومن خلال هذه الدراسة كان لا بد من إبراز دور الإسلام في دراسة الشخصية الإنسانية كما وصفت في كتاب الله وسنة النبي صل الله عليه وسلّم، وتم تناول أصناف الشخصية في الإسلام على ستة أصناف متسلسلة لتعطي وجهة النظر الإسلامية في الشخصية وهناك عدة أصناف للشخصية كما يلي:

أولاً - الشخصية المطمئنة السليمة:

وهي تلك الشخصية التي تتميز بالقدرة على ضبط النفس وإحداث توازن عاطفي وتوافق مع الذات في مجموع العلاقات والسلوك الإنساني، ويتفاعل إيجابياً برغبة وحب وتوجه مخلص في طاعة الله - عز وجل-، استشهد بالآية الكريمة: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (30)﴾ [الفجر: 27-30].

ثانياً - الشخصية الضالة:

وهي شخصية تنشأ نتيجة تربية على العصيان لله منذ الولادة بتدخل الوالدين ، ويكون النمو النفسي معتمد على الأداء والسلوك النفسي الذي تربي عليه الفرد ليصبح جزءاً من شخصيته وسماتها، وكما ورد بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه وينصرانه". "صحيح مسلم"

ثالثاً - الشخصية الشكاكة:

وهي تلك الشخصية غير المستقرة أو غير المتوافقة ذاتياً، وتحدث فيها صراعات نفسية تصل لحد التذبذب بين الغريزية التي فطرها الله عز وجل والضوابط الشرعية (الهدى) كما ورد بالآية الكريمة: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾ [البقرة: 10].

رابعاً - الشخصية الامارة بالسوء:

وهي تلك الشخصية التي تنسم بالإلحاح على صاحبها لمعصية الله عز وجل وتنشأ في بناء على غرائز الحصول على متطلبات الحياة بطرق غير مقبولة مبرزة بالآية الكريمة: ﴿وَمِنَ النَّاسِ﴾ ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)﴾ يوسف .

خامساً- الشخصية الضعيفة:

وهي تلك الشخصية التي تتسم بالانطوائية والانعزالية، ولدى صاحبها رغبة في العيش بعيداً عن الناس، خوفاً من مواجهة مقتضيات الحياة تتسم بالعجز في تحيير النعم، وهذا ما نهي عنه بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تكونوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسناً، إن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم ". (رواه الترمذي، 2007م، بإسناد ضعيف)

سادساً- الشخصية اللوامة:

وهي تلك الشخصية الوسواسية، والتي تتسم بالحيرة والقلق، ولا يستطيع الفرد هنا أداء الطاعات البسيطة بصورها الطبيعية بل المغالاة بها وتوسوس في ذاتها. كما في الآية الكريمة: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2)﴾ [القيامة: 1-2]. (عوض الله، وسمور، 2006م، ص ص 89-93).

ويرى الباحث: بأن هذا الوصف قد شمل بذلك كافة الجوانب الشرعية والتعبدية للشخصية بحيث وضع للشخصية قالباً شرعياً تنطلق منه وكيف عالج الإسلام الشخصية بكل محتوى تحليلاً عميقاً يستطيع أن ينطلق منه الشخص المسلم وغير المسلم، بعكس ما أتى به الغرب من تعزيز الشهوات وتشويه الشخصية، وإنتاجاتها في هذه الحياة، وركز الغرب على الجوانب البيولوجية والفسولوجية الخاصة، تاركاً خلفه اهم الجوانب الروحية التي هي أساس انطلاق الشخصية الإنسانية، والتي بدونها لا تستقيم الشخصية.

2.1.8 مواصفات الشخصية السوية المتوازنة في ضوء معايير مستمدة من السنة النبوية المطهرة:

من خلال استقراء العديد من الأحاديث النبوية المتعلقة بالمفاضلة بين الناس، والحكم على الشخصية تبين أن ميزان التفاضل بينهم يقوم على أساس إصلاح القلب، واستقامة الأعمال كما اتضح من خلال قوله صلى الله عليه وسلم: "إن الله لا ينظر لصوركم وأموالكم، ولكنه ينظر إلى لأعمالكم وقلوبكم " (ابن ماجة، د.ت، ج2، ص1388).

وفي هذا السياق قوله عز وجل: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾. [الحجرات: 13]. والمقصود بأتقاكم -في الآية السابقة- أي أن أكثركم طاعة لله وانكفافاً عن الشهوات لا أكثرهم قرابة وقوماً، ولا أشرفكم حسباً نسباً. (السعدي، 2000م، ص802).

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مواصفات للشخصية السوية - كما جاءت في السنة النبوية المطهرة - على النحو التالي:

1- التقوى وسلامة الصدر:

جاء في قوله صلى الله عليه وسلم "خير الناس ذو القلب المخموم واللسان الصادق قيل قد عرفنا اللسان الصادق فما القلب المخموم؟ قال: هو التقي النقي الذي لا أثم فيه ولا بغي ولا حسد" (السيوطي، د.ت، ج12، ص358).

2- الثبات على عبادة الله عزو جل في كل الأحوال:

فغاية الإنسان المسلم في الحياة الدنيا عبادة الله عز وجل كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]، وجاء في التوجيه النبوي الشريف "خير الناس في الفتنة رجل معتزل في ماله يعبد الله ويؤدي حقه، ورجل أخذ برأس فرسه في سبيل الله يخيفهم ويخيفونه" (العسقلاني، د.ت، ج9، ص468).

3- الإقبال على تعلم القرآن الكريم وتعليمه للناس:

فالقرآن الكريم مصدر الهداية، ومنبع الاستقامة، وحينما يقبل الفرد على تعلمه وتعليمه للناس فهو من خير المسلمين كما أتضح من قوله صلى الله عليه وسلم: "خيركم من تعلم القرآن وعلمه" (العسقلاني، د.ت، ج4، ص308).

4 - الزهد في الحياة الدنيا وإيثار الآخرة:

يتضح ذلك من خلال قوله صل الله عليه وسلم: "خيركم أزهكم في الدنيا، وأرغبكم في الآخرة" (الهندي، 1981م، ج3، ص192).

5- حسن الخلق:

فحسن الخلق دلالة قوية على صحة الإسلام، وخيرة صاحبه وتميزه عن غيره من المسلمين كما تبين في قوله صلى الله عليه وسلم: "خيركم إسلاماً أحاسنكم أخلاقاً إذا فقهوا" (ابن حنبل، 2001م، ج16، ص94).

6- المبادرة إلى تقويم الذات:

فمن علامات التميز في الشخصية الوقوف عند الخطأ، والمبادرة إلى التوبة كما يفهم من خلال التوجيه النبوي الشريف " كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون " (ابن ماجة، د.ت، ج2، ص1420).

7- الشجاعة في قول الحق:

فالشجاعة في قول الحق من سمات الرجولة، في قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ [المائدة: 54].

8- الجهاد بالنفس والمال في سبيل الله:

فالجهاد في سبيل الله يعتبر من أظهر، وأعلى معالم الإسلام، وهو ركن أساس فيه، ولا يكتمل الدين إلا به لقول الرسول صلى الله عليه وسلم مخاطباً معاذاً بن جبل: " أما رأس الأمر فالإسلام، أما عموده فالصلاة، وأما ذروة سنامه فالجهاد في سبيل الله " (الطبراني، 1994م، ج20، ص143).

9- التفقه في الدين: حيث جاء في الحديث النبوي الشريف "تجدون الناس معادن خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا " (الألباني، ب.ت، ج3، ص75).

10- المداومة على العمل الصالح ويتضح ذلك من خلال إجابة النبي صلى الله عليه وسلم على سؤال الأعرابي حينما سأله: يا رسول الله من خير الناس؟ قال: " خير الناس من طال عمره وحسن عمله " (الترمذي، 1975م، ج4، ص565).

11- التعفف عن مسألة الناس وذلك امتثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم: " اليد العليا خير من اليد السفلى وابدأ بمن تعول، وخير الصدقة عن ظهر غني من يستغني يغنيه الله، ومن يستغف يعفه الله، ومن يستغني يغنه الله " (البخاري، 2001م، ج2، ص112). (أبو دف، 2015م، ص60-65).

2.1.9 تحليل الشخصية في الإسلام:

إن الإسلام منهج حياة فكان لابد من تناول جانب مهم في تحليل الشخصية من وجهة نظر إسلامية ليس تقليداً لكتاب الغرب بل لأن الإسلام أساس العلوم كافة ومن خلال الوقوف على

محاوِر وصفات مهمة من الشخصية كان لزاماً على الباحث تناول بعض الصفات التي تساعد على تحليل الشخصية من وجهة نظر إسلامية بحيث تناول تحليل الشخصية في الإسلام التالي:

الصفات الإيجابية للإنسان: الاستقلالية - ضبط النفس - الاتحاد والتعاون - الاعتراف بالخطأ - الاجتهاد - الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر - متابعة النفس - العلم - الأمانة - العمل.

الصفات السلبية للإنسان: الكذب - التشاؤم - الفساد - الكبرياء - الغش - سوء الظن - الأناثية - الاتكالية السلبية - والشك.

الصفات الإيجابية للشخص المسلم:

1- **ضبط النفس:** إن الإسلام حث ووضع هذه الميزة للمسلمين، وطالبنا بالتمسك بها، لأنها صورة مشرفة من الناحية السلوكية، والتي تساعد الشخص المؤمن على التكيف مع نوعية الحياة التي يعيش. فالشخص المؤمن الحق هو صاحب نفس تعلق عن الدنيا وتتنزه عن الرذائل والنقائص. ولقد ذكر القرآن الكريم في مواطن عدة عن طرائقه وصور ضبط النفس البشرية إذ قال الله عز وجل في القرآن الكريم: ﴿وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. [آل عمران: 134].

فالإنسان المسلم إذا استطاع أن يضبط نفسه ويتحكم بغرائزه وشهواته، وسيطر عليها فهو من المحمودين. كما أن كبح الغيظ إذا صاحبه العفو عند المقدرة كان دليلاً مميزاً على حسن وصفاء النية، فضبط الانفعالات النفسية وطرد الهواجس الشيطانية دليل الإيمان واليقين بالله جل شأنه. يقول الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام: " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب". رواه الألباني سند حسن.

والعفو عند المقدرة والاستطاعة هو صورة موجبة للشخص المسلم في ضبط النفس البشرية في الإسلام، يقول الله عز وجل: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأَتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ [الحجر: 85].

والصفح المحمود بين الناس هو الصفح الجميل وهو بمعنى العفو دون حساب وعتاب. ويقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: 34].

وهنا شاهد في زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم سب أعرابي أبا بكر الصديق رضي الله عنه في حضور الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام فلم يرد أبو بكر وسكت وعندما لم يسكت الرجل أخذ أبو بكر بالرد عليه، فغادر الرسول صلى الله عليه وسلم من المجلس، فقال أبو بكر لرسول الله صلى الله عليه وسلم: لم قمت حين أخذت بالرد على الأعرابي؟ فقال الرسول عليه الصلاة والسلام: " يا أبا بكر لما سكت كان هناك ملك يرد، ويدافع عنك فلما ابتدأت بالرد ذهب الملك وحضر الشيطان، ولم أكن لأجلس في مكان فيه الشيطان ". هكذا كان نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام يعلم أصحابه الصبر والاحتمال والتحكم بالنفس وقت الغضب.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَلَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [الشورى: 43].

2-الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر : يمكننا قراءة آيات متعددة في القرآن الكريم تحفز المسلمين على التعاون فيما بينهم كي يستطيعوا التمكن من حياة ملؤها التعاون والنشاط والفاعلية الاجتماعية، إذ يقول تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: 104].

لقد أمر الله عز وجل المؤمنين بالتكاتف والتعاون على البر والتقوى، لأن بالاتحاد تكون جماعة المسلمين أفضل من العمل بشكل فردي، لأن يد الله مع الجماعة والتعاون يرفع من شأن يساعد الشخص على السير في الحياة ومن طبيعة البشر أنهم يستشعروا الطمأنينة والراحة النفسية مع الجماعة. يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [المائدة: 2].

قال النبي عليه الصلاة والسلام: " مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى".

لقد كان رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام لتأليف قلوب الأمة وتوحيدها فكان يخاطب الناس ما يتناسب مع فكرهم وعقولهم في تلك الحقبة، ولا يجعل فارقاً بينه وبين واحد منهم.

3- الاستقلالية: عمد الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام على غرس صفة الاستقلالية في نفوس الصحابة الكرام. ونرى ذلك في الحديث الشريف عندما قال: " لا يكن أحدكم إمعه فيقول: أن أحسن الناس أحسنت ". فالإسلام يشجع على الاستقلالية في الفكر والرأي وحرية الإرادة.

لقد أكد الباحثون في مجال علم النفس الحديث أن الاستقلالية في التفكير والرأي هي من ضمن السمة الإيجابية ومهمة جداً في شخصيه الفرد السوي.

ويرى الباحث: أن الصفات الإيجابية لو تم تجميعها لدى الإنسان لتوصل إلى الشخصية السوية الخالية من الاضطرابات النفسية وهذه الصفات الإيجابية تمكنه من الحصول على المفهوم الجيد والمميز للذات، وتمكنه من تحقيق ذاته وجوده وحصوله على مكانة مرموقة في المجتمع الأمر الذي يحفز على التكيف والاستمرار في العطاء.

2 الصفات السلبية:

1- التشاؤم: من ضمن العادات السيئة والموروثات الاجتماعية الخاطئة أن يتشائم الناس من بعض الأشخاص والأمور، فيصرفه التشاؤم عن الأعمال التي تنفع الأمة، والتشاؤم هو من السلوكيات الهدامة والسلبية.

2- الغرور: يقول النبي عليه أفضل الصلاة والسلام عن رب العزة في الحديث القدسي: " الكبرياء رذائي والعظمة أزازي، فمن نازعني فيهما ألقيته في جهنم ولا أبالي". (صحيح مسلم وأخرجه الإمام أحمد وأبو داود وابن ماجة وابن حبان في صحيحه وغيرهم وصححه الألباني) والكبرياء أفة خطيرة وإذا ما حل بشخصية الإنسان أهلكها، وهي من آفات المجتمعات في كل زمان ومكان.

3- الفساد: يقول الله عز وجل في منزل التحكيم: ﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ (11) أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ ﴾. [البقرة: 11-12].

4- الكذب: يقول النبي عليه أفضل الصلاة والسلام: " إن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً، وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً". (رواه البخاري ومسلم).

5- سوء الظن: يقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴾ [الحجرات: 12].

6- الغش: يقول النبي عليه أفضل الصلاة والسلام: " من غشنا فليس منا " مر رسول الله صلى الله عليه وسلم برجل يبيع طعاماً فأعجبه، فأدخل يده فيه، فرأى بللاً، فقال: " ما هذا يا صاحب الطعام ؟ " قال: " أصابته السماء " " أي المطر " فقال عليه السلام: " فهلا جعلته فوق الطعام حتى يراه الناس؟ من غش فليس منا " رواه مسلم.

7- الأنانية: وهو تفرد الفرد في حب ذاته رغم تعارضه مع الآخرين، وحب التملك الفردي بغض النظر عن المضار التي تلحق بالآخرين من أنانيته.

8- الاتكالية: قال النبي صلى الله عليه وسلم: " لا يكن أحدكم امعه فيقول: إن أحسن الناس أحسنت.

9- الشك: يقول الله عز وجل: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴾ [الحجرات: 6].

أما تلك الصفات السلبية، فلو طغت على الفرد وتجمعت فيه سوف يصاب بالاضطرابات النفسية والصراعات النفسية، ولن يستطيع التكيف مع مجتمعة.

إن النظرة الشمولية للقرآن الكريم بشأن الإنسان ك "جسم - روح - عقل - نفس " وحياته المعاشية وتصوراته وقيمه وعاداته ومعنوياته، وكل أنشطته وحركاته وتفاعله مع الآخرين وكل ما يحيطه من أحداث، إن أولئك الذين يتصورون الإنسان في نظرياتهم جسماً بلا عقل أو روحاً بلا جسم أو عقلاً بلا روح ثم يتبنوا هذا التناول الجزئي للإنسان يجعل تصوراتهم علمية دقيقة، إن حياة الفرد هي رزمة واحدة تشمل حياته العقلية وحياته الاجتماعية ومشاعره ومعنوياته (لطي التلاتي، د.ت).

2.1.10 طرق تقسيمات الشخصية:

1- العمر: أمر قد يكون مفهوم، ولا يحتاج إلى خبرة كبيرة لتحليل الشخصية، فيكفي معرفة عمر شخص لتعرف أشياء مختلفة، مثلاً شخص في العشرين، وآخر في الخمسين، وقسمت الأعمار إلى مجموعات، كل مجموعة عشرين عام، وما بعد الستين ينظر له عادة كمجموعة واحدة صغار مراهقين كبار .

2- لغة الجسم: وهذا العلم تدرس فيه الإشارات والإيماءات التي يصدرها البشر، وتستطيع منها تحليل شخصياتهم، لأنها تصدر من العقل الباطن، وفهمك للإشارات يساعدك على فهم من أمامك، ولو استقبلت إشارة خطأ، ولم تفهم معناها، بالتأكيد ستؤثر سلباً عليك، وبالتالي حكمك على الشخص.

3- البرمجة اللغوية العصبية: ومنها حسب النظام التمثيلي للشخص: صوري - سمعي - حسي، ويتم ذلك عن طريق الكلام، ولغة الجسد، والاستبانة (مجموعة أسئلة)، وإشارات العينين، ونبرة الصوت، والتنفس، وبمعرفة نظامك التمثيلي تستطيع أن تحدد بعض سماته الشخصية وعبويه.

البرمجة اللغوية العصبية، تتحكم في برمجة السلوك الإنساني، وتعمل على تحسينه وتغيير نظريته لذاته، وللآخرين، والعمل على التواصل معهم بصورة أفضل (بدران، د.ت، ص11).

ويرى الباحث: بأن الطرق أنفة الذكر قد تناولت تحليل الشخصية من مناحي ثلاث، ولكن هناك حسب وجهة نظر الباحث طرق أخرى قد تعدد إلى تحليل الشخصية كالأسرة والمجتمع والجماعة الأصدقاء والتعاملات التي يقوم بها الفرد في ممر حياته وسلوكه الصادر عنه.

ووصف بعض علماء النفس مثل ماكري وكوستا 1992، بأن هناك عوامل خمسة كبرى للشخصية، وتعد هي المدخل لدراسة الشخصية على مر العصور الحديثة في علم النفس والشخصية سواءً العصائية والانبساطية والصفاء والطيبة ويقظة الضمير، وهذا على غرار ما أتى به فرويد من خلال الأنا والشعور واللاشعور.

وسوف يتناول الباحث هذه النظرية بالتفصيل وذلك على النحو التالي :

2.1.11 العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

تعريف كوستا وماكري (1992م) وهي نموذج من سمات الشخصية تتناول خمس سمات الشخصية حرجة وهي:

1- سمة العصائية neuroticism ومن ضمن سماتها:

- **القلق Anxiety:** (الخوف، الهم، النرفزة، سرعة التهيج، الانشغال).
- **الغضب Anger:** (حالة الغضب التي تنتج عن الإحباطات التي يتعرض لها الفرد).
- **العدائية Hostility:** (والتي تنتج من كبت مشاعر الغضب للفرد).
- **الاكتئاب Depression:** (وهو انفعالي، ويكون الفرد خله منقبض أكثر منه مرح ويؤدي ذلك إلى القلق والهم والكرب والمزاجية القابلة للتغير والانفعالية الدائمة وعدم الاستقرار).
- **الشعور بالذات Self-consciousness:** (الشعور بالذنب والإثم والخجل والحرج، والقلق الاجتماعي الذي ينتج عن عدم تقبل الذات وعدم الرغبة في الظهور أمام الآخرين في صورة مقبولة).
- **الاندفاع Impulsiveness:** (عدم قدرة الفرد على التحكم وضبط الدوافع هنا يشعر الشخص بالقلق والتوتر وسرعة الاستئارة والغضب).
- **الإنعصاب Stress:** (وهو عدم قدرة الفرد على احتمال الضغوط الحياتية والنفسية وبالتالي يشعر الفرد بالعجز أو اليأس التواكل وعدم أم لقدرة على اتخاذ قراراته في كافة المواقف الضاغطة والمفاجئة).

2- سمة الانبساطية Extraversion ومن سماتها:

- **الدفء أو المودة Warmth:** (ويكون الفرد هنا ودود، حسن المعاملة، يميل إلى الصداقة، لطيف).
- **الاجتماعية Gregariousness:** (يكون الفرد هنا يحب المرح الحفلات، لديه أصدقاء كثير، يحتاج دائماً إلى جماعة حوله، يسعى وراء الإثارة والتشويق والمغامرة، ينصرف ويترك المكان بسرعة بدون تردد أو استئذان)
- **توكيد الذات Assertiveness:** (يميل الفرد هنا لحب السيطرة الزعامة والسيادة وحب التنافس وكذلك، يتكلم بلا تردد، ينصرف بسرعة بدون تردد).
- **النشاط Activity:** (يتسم الفرد هنا بالحيوية وسرعة الحركة والسرعة في العمل ويحب عمله وأحيان يكون مندفعاً نحوه بشكل ملفت للانتباه).
- **البحث عن الإثارة Excitement-seeking:** (يكون الفرد مغرمًا بالبحث عن الأحداث والأشياء المثيرة الاستفزازية يفضل الألوان الساطعة والأماكن المزدحمة كالحفلات والأسواق).
- **الانفعالات الإيجابية Positive emotions:** (يشعر الفرد هنا بالسعادة والبهجة والحب والمتعة ويكون سريع الضحك ودائم والابتسام والتفاؤل مستقبلاً الحياة بشكل مرح).

3- سمة الصفاوة Openness ومن سماتها:

- **الخيال Fantasy:** (يكون لدى الفرد تصورات قوية ومتعددة وحياة مفعمة بالخيال، وعنده أحلام متعددة وطموحات غريبة وحديثة، يكثر من أحلام اليقظة ليس هروباً من الواقع بل بهدف توفير بيئة خاصة تناسب مع تخيلاته، ويكون متقنعاً بأن هذه الخيالات تشكل جزءاً ذا أهمية كبيرة في حياته وتعيينه على البقاء والاستمتاع بالحياة).
- **حب الفن والأدب:** يكون لدى الفرد رغبة قوية، واهتمامات ظاهرة في تذوق والاستمتاع لكافة أنواع الفنون والجماليات الرائعة.
- **المشاعر Feeling:** (يكون لدى الفرد القدرة على التعبير عن انفعالاته بشكل أكبر من الآخرين والتطرف لهذه الحالة إذ يشعر الفرد بقيمة السعادة والمرح، ولكنه ينتقل فجأة إلى قمة الحزن، كما تظهر عليه مظاهر الانفعالات الخارجية كالمظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعال في أقل المواقف الضاغطة والمفاجئة).
- **الأفعال Action:** (ويكون لدى الفرد رغبة ملحة في تحديد أنشطته واهتماماته الخروج إلى أماكن لم يسبق زيارتها في وقت سابق، والرغبة في ترك الروتين اليومي والمغامرة والتشويق).

- الأفكار **Ideas**: (يظهر لدى الفرد الانفتاح العقلي والفتنة وقوة بالذاكرة والتجديد، وعدم الجمود أو الابتكار في أفكاراً جديدة ومميزة والتبصر).
- القيم **Values**: (يكون لدى الفرد الميل لإعادة النظر إلى القيم الاجتماعية المتبعة والسياسية والدينية، فالشخص المنفتح يحترم القيم التي يعتنقها يكافح من أجلها على الدوام).

4- سمة الطيبة **Agreeableness** ومن خصائصها:

- الثقة **Trust**: (وهنا الفرد يشعر بالثقة تجاه الأفراد الآخرين، ويكون ذات ثقة بنفسه، ويشعر بالكفاءة، ويكون جذاب من الناحية الاجتماعية، متفتح غير متمركز حول ذاته).
- الاستقامة **Straightforwardness**: (يتمتع الفرد في هذه السمة بأن يكون مخلصاً، صريحاً، مباشراً، جذاباً، مبدعاً).
- الإيثار **Altruism**: (يتمتع الفرد هنا بحب الغير والرغبة في تقديم المساعدة للآخرين، ويكون متعاون، ولديه الرغبة في المشاركة الوجدانية في المواقف السارة والمحفزة مع الآخرين).
- القبول **Compliance**: (يعمد الفرد هنا على قمع مشاعر العدوانية والغبو والنسيان تجاه من اعتدى عليه أو على من يخصه ولديه تروفي في التعامل مع الغير أثناء الخلافات).
- التواضع **Modesty**: (يتمتع الفرد هنا بصفة التواضع وعدم التكبر ولا يتنافس مع الآخرين).
- معتدل الرأي **Tender-mindedness**: (يكون الفرد متعاطفاً مع الغير ومساعداً لهم، ويدافع عن حقوقهم وتحديداً الحقوق التي تتعلق بالجوانب الاجتماعية والسياسية).

5- سمة يقظة الضمير **(Conscientiousness)** ومن خصائصها:

- الكفاءة **(Competence)**: (ويكون الفرد هنا كفاء، حكيم ومدرك ويتصرف بحكمة مع مواقف الحياة المختلفة).
- منظم **(Order)**: (يتمتع الفرد بصفات خاصة بأن يكون مهذباً، مرتباً، يضع الأشياء في أماكنها المحددة والصحيحة) ذو هدف محدد في الحياة.
- ضبط الذات **(Self-discipline)**: (يتمتع الفرد هنا بصفة ضبط الذات، وعندما يبدأ البدء في عمل ما يستمر به حتى ينجزه دون الإصابة بأي كلال أو ملل، ويكون قادراً على إنجاز الأعمال دون اي حاجة لتشجيع الآخرين له).
- ملتزم بالواجبات **(Dutifulness)**: (يكون الفرد هنا ملتزماً بإملاءات ضميره ومتقيداً بالمعايير والقيم الأخلاقية بجدية لا متناهية).

• **مناضل في سبيل الإنجاز (Achievement):** (يكون الفرد هنا مكافح، مثابر، لديه طموح، ومجتهد بشكل جيد).

• **التأني أو الرؤية (Deliberation):** (يتمتع الفرد هنا بأن عند نزعة للتفكير قبل القيام بأي عمل وبذلك يتصف بالحذر واليقظة والحرص). (العجيلي والنعمة، 2004م، ص130).
و(الأنصاري وعبد الخالق، 1996م، ص ص11، 13).

ويرى الباحث: بأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية قد غطت موضوع دراسة الشخصية من كافة السمات كونها مرت على كل عامل من هذه العوامل بشيء من التفصيل، كي توضح للقارئ ما يحتاجه من معرفة وعلم في هذه الجوانب.

2.1.12 نظريات الشخصية:

وبما أن النظرية هي إطار عام تصوري عقلي، وصفي وتفسيري للظاهرة موضع الاهتمام، ويشمل هذا الإطار مجموعة من المفاهيم والحقائق والقضايا التي ترتبط فيما بينها ارتباطاً وثيقاً في تنظيم متماسك ومتكامل خال من التناقضات، لتزويدنا بمزيد من الفهم لهذه الظاهرة والاستبصار بطبيعتها (القريطي، 1998م، ص245).

وتعتبر النظرية خلاصة أبحاث وتجارب العلماء في فترة زمنية ما، وقد تصيب النظرية وقد تخطئ مع الأخذ بعين الاعتبار بأن النظرية قد تكون فعالة في زمن هذا العالم، ولكن حتى اللحظة يتعامل مع نظريات كثيرة في الشخصية على أنها أساس في تحليل وتحديد الشخصية وكان لابد للباحث بأن يتبحر في نظريات الشخصية كافة حتى تكون الدراسة مفعمة بالمعلومات اللازمة لهذه الدراسة، والنظريات الخاصة بالشخصية متعددة كما يلي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

نظرية عالم النفس فرويد Freud في التحليل النفسي:

أ - الشخصية: رأى فرويد بأن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة رئيسة وهي " الهو، والأنا، والأنا الأعلى"، وأن الشخصية هي نتاج تفاعل بين هذه الأنظمة الثلاثة.

1- الهو: هو جزء أساسي ينشأ عنه بعد ذلك الأنا و الأنا الأعلى.

1- جزء فطري: الغرائز الموروثة التي تغذي الإنسان بالطاقة بما فيها الأنا و الأنا الأعلى.

2- جزء مكتسب: ومكون من العمليات العقلية المكبوتة التي منعها من الخروج للواقع الأنا (الشعور) من الظهور.

- ويعمل الهو وفق مبدأ اللذة والبعد عن الألم.
 - ولا يعطي أهمية للمنطق والواقع والأخلاق.
 - وهو لا شعوري بشكل كلي.
- 2- الأنا: يعمل الأنا كعامل وسيط بين الهو والعالم الخارجي فهو بمثابة جهاز الضبط والتحكم في إشباع مطالب الهو وفقاً للظروف الاجتماعية والواقع.
- ويعمل وفق مبدأ الواقع.
 - ويمثل الأنا الإدراك والحكمة والتفكير والملاءمة العقلية.
 - ويشرف الأنا على الأنشطة الإرادية للإنسان.
 - ويعتبر الأنا هو مركز الشعور، ولكن كثير من عملياته توجد قبل الشعور، وتظهر للشعور إذا اقتضى التفكير بذلك.
 - ويوازن الأنا بين رغبات الهو والمعارضة من الأنا الأعلى والعالم الخارجي، وإذا لم ينجح ذلك أصابه القلق ولجأ إلى تخفيفه، والحد منه باستخدام الحيل الدفاعية.
- 3- الأنا الأعلى: يتمثل الأنا الأعلى بالضمير، ويتكون مما يتعلمه الفرد وهو طفل من الوالدين والمدرسة والمجتمع من معايير وقيم أخلاقية.
- والأنا الأعلى يعتبر مثالي للغاية وغير واقعي، ويتجه نحو الكمال لا إلى اللذة - أي أنه يتعارض مع الهو والأنا.
 - إذا قام الأنا بالموازنة بين الهو والأنا الأعلى والواقع يعيش الفرد حياة متزنة، أما إذا تغلب الهو أو الأنا الأعلى على الشخصية أدى ذلك إلى وجود الاضطرابات.
 - إن أنظمة الشخصية غير مستقلة عن بعضها، ويمكن وصف الهو بأنه ذلك الجانب البيولوجي للشخصية الإنسان، والأنا بالجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى بالجانب الاجتماعي للشخصية.

ب - الشعور والاشعور وما قبل الشعور:

- الشعور:** هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي. وهو الجزء السطحي للشخصية البشرية.
- الاشعور:** يكون الاشعور في معظم الشخصية ومن الصعب استدعاؤه، لأن الكبت وقوته تمنع ظهوره.

ما قبل الشعور: يشمل الشيء الكامن وما ليس في الشعور، وهنا يسهل استدعاؤه إلى الشعور، مثل الذكريات والمعارف والأصدقاء.

ج - الغرائز: هي القوة التي نعتقد بوجودها خلف التوترات المتأصلة في الأحياء لتحقيق مطالب الجسم والحياة النفسية، إن موضوع الغريزة هو الأداة التي تشبع التوتر في بعض الأحيان. وتهدف إلى القضاء على هذا التوتر.

ولقد ركز فرويد على غريزتين رئيسيتين:

- غريزة الحياة والبقاء (الغريزة الجنسية)
- غريزة الموت (العدوان والمقاتلة).

لقد ركز فرويد بشكل ظاهر على الغريزة الجنسية، وقال أن الإنسان يتحرك وفق مفهومي اللذة وتجنب الألم. وكان حدد مراحل تطور الغريزة الجنسية خلال نمو الفرد.

د - النواحي الاجتماعية والثقافية: يعزو فرويد أغلب العوامل الاجتماعية إلى دوافع غريزية، فيرجع الاضطرابات العاطفية مثلاً للغريزة الجنسية، والحرب إلى غريزة الموت، والإبداع إلى إعلاء الغريزة الجنسية (زهران، 1424هـ، ص60).

يرى الباحث: بأن العالم فرويد وتلاميذه قد استفادوا بوصف الإنسان ولكنهم حددوا ذلك بغريزتي الحياة والبقاء والعدوان والمقاتلة ولكن ذلك لم يعطي الإنسان كافة حقوقه في تفسير شخصيته لهذا كان للباحث رأي في استخدام عدد من النظريات المفسرة، مستتيراً بالنظرية الفرويدية.

ثانياً - نظرية أدلر Adler في الشخصية:

إن أدلر هو أحد تلامذة عالم النفس فرويد في مدرسة التحليل النفسي، وترك فرويد وكون آراء خاصة به ومجموعة من المبادئ. وأهم مبادئ نظريته:

1- مبدأ القصور: لقد تطور هذا المصطلح من القصور العضوي الذي يزوج بالكائن الحي من القصور إلى التعويض، وإلى القصور في الجنس الذي يؤدي إلى النزوع إلى الرجولة، وأخيراً إلى تكوين المفهوم العام الذي يعزیه أدلر إلى أن الكائن الحي يخرج على هذه الدنيا ولديه قصور يجتهد في حياته لتعويضه.

2- **مبدأ السيطرة:** كان أدلر يعتمد هذا المبدأ على أساس أن القوة في الجنس، ثم ترك عن هذا الرأي وأصبح يفسره من خلال العدوان، وطوّر هذا المفهوم إلى القوة، وبالنهاية أصبح هذا المفهوم يعبر عن السيطرة والتحكم بالذات.

3- **مبدأ أسلوب الحياة:** وينشأ هذا من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية و الداخلية، وبهذا يتوقف على القصور الذي يعانیه الشخص، ومدى تأثره به، واعتبر أن للتشجيع أثر كبير في التخلص من القصور، وتعويضه والوصول إلى التحكم بالذات، يتشكل أسلوب الحياة في السنة الخامسة أو السادسة ويكون إلى حد ما ثابتاً فإن التغيير يكون بطريقة التعبير عنه.

4- **مبدأ الذات الخلاقة:** وتكون لها السيادة على بناء شخصية الفرد، فالكائن الحي ليس عبارة عن عوامل وراثية بل إن الذات الخلاقة هي ما يحاول الوصول إليها، وهي التي تكون خلف أسلوب الحياة.

5- **مبدأ الأهداف الوهمية:** إن هذا المبدأ يعبر عن الغائية، أي أن الكائن الحي كما يتأثر بالماضي فإنه يجب أن يحدد أهداف حياتية خاصة به تحدد أسلوب حياته.

6- **مبدأ الميل إلى الاجتماع:** ويأتي هذا المبدأ مباشرة بعد الميل إلى القوة، ومن أهم ظواهره نمو الخلق والمنطق والتفكير والجماليات، أي أن الطفل منذ سنواته الأولى يكون بحاجة للتواصل مع الآخرين والتعبير عن ذاته (غنيم، 1973م، ص593).

ويرى الباحث بأن إدلر كان قد ركز في نظريته على أن الإنسان يولد ولديه قصور في جوانب متعددة يسعى لتعويضها من خلال عدة مبادئ مجتمعة معاً كمبدأ القصور والسيطرة والحياة والذات الخلاقة والأهداف الوهمية والميل للاجتماع إلا أنه تعامل مع الإنسان كآلة لا بدّ من أن تتوفر به هذا المبادئ حتى يتفاعل مع الآخرين مهملًا جوانب أخرى بالشخصية كالتفاعل النفسي إثبات وتقدير الذات، متهمًا الفرد بأنه يعاني من قصور في إيجاد نفسه وتقديرها، وبين إن الفرد عاجزاً عن تحقيق ذاته.

ثالثاً - النظرية السلوكية:

وسميت هذه النظرية بنظرية المثير والاستجابة.

وتعتبر الشخصية في إطار هذه النظرية هي: كافة التنظيمات أو الأساليب السلوكية المكتسبة، والثابتة نسبياً التي يتميز بها الشخص عن غيره من الناس.

إن مفهوم العادة له قيمة كبيرة جداً في النظرية السلوكية، باعتبار أن العادة هي الرابط المباشر بين المثير والاستجابة له.

ولقد ركزت هذه النظرية على تحديد الظروف التي تعمل على تكوين العادات وانحلالها أو إحلال عادات محلها. والعادة في رأي أصحاب هذه النظرية هي:

- تكوين مؤقتاً وليس تكويناً مستمراً.
- العادات مكتسبة ومتعلمة وليست وراثية.

ومن خلال ما تم طرحه نستنتج أن بناء شخصية الفرد يمكن أن يتعدل أو يتغير حسب المثير والاستجابة.

وسلطت النظرية الضوء على الباعث أو الدافع في دفع السلوك (زهران، 1424هـ، ص 58-59).

يرى الباحث: بأن النظرية السلوكية تعاملت مع الشخصية الإنسانية بأنه تابع للبيئة التي تغيره وتؤثر في كل سلوك دون أدنى تدخل من الانسان وهذا ينفي الطبيعية البشرية التي تؤثر وتتأثر بالبيئة المحيطة . أن الإنسان خامل طالما لا يوجد مثير، وهذا يتنافى مع الطبيعة البشرية الفعالة والأنشطة، ولكن إضافة هذه النظرية كانت مهمة من خلال أنه يمكن تعديل وتعزيز وغمر وطمس سلوك ما من خلال التعزيز الإيجابي أو السلبي فلهذه النظرية فضل جيد من هذا الجانب.

رابعاً- المدرسة الإنسانية:

تعتبر النظرية الإنسانية من أقرب النظريات التي تناولت موضوع الشخصية للجانب الإسلامي، ولذلك كان لابد من طرحها في هذه الدراسة حتى يستأنس بها الباحث كونها تتناول الشخصية بشكل مغاير عن النظريات الأخرى.

تركز نظرية الذات التي صاغها العالم كارل روجرز على التالي:

الذات: هي كينونة الإنسان التي تنعزل عن المجال المدرك، وهي تنمو وتطور نتيجة تفاعل الشخص مع مجتمعه والخبرات التي يكتسبها من هذا التفاعل.

مفهوم الذات: هو تكوين معرفي متعلم ومنظم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، ويعتبره الشخص بأنه تعريفاً نفسياً لذاته.

وفي هذه النظرية ثلاثة مفاهيم للذات:

1 - **مفهوم الذات المدرك:** ذات الفرد كما يتصورها ويعيها عن نفسه.

2- **المفهوم الاجتماعي للذات:** الصورة التي كونها الفرد عن نفسه على أن الآخرين يتصورونها عنه، ويعبر عنها في تفاعله معهم.

3 - **المفهوم المثالي للذات:** وهي صورة مثالية يسعى الفرد أن يكون عليها دائماً.

والذات تكون مفهوماً عند الفرد من التفاعل المستمر بينه وبين بيئته، والأفراد المحيطين به فمن أحكامهم التقويمية لأفعاله، ومن ثم ثوابهم وعقابهم له، يتكون لدى الفرد مفهوم الذات وفكرته عن نفسه وعليه تتحدد شخصية الفرد وفكرته عن ذاته، وهي التي تحدد كيفية إدراك الفرد لبيئته، وكيفية التعامل معها، ومعظم أساليب السلوك الإنساني التي تكون متسقة مع مفهوم الفرد لذاته. وكل خبرة جديدة للفرد لا تتفق مع ذاته تعتبر تهديداً لذاته فيلجأ إلى إنكارها أو تشويهها بحيث يمكن تقبلها، وكلما كانت معلومات وتجارب الفرد متلائمة ومتوافقة مع أفكاره عن ذاته كان متوافقاً. أما إذا كان الفرد منكرًا لهذه الخبرات أو قام بتشويهها فإنه يشعر بالقلق والاضطراب النفسي (نجاتي، 1997م، ص344).

وظيفة مفهوم الذات وهي تنظيم خبرات الفرد المتغيرة للأسباب التالية :

- التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين.
- الدوافع الداخلية لتحقيق الذات.
- يعتبر مفهوم الذات أهم من الذات الحقيقية للفرد.
- إن الفرد يجتهد دائماً لتحقيق ذاته، وتحقيق المفهوم الإيجابي عنها.
- إن مفهوم الذات هو مفهوم شعوري، بينما تشتمل الذات نفسها على عناصر لا شعورية قد لا يدركها الفرد نفسه.

بعض التطورات التي أدخلت على نظرية الذات:

أدخل فيرنون إضافة جديدة للنظرية، وقال أن الذات لها مستويات متعددة كالتالي:

- 1- **المستوى الأعلى:** هي تلك الصورة التي يعرضها الفرد عن ذاته لمعارفه والغرباء.
- 2- **الذات الشعورية الخاصة:** هي تلك الذات التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها بسلوكه، ويكشفها لأصدقائه القريبين منه.
- 3- **الذات الخاصة:** وهي أسرار الفرد التي يخفيها في الحد البيئي ما بين الشعور واللاشعور، وتكون عرضة للاختفاء ولكنها لا تختفي نظراً لأنها مهمة في حياة الفرد.

4- الذات البصيرة: هي تلك الذات التي يتأكد منها الفرد عندما يكون في موضع تقييم شامل لشخصيته.

5- الذات العميقة أو المكبوتة: وهي تلك الذات التي لا يمكن الوصول إليها إلا بطرائق وأساليب نفسية خاصة بعمل الأخصائيون النفسيون للوصول إليها (زهرا، 1424هـ، ص 68، 73).

يرى الباحث: بأن النظرية الإنسانية قد تناولت جوانب الشخصية بطريقة مغايرة بحث وضعت شخصية الإنسان تحت المجهر في التحليل الشامل لكافة مستوياته الفردية والاجتماعية، وكل ما يشعر به الفرد ويكشف عن جوانب شخصيته، وبما أنه عمل إنساني لا بد وأن يعتره النقص فكان هناك بعض التعديلات التي عززت مكانة النظرية، والتي أدخلها فيرونن مما أعطى النظرية رونقاً جيداً في تناول النظرية للجوانب الاجتماعية والفردية للفرد من خلال تفاعله مع الآخرين.

2.1.13 رؤية الإسلام في الشخصية:

إذا كنا قد تناولنا نظريات الغرب في الشخصية فلا بد لنا من تتويج هذه النظريات برؤية إسلامية للشخصية من خلال بعض المفاهيم الإسلامية كمحاولة لوضع البصمة الخاصة بنا كمسلمين ولقد كرم الله عز وجل الإنسان في مواطن كثيرة في القرآن الكريم ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَخَلَقْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: 70].

لذلك سوف نستعرض النظرة الإسلامية للشخصية من خلال الآتي:

• الإنسان في القرآن الكريم:

لقد أوردت الدكتورة عائشة عبد الرحمن (1982م) أن لفظ "بشر" قد ورد في القرآن الكريم كاسم جنس في خمسة وثلاثين (35) مكاناً، بينما ورد لفظ "إنسان" في القرآن الكريم في خمسة وستين (65) مكاناً.

وحسب بنت الشاطي فإن معنى لفظ "بشر" غير معنى "إنسان"؛ فالأول يعني "ظواهر البشرية وأعراضها المادية" بينما يعني اللفظ الثاني "ارتقاء إلى الدرجة التي تؤهله للخلافة في الأرض وتحمل تبعات التكليف والأمانة، لأن الإنسان هو المختص بالعلم والعقل والبيان والتميز، بالرغم من أنه يتعرض للابتلاء بالخير والشر، وفتنة الغرور بما يشعر به من قوة وطاقته، ومما يعطيه قدر من الشعور بمكانته ويقدره في الدرجة العليا من درجات التطور والسيادية في أعلى مراتب الكائنات".

أن لفظ كلمة " بشر " قد اقترن في القرآن الكريم بالنبوة والرسالة. وهل هناك أعلى وأعظم مسؤولية من النبوة والرسالة؟ وذلك واضح في قوله تعالى: ﴿ قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ﴾ [الكهف: 110].

إن المتأمل في القرآن الكريم يلاحظ أن وصف وتصوير الإنسان يتصف بالواقعية ؛ فالإنسان كما وصف في القرآن الكريم- يتعلم وينسى، ويجحد ويشكر، ويأثم ويندم، ويؤمن ويكفر، ويحب المال والبنين، يجزع ويصبر، ويشقى ويسعد، ويضحى بالنفس والنفيس، وهناك العديد من الصفات والخصائص التي ترتبط بخلق الإنسان وتكوينه وسلوكه، وسعيه في الحياة الدنيا، ومصيره يوم الدين، وهنا وصفت النفس بعدة صفات بحسب الأحوال التي تكون عليها: فقد تكون مطمئنة، راضية، وزكية، سوية، أمارة بالسوء، وقد تكون لوامة، موسوسة (بفتح الواو)، وخائبة، وخبيثة وغيرها من الصفات والأحوال التي تتصف بها النفس البشرية الواحدة، والتي تتجلى في سلوك الإنسان الذي تسيطر عليه أحيانا النفس المطمئنة فيكون وفق ما بينغيه الله ويرتضيه، كما قد تستحوذ عليه النفس الأمارة بالسوء فيندفع في منحدر إشباع الشهوات والرغبات. ولكن النفس اللوامة بالمرصاد، إذ تدفعه هذه الأخيرة للرجوع إلى حالة النفس المطمئنة، وذلك بالاستغفار والتوبة والعمل الصالح، وهكذا هي عادات الإنسان في صراع مع النفس ومجاهدة دائمة ليرتقي بها إلى درجات الإيمان المطلوبة، وقم الإحسان العليا، أو يرضخ وينهزم ليهوي إلى أسفل درجات الشقاء.

ويرى الباحث إن الإنسان وُصف في القرآن الكريم وصفاً واقعياً تميز بذكر الصفات الإيجابية والصفات السلبية التي تميزه عن باقي المخلوقات في هذا الكون العظيم. ولكن هذا الوصف ليس وصفاً نمطياً تبسيطياً بل إن المتتبع لهذا الوصف في القرآن الكريم يلاحظ مدى تعقد الطبيعة البشرية، وصعوبة إخضاعها للدراسة المستبصرة، ولفهم هذا الإنسان فهماً صحيحاً وترقية مستواه في مختلف المجالات الروحية والعقلية والمادية يحتاج لمزيداً من الجهد والبحث.

ولقد وصف القرآن الكريم جميع أبعاد الإنسان الجسمية والوجدانية والعقلية، والتزاماته نحو ربه، كما أشار إلى مجالات نشاطه، والتزامه نحو نفسه، وجماعته، ومجتمعه، ونحو أمته.

ولقد وصف القرآن الكريم الطبيعة البشرية بصفات ومن تلك الصفات :

- 1- مستوى طبيعي-عام يشترك فيه كل البشر بغض النظر عن أمهم وأديانهم وثقافتهم.
- 2- مستوى إيماني-عملي يرتقي فيه الناس عن بعضهم البعض ويتفاوتون فيما بينهم بالإيمان والعمل الصالح، واتباع أوامر الله في تعمير الكون.

ومن خلال هذا التصور، فإنه يمكن اعتبار أن القرآن الكريم مصدراً أساسياً ليس لانتقاء التصورات القائمة على الفهم البشري- حسب المستويات التالية:

أ - **المستوى الأول**- تصورات شاملة لتفسير ظواهر الكون ومكانة الإنسان في هذا الكون، وهذا في خضم عملية التفاعلية التكاملية بحيث ينتقل من عالم الشهادة إلى عالم الشهود، ومن عالم الشهود إلى عالم الشهادة.

ب - **المستوى الثاني**- تصورات أقل شمولية لتفسير العيش على سطح الأرض، وسنن التاريخ والأمم والمجتمعات باختلاف هذه المجتمعات والأمم والحضارات التي نشأت فيها.

ج - **المستوى الثالث**- تصورات متوسطة المدى تعتمد على تفسير النظم التي يؤسسها الإنسان مثل: (نظام الأسرة، نظام الحكم، نظام العمل وما إلى ذلك من نظم) ضمن الإطار الحضاري وضمن النسق الديني المحدد.

د - **المستوى الرابع**- تصورات صغيرة تكون موجود لتفسير السلوك الفردي للشخص، والشخصية، وسلوك الفرد مع الآخرين في الإطار الجماعي أو غير الجماعي.

وفي هذا الإطار هذا يمكن أن نميز بين دراسة الإنسان في صفاته البشرية - الفطرية وتفاعل هذه الصفات مع العوامل البيئية الأخرى، وبين الإنسان المؤمن بالله الذي يتصف بصفات الأخلاقية والسلوكية القائمة على مبادئ العقيدة الدينية. ونستطيع أن نقارن بين سلوك الإنسان المؤمن والإنسان المنافق والإنسان الكافر، وغيرها من التصنيفات التي تندمج بأنماط سلوكية معينة للإنسان.

ومن خلال ما تم عرضه فإن محاولة فهم "الطبيعة البشرية من منظور إسلامي" يندرج في إطار فهم هذه المستويات المشار إليها أعلاه وبصفة أخص المستوى الرابع.

لذلك وجب على الباحث المسلم أن يفهم هذه المستويات، والأبعاد في مختلف مجالات الحياة والبياديين العلمية (عشوي، 1996م، ص6).

ويرى الباحث: بأن ما تناوله عشوي في الرؤية الإسلامية، وبنيت الشاطئ بأنه لعرض جيد في تناول الإنسان من خلال الجانب الديني بالقرآن والسنة المطهرة إلا أننا كمسلمين نحتاج للبحث أعمق وضع البصمة الإسلامية في تحليل وتحديد وبحث الشخصية لإخضاعها للتحليل الكمي والكيفي أكثر لتعزيز المكانة الإسلامية للباحث المسلمين في مجال الشخصية وخصوصاً إن الإنسان المسلم وجد ليعمر هذا الكون بعلمه وعقله وعبادته.

وتمثل السمات العامة كافة السمات الموجودة أو العامة بين مجموعة كبيرة من الأفراد في مجتمع معين وزمن معين وقد تكون في مجتمعات كثيرة كذلك أو قد تصبح أكثر شهرة بين الأفراد على وجه العموم ولعل هناك نماذج كثيرة على السمات المشتركة للأفراد كالسيطرة والخجل والالتزان الانفعالي. وتعد السمات العامة هي الأكثر بروزاً من الشخصية التي يمكننا أن نميز بها بصورة متزنة وصحيحة في أغلب الأفراد في بيئة متحضرة ما.

2.1.14 مفهوم السمات:

جاء معنى السمة في المنجد في اللغة: «وَسَمَهُ يَسْمُهُ وَسْمًا وَسِمَةً، كَوَاهٍ أَوْ أَثَرَ بِسْمَةٍ أَوْ كِي، جَعَلَ لَهُ عَلَامَةً يُعْرَفُ بِهَا، ائْتَمَّ: جَعَلَ لِنَفْسِهِ سَمَةً يُعْرَفُ بِهَا، وَالسَّمَةُ العَلَامَةُ، وَجَمَعَهَا سَمَات (المنجد، 1986م، ص988).

و تعد السمة ذو طبيعة مجردة، ونحن لا نستطيع ملاحظة السمة بطريقة مباشرة وإنما يمكن ملاحظتها عن طريق المؤشرات والأفعال المجردة أو نفهم على أساسها فيمكن أن نعتبر فعلاً أن السمة مستنتجة من الملاحظات الفعلية للسلوك، أو من خلال اختبار أو مقياس، فتعتبر السمة إطار مرجعي ومبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك والتنبؤ به، إذ هي ناتجة عن ما نلاحظه من عمومية السلوك البشري، فالسمة هنا ليست أبداً علة السلوك، وإنما مجرد مفهوم يمكننا من خلاله وصف ذلك السلوك (عبد الخالق، 1987م، ص28).

يمكن تسمية المفهوم أو الصفة أو السمة إذا إنه بعد معرفة إمكانية وصف الشخص بصفة ما، نتيجة تكرار سلوكه عدة مرات متكررة فإننا نعد هذه الصفة كشيء ما، ونعطيها أسماء فنقول أن هذا الشخص عنده سمة معينة هي سمة الثقة بالنفس أو العدوانية أو الحذر أو غير ذلك من السمات (علاوي، 2009م، ص105).

ويعرفها كاتل (Cattel) بأن السمة هي مجموعة من ردود الأفعال والاستجابات التي يجمعه نوع من الوحدة، ويمكن لهذه الاستجابات أن تكون تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة نفسها في أغلب الأوقات والظروف، بينما يعرفها البيورت بالنظام العصبي المركزي العام الذي يميز الفرد، حيث يجعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً، وأيضاً يعمل على إصدار وتوجيه عدد من الأشكال المتساوية من السلوك التعبيري والتكيفي (طافش، 2006م، ص29).

لقد قال أحمد راجح معرّفاً السمة بأنها اسم صفة أو علامة مميزة، ويعني ذلك بأن سمات الشخصية هي جملة الصفات الاجتماعية والخلقية الانفعالية التي تجعل لشخص ما شخصية مميزة عن غيره إضافة إلى مجموعة الدوافع المختلفة لديه (راجح، 1956م، ص83).

2.1.15 أهمية دراسة السمات:

لا نستطيع التعرف إلى شخصية الفرد أو المجتمع قبل التعرف على السمات الشخصية التي يتصف بها الفرد وحالته المزاجية، ومدى تحكمه وضبطه لانفعالاته الإيجابية والسلبية، ومحاولة الكشف عن السلوك التكيفي والتعبيري لهذا الشخص فكان من الأهمية الكبيرة الوقوف على دراسة السمات الشخصية، لمعرفة مدى تقبل الفرد لنفسه وللآخرين الذين يتعايش ويتعامل معهم، فالسمات الشخصية نقطة الارتكاز الأساسية في حياة الأفراد والمجتمعات.

أي إذا استطعنا تحديد سمات الشخص فهنا نكون قد كونا صورة ذهنية وفكرية وسلوكية عن هذا الشخص بما يتناسب مع أدبيات مجتمعه ومعاشه الذي لا يستطيع الفرد إلا أن يكون داخل هذه المنظمة الخاصة بالتعايش مع المجتمع الذي يعيش. "الباحث"

2.1.16 مدخلاً علمياً لتفسير سمات الشخصية:

يفترض منظور السمات أنّ السلوك الإنساني للفرد . من خلال تعرّضه لمواقف عديدة مختلفة وسلوكه إزاءها . إنّما يعكس السمات الشخصية لذلك الفرد. وبمعنى آخر فإنّ السلوك إنّما يشكّل عموماً عن طريق العوامل الداخلية والسمات، وليس عن طريق الضغوط والمواقف الخارجية. ونتيجةً لهذا الافتراض، فإنّ منظور السمات يعتقد أنّ الطريقة المناسبة لدراسة الشخصية، وتحديد معالمها هي محاولة قياس السمات المتعدّدة التي يمتلكها، ويظهرها بعد ذلك الأفراد، وليس بواسطة الاستدلال عن حاجاتهم ومخاوفهم اللاشعورية.

وبمعنى آخر فإنّ الشخصية الإنسانية يمكن وصفها وبمعنى آخر فإنّ الشخصية الإنسانية يمكن وصفها من خلال وجود العديد من السمات المتنوعة التي يبينها الفرد وتظهر من خلال سلوكه، وأنّ هذا الافتراض قائم عند كلّ منظري هذا الاتجاه، فقد لمعت أسماء كثيرة في العمل أو المناداة بالتفسير السمات للشخصية، إلّا أنّ أسماء ثلاثة كانت أكثر لمعاناً وجذباً من غيرها في هذا الميدان، هؤلاء الثلاثة هم (Gorden Allport) (جوردن البورت) و (Raymond Cattell) (رايموند كاتل) (Hans Eysenck) (وهانز آيزنك). (الفتلاوي، د.ت، ص173).

ويرى الباحث: أن من أفضل منظري السمات كان لهؤلاء العلماء السابق ذكرهم بحيث وضعوا ركزوا على المعالم الأساسية لمنظور السمات واعتبروا أن السلوك الخاص بكل رد لهو الدلالة الواضحة لتحديد السمات ومنظورها نحو فرداً يعي سماته جيداً.

2.1.17 السمة وعلاقتها ببعض المفاهيم:

يرتبط مفهوم السمات بمفاهيم متعددة تعتبر محور ارتكاز مهم في دراسة السمات الشخصية، وتلك المفاهيم تتمثل فيما يلي بحسب وجهة نظر الباحث:

- **المفهوم الشخصي للسمة:** بحيث أن لكل شخص تكويناته الشخصية حول فكرة السمة، ويعتبر بأن شخصيته ترتبط ارتباطاً وثيقاً متوائماً مع السمة التي هي جوهر الشخصية الإنسانية.
 - **المفهوم العقلي:** بحيث يرتبط هذا المفهوم على السمات الشخصية من خلال المدركات العقلية والمعارف المهنية والأدائية للفرد عن نفسه والمجتمع.
 - **المفهوم النفسي:** ولهذا المفهوم الأثر الواضح بحيث يشعر الإنسان بالرضا عن نفسه إذا ما كان يتمتع بسمات نفسية كالانضباط الانفعالي، وضبط النفس والتطبيع الاجتماعي والتحكم بالقلق والخوف وما شابه.
 - **المفهوم البدني:** وهنا يرتكز على مستوى تمتع الشخص بالصحة والعافية والخلو من الأمراض كافة وشعوره بالرشاقة وسرعة الحركة والتنقل وتقبل الآخرين لبدنه ولهذا المفهوم علاقة وطيدة بدراسة صورة الجسم والبدانة التي سوف يتناولها الباحث ضمن متغيرات الدراسة وعينة الدراسة كون هذا المفهوم مكون أساسي في تكوين شخصية الفرد يربطه بواقعه المجتمعي والنفسي.
 - **المفهوم الاجتماعي:** وبهذا يرتكز على تكوين الفرد مجمع من العلاقات الاجتماعية الناجحة تجاه الجماعات التي يتعامل معها كالأسرة والأصدقاء والزملاء والمجتمع بشكل عام، لأن سمته الغالبة هي التي تجعله محور اهتمام لدى الآخرين. (الباحث)
- وبهذا إن ارتباط السمات الشخصية بعدة مفاهيم أخرى له أهمية كبيرة في تكوين وتشكيل وتعديل بعض السمات لدى الأفراد أو المجتمعات في سبيل تيسر التعامل مع الآخرين، ولتكون مدخلاً صالح لفهم سلوك الأفراد والمجتمعات وذلك لتحديد العلاقات الاجتماعية وما ينتج عنها من عمليات التفاعل الاجتماعي الذي يعطي رونقاً اجتماعياً سليماً يتفاعل مع ديناميات المجتمع. (الباحث).

2.1.18 طبيعة السمات:

لكل منا ما يميزه عن غيره من الناس بحيث تكون الطبيعة مختلفة كلياً وحتى لو تشابه كالتوأم فهناك طبيعة خاصة مجردة تعطي الإنسان صفاته الخاصة وسماته، وهذه الطبيعة مدخلاً مهماً لدراسة، ومعرفة طبيعة السمات التي يرنوا الباحث لتوصل إليها، ومن هذا المنطلق كان لابد التعرف إلى طبيعة السمات من وجهة نظر العلماء كالتالي:

يرى العالم "ستانجر" (Stagner, 1974, P P.219-21). بأن السمة مفهوم له طبيعة مجردة، ويمكن لنا ملاحظة السمة بطريقة مباشرة، وكذلك يمكن لنا ملاحظة مؤشرات وأفعال معينة تعم أو نبرر على أساسها ونلخصها في أقولنا الاجتماعية والاندفاعية والتسلطية وهكذا، فإننا نستنتج السمة الملاحظة الفعلية للسلوك أو من خلال الاجابة عن اختبار أو مقياس، فإذا شاهدت شخصاً ما من الناس يتأثر الأخرين في مناسبات عديدة فإنك تطلق عليه صفة أو سمة السيطرة الأكثر شيوعاً من بين السمات شخصيته. (عبد الخالق، 1987م).

ومن خلال من تم استعراضه يرى الباحث أن طبيعة السمات هي المدخل الأساس لفهم عمومية السلوك الإنساني وخصوصاً السلوك الأبرز لدى هذا الفرد حتى يتسم بهذه السمات التي يتصف بها بين أقرانه أو الجماعة التي يتفاعل معها اجتماعياً.

2.1.19 خصائص السمات:

من أكثر الخصائص المميزة للسمات كما تحدث عنها جوردن ألبرت ما يلي:

- 1- لا يمكن ملاحظة السمات بشكل مباشر وإنما يمكن التعرف إلى وجودها أو غيابها وعند وصف السمات فإنه يستوجب ملاحظة سلوك الفرد بشكل ملاحظات منتظمة.
- 2- تتغير درجات السمات باختلاف العمر فالسمات تختلف في سياق عملية النمو حيث تتغير الشخصية بشكل عام.
- 3- وتتعدل السمات بالتعلم حيث يوجد منها المكتسب، والتي يمكن أن تتعلم وتدعم بالارتباط الشرطي والتقليد والتوحد.
- 4- ويوجد سمات إيجابية وأخرى سلبية.
- 5- تعتبر السمات جزءاً حقيقياً من الفرد وليست أسماء توضع من أجل التصنيف.
- 6- تتميز السمات من حيث مدى تطورها ونوعها وتكاملها في شكل كلي هو الشخصية.
- 7- أغلب السمات موجودة بدون درجات متفاوتة عن الأشخاص مما يجعلنا أن نفترض استمرارية وبقاء كل سمة منها تبدأ من درجة صفر وتندرج إلى الأعلى.

- 8- حيث يتنوع الأفراد فيما بينهم في درجة وجودهم في هذا التدرج على الاستمرارية.
- 9- تعتبر العلاقة بين السمات علاقة تبادلية حيث توجد بعض السمات المرتبطة بشكل إيجابي مع بعضها البعض، فإن وجود سمة عند الفرد بشكل واضح أو عالي أو منخفض يمكن الافتراض على أن الفرد يحصل نفس الدرجة في سمة أخرى، وقد تتشابه بعض السمات غيرها، وترتبط بها بشكل عكسي فإن درجة عالية في سمة معينة قد يخبرنا بدرجة منخفضة في سمة أخرى (منصور، 1989م، ص360).

2.1.20 تنظيم السمات:

يرى الباحث: بأن لكل مفهوم بهذا الدراسة تواتر فحتى السمات الشخصية لا بدّ كان لها من تنظيم جيد بحيث أن السمات تعبر عن تراكم الأفكار والسلوك الداخلي والخارجي للإنسان مما ينتج عنه تكوين للشخصية، والتي ترتبط بالصورة الإيجابية للشخص أو السلبية فإذا أيقنا هذه السمات بتنظيم متراكب نستطيع التعرف إلى كافة جوانب الشخصية وسماتها والتوقع ما، هي ردة فعله تجاه شيء ما لأننا قد عرفنا تنظيم سماته وتدرجه من خلال السمة الغالبة على سلوك هذا الفرد.

2.1.21 السمات المميزة للشخصية:

تعد الشخصية هي بيئة نفسية تتفاعل فيها عناصر مكتسبة وأخرى فطرية شعورية ولا شعورية حيث تجعل الإنسان يرى نفسه كما هو فعلاً، وفي نظر الآخرين من حوله، ومن أهم السمات المميزة للشخصية ما يلي:

- 1- **الشعور بوجود السمة:** أكثر ما يميز الشخصية هو أن صاحبها يعلم ويشعر بها، وهذه إحدى مميزات الكائن الإنساني عن غيره من الحيوانات.
- 2- **التمييز:** تتكون الشخصية من سمات متعددة يعرف بها الإنسان عن من هم حوله من الأشخاص.
- 3- **التنظيم:** لا تعد الشخصية مجرد سمة واحدة غالبية تميز ذلك الشخص عن غيره فقط، وإنما هي تنظيم نفسي يكون بطريقة معينة لعوامل إدراكية انفعالية سلوكية، فالأشخاص يختلفون عن بعضهم البعض، ومع وجود تشابه بينهم في بعض السمات الشخصية.
- 4- **الديمومة:** تتفرد الشخصية بسمة مهمة هي الديمومة النسبية، فتتغير الشخصية بسماتها البارزة المستمرة إلى فترة من الزمن لتكون مشهورة ومعروفة بين الأفراد.

5- السمة البارزة أو الرئيسية: ويتم التعرف عن طريقها على نوعية الشخصية ومكانتها بينما هي السلوك بمختلف مستوياته، فيعتبر السلوك الملاحظ والمشاهد هو من يوصل إلى معرفة الشخصية (الهاشمي، 1984م، ص ص 281-283).

2.1.22 سمات الشخصية الناجحة:

لكل شخص ناجح في هذه الحياة بعض السمات التي تميزه عن الآخرين وكان حريُّ بالباحث تسليط الضوء على هذه السمات الخاصة بجزئية النجاح للشخصية وحدد منها الباحث التالي:

- 1- الإيمان بالله عز وجل: وهو الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسوله واليوم الآخر والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره.
- 2- النضج الانفعالي: ويعتبر متطلب أساسي كي يصل الفرد للنجاح يجب أن يكون ناضجاً انفعالياً ولديه الدراية التامة في آليات التحكم بالانفعالات.
- 3- الثقة بالنفس: لعل أعظم أسرار النجاح على هذه البسيطة ينطلق من جزئية مهمة في حياة الشخص ألا وهي الثقة بالنفس.
- 4- قوة الإرادة: ولهذا البند أهمية كبيرة في تنمية إرادة الأفراد والجماعات للوصول لما يرنوا إليه الفرد بعد التخطيط الجيد.
- 5- التخطيط الجيد: أي شخص يعتبر نفسه ناجح لا بد أن يكون لديه خطة محكمة ومرنه، كي يبدأ مسيرة النجاح.
- 6- المبادرة: وتعني هنا أن يكون لدى الفرد الاستعداد لعمل الأشياء التي يستطيع عملها بدون طلب من أحد.
- 7- العلم والمعرفة: وهنا ما يميز الناجحون عن غيرهم بهذه السمة أن يكون الشخص ذا علم ومعرفة جيدة.
- 8- القدرة على التكيف: الشخص الناجح تكون لديه مرونة عالية للغاية للتعامل مع المواقف والظروف المحيطة به.

(موقع الجودة الشخصية من القرآن والسنة، 2017م)

ويرى الباحث: من خلال ما تم عرضه من سمات للشخصية الناجحة بأن هذه السمات تعد الدعامة الأولى للفرد في تحقيق نجاحه وذاته كي يصل لهدفه، مع مراعاة التغيرات والتطورات التي تطرأ على سير حياة الشخص بما يتلاءم مع مبادئه وأخلاقه التي هي بمثابة نهج الحياة للناجحين.

2.1.23 محددات السمات:

من أساسيات دراسة السمات التعرف على معايير تحديد السمات التي تحتاج عمليات من البحث والدراسة لاكتشافها وتحديد هذه السمات التي تترسخ في الشخصية الإنسانية بعيد عن التعقيد والتنظيم في السلوك الإنساني، ولهذا كانت هناك معايير لتحديد السمة كما يلي:

• معايير تحديد السمة:

حيث إن السمات - مثل كل المتغيرات الوسيطة - لا يمكن ملاحظتها مباشرة، ولكنها تستنتج فقط فإننا يجب أن نتوقع صعوبات وأخطاء في عملية اكتشاف طبيعتها. ولكن "ألبورت" في مقال بعنوان: "ما هي تحديداً سمة الشخصية؟" حيث وضع معايير عدة لتحديد السمة وهي - كما يورده السيد غنيم (1975م، ص251). كما يلي:

- 1- هناك أكثر من وجود اسمي للسمة: (بمعنى إنها عادات معقدة بمستوى عالي).
- 2- تعتبر السمة أكثر عمومية من العادة: (مجموعة من العادات ترتبط وتنظم لتكون سمة).
- 3- السمة دينامية (يعني ذلك أنها تدافع عن كل سلوك).
- 4- يمكن تحديد السمة عملياً أو احصائياً: (وذلك من خلال الاستجابات المتكررة للفرد في العديد من المواقف أو في المعالجة الإحصائية على نحو ما نجد في الدراسات العاملية عند "إيزنك" وكاتل وغيرهما).
- 5- السمات مرتبطة بعضها ببعض وليس مستقلة عن بعضها.
- 6- إنما سمة الشخصية سيكولوجياً لا تكون لها الدلالة الخلقية ذاتها: (فيمكن أن تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المعروف في هذه السمة).
- 7- عدم الاتساق في بعض العادات والأفعال مع سمة ما ليس دليلاً على عدم وجود تلك السمة: (فيمكن ان تظهر سمات متناقضة أحياناً لدى الفرد مثلاً في سمتي النظافة والإهمال).
- 8- يمكن لسمة ما تغطي على ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس (حيث ان السمات إما فردية أو مشتركة وعامة). (عبد الخالق، 1987م، ص83).

يرى الباحث: بأن معايير تحديد السمات أنفة الذكر قد شملت الجوانب الفكرية والسلوكية والأفعال والتقاليد والترابط بين السمات وأحياناً التناقض فيما بينها، لكن السمات موزعة بين الناس بشكل تكاملي والتي من خلالها يمكننا تميز وتصنيف الأفراد وتوزيعها من حيث سماتهم المشتركة والفريدة كطابع إنساني مميز.

2.1.24 اضطرابات الشخصية:

سمات الشخصية جزء أساسي من شخصية الفرد تتعرض للاتزان والاضطراب، وذلك من خلال تعرض الفرد لضغوط نفسية واجتماعية، وتكون ردود أفعاله بحسب حجم الاضطراب ونوعه وخبرته السابقة مع هذه الضغوط وما هو متوفر لديه من وسائل التكيف ومن أهم الاضطرابات بسمة الشخصية وتشتمل على الفئات الفرعية على الأنواع التالية:

1- الشخصية غير المتزنة انفعالياً: والذين ينفعلون بعمق وبسرعة نتيجة مواقف عادية أو عميقة.

2- الشخصية العدوانية السلبية: وتضم أنماطاً متعددة من أصحاب السلوك العدواني منهم السلبي المعتمد على غيره خاصة أمه وأبيه، والنمط العدواني غير الناضج وأصحاب الشخصية القهرية ممن يتسمون بالجمود في التصرفات، وعدم المرونة: (وهم يشبهون العصائيين القهريين، ولم يكونوا عصائيين)، ولكن من الممكن أن ينزلقوا إلى العصاب. (حنورة، 1998م).

ويرى الباحث: بأن التقسيم السابق لاضطراب سمات الشخصية من خلال عدم الاتزان الانفعالي والعدوانية السلبية هذا ما يحدد أنماط السلوك الصادر من هذه الشخصية، ويوضح مدى اضطرابها خلال المواقف والتعاملات مع الفرد.

2.1.25 نظريات السمات:

تعرف نظرية السمات على أساس تصنيف الأفراد على أساس درجة توفر السمة عندهم، وبهذا تكون متعارضة في بعض جوانبها مع نظرية الأنماط حيث يتم تنظيم الأفراد فيها على أساس بعض الأنماط السلوكية المعينة، حيث إن السمة معروفة لدى العامة، لأننا نتحدث بها في لغتنا الدارجة لوصف شخصيات الناس مثلاً هذا الشخص كريم، أو شجاع، ثرثار، إلى غير ذلك من السمات العامة، ويمكن تعريف السمات في نظرية السمات العامة أنها قدرات واستعدادات داخلية عامة مستقلة لا تتأثر بالظروف والعوامل الخارجية أما في نظرية السمات النوعية تعتبر السمة هي عادة أو وصف لسلوك الفرد السطحي الظاهر في موقف معين وليس استعداداً داخلياً، حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن الشخصية الإنسانية تتكون من عدة سمات: (بمعنى أن كل شخص له عدة سمات) وتعتمد السمات في تكوينها على عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي، والفرد مثلما نتوقف على عوامل خاصة للتعلم والاكساب والبيئة. (الباحث).

ويقول عيسوي (2001م، ص122). أنه ونظراً لما يوجه لنظرية الأنماط من انتقادات فإن هناك مجموعةً من العلماء الذين لهم الحكم على الشخصية يكون بدراسة جميع سماتها، ويعني ذلك أن الشخصية في نظرهم عبارة هي عن مجموعة من السمات التي يتم التعرف بها على شخصية فرد ما ، ويمكن تطبيق عدد كبير من الاختبارات التي تعمل على قياس سمات الشخصية وأبعادها، وترتكز هذه النظرية على فكرة ثابتة للشخصية، فمن المؤكد أن شخص ما يسلك سلوكاً متشابهاً في المواقف المتشابهة ويمكن أن تعتمد هذه النظرية على تعدد الأفراد واختلافهم فيما يملكون من سمات مميزة فالواحد يغضب في مواقف تجعله يغضب، ولكن البعض يختلف في درجة الغضب عن الآخر وفي درجة تعبيره عن غضبه (عوض الله، 2008م، ص46).

2.1.26 نظرية السمات:

أولاً- نظرية السمات جوردون البورت:

يعتبر جوردون البورت عميد سيكولوجية سمات الشخصية بلا منازع وعرف السمة بأنها: (تكوين أو نظام عصبي مركزي عام - يخص الفرد - يسعى إلى جعل المثيرات المتعددة متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري) فكان لسمة استعداد عام تطبيع سلوك الفرد بطابع خاص، وتشكيله وتحدد نوعه وكيفيته والفكرة البارزة التي تتضمنها نظرية السمات عموماً هي محاولة لتوضيح وشرح السلوك الظاهري عن طرائقه افتراض وجود استعدادات وقدرات معينة عن الفرد، وهذه الاستعدادات هي المسؤولة كذلك عن بلورة وثبات السلوك الظاهر الذي نلاحظه على الفرد، إلى جانب ذلك يرى البورت أن السمات تنتظم فيما بينها بحيث يمكن ترتيبها في مدرج هرمي تسوده إما سمة واحدة رئيسية أو عدة سمات مركزية ويلي ذلك مجموعة من السمات الثانوية (مرسي، 1985م، ص26).

ثانياً- نظرية السمات عند كاتل:

يرى كاتل أن المصطلحات التي يستخدمها الناس لوصف أنفسهم أو الآخرين هي المفتاح الأساسي لتكوين الشخصية، ولكن المشكلة تكمن في كيف يمكن تحديد السمات الأساسية أو الأولية ضمن الصفات التصويرية للشخصية (لوفتس، 1992م، ص399).

وكما يرى كاتل في تعريفه للشخصية أن عملية التنبؤ كعملية معقدة في تعريف الشخصية، فالشخصية التي تؤيد وتترك مجالاً للتنبؤ بما سيفعله الشخص في موقف ما، وحتى نستطيع أن تصبح لدينا القدرة على التنبؤ والتوقع بشكل صحيح وسليم عن السلوك يجب علينا أن نعرف كيف نصف وقيس السمات المختلفة للشخصية، ويتوقف اكتشاف وقياس هذه الأبعاد بدوره على استخدام الرياضيات (ملكة العلوم)، لذا يعتمد في هذا الشأن على التحليل العائلي.

وفي ذلك يؤكد أننا نضع فقط الإحساس العام بأن للأفراد سمات، ويأتي ذلك تحديد درجات على سلسلة معينة من السمات، وتتحدد المهمة الرئيسة للمهتمين بسلوكية الشخصية إذن باكتشاف السمات التي يمتلكها الفرد، والأهم من ذلك هو معرفة شدة قوة كل سمة في تكوين شخصية هذا الفرد. (منصور، 1989م، ص363).

ومن خلال الاطلاع على النظريات آنفة الذكر تبني الباحث نظرية كاتل للسمات كونها تعطي الوصف الدقيق للسمات الشخصية من خلال النظريات المهمة التي عرضت عن السمات، وهو وصفاً مجدياً أعطى القصد في اكتشاف السمات التي تدل على الشخصية الإنسانية ومكانة الفرد بين جماعته، وكيف يمكن لنا تحديد هوية الشخص وسلوكه من خلال فهم السمات المميزة له كوصف ودلالة مهمة للتعرف إلى شخصية الفرد.

2.2 المبحث الثاني: صورة الجسم

تمثل صورة الجسم مكوناً أساساً في العديد من الدراسات التي تناولت النفس البشرية وتحديداً في موضوع صورة الجسم لدى الإنسان بحيث إنها تمثل شتى المدركات الخارجية والداخلية للفرد عن نفسه وعن الجماعة فهو تصور الشخص عن نفسه وجدانياً وعقلياً ومعرفياً عن نفسه ولصورة الجسم عدة أبعاد ينطلق الفرد من خلالها لتصور ذاته وتكوين الفكرة سواءً أكان بالسلب أو الإيجاب عن صورته الجسمية. "الباحث "

2.2.1 أهمية دراسة صورة الجسم:

تعريف الجِسْم لغةً:

و الجِسْمُ كُلُّ ما له طول وعَرْضٌ وعُمُقُ.
و الجِسْمُ كُلُّ شخص يُدْرِكُ كل شيء من الإنسان والنبات والحيوان .
و الجِسْمُ عند الفلاسفة: هو كل جوهر ماديّ يشغل حيزاً ويتميّز بالثقل والامتداد، ويُقابل الروح. ولقد عرّفه الجرجاني: بأنّه جوهر قابل للأبعاد الثلاثة: العمق والطول، والعرض، والجمع منه: جُسُومٌ وأجسامٌ.
و في علم الفيزياء: الأجسامُ الطّافيةُ: هي كل الأجسام التي إذا تركت حيزاً. (المعجم الوسيط، 1972م).

تعريف الصورة لغةً:

الصُّورَةُ: الشَّكْلُ، والتمثالُ المجسّم.
وفي التنزيل العزيز: ﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ [الانفطار: 7-8].
وصورةُ المسألة أو الشيء: صفتُها. و الصُّورَةُ النَّوعُ.
يقال: هذا الأمر على ثلاث صور. وصورة الشيء: ماهيته المجردة.
و الصُّورَةُ خياله في العقل والذهن أو صورة الحكم التنفيذية الصُّورَةُ (في قانون المرافعات).
(المعجم الوسيط، 1972م)

2.2.2 تعريف صورة الجسم اصطلاحاً:

يرى كمال دسوقي (1988م) بأن صورة الجسم هي " تلك الصورة أو التصور العقلي الذي عند الإنسان عن جسمه الخاص أثناء الحركة أو الراحة في أي وقت من الزمن، وتستمد من الإحساسات الباطنة للإنسان وتغيرات الهيئة والتفاعل مع الآخرين العالم الخارجي، وخبراته الانفعالية والخيالات " (عبد النبي، 1988م).

يرى "طومسون" (Thompson, 1990, P.102). بأن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي، إذ يركز ذلك على: المضمون الإدراكي، وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه، والمضمون الذاتي أو الشخصي، وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به، والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم (علي، 2010م).

هي تصور عقلي أو صور ذهنية يكونها الفرد وتتسم في تكوينها خبرات الشخص، وتُسهم في تكوينها الخبرات التي يتلقها الشخص من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف وبناء على ما تقدم فإن صورة الجسم قابلة للتطوير والتعديل (كفاني والنيال، 1996م، ص10).

و عرفها فايد (1999م، ص199) بأن صورة الجسم هي "الاهتمام بشكل ووزن الجسم الموجودة في خبرات الإنسان الحياتية، وتتمثل في الاهتمامات بالنعافة كسمة مميزة للحياة، وعدم التقبل والرضا عن صورة الجسم والقلق من ازدياد الوزن، والإفراط في تناول الغذاء مقابل الجاذبية الجسمية للنعافة، وانقاص الوزن مقابل إشارات بين شخصية عن النعافة والجمال".

وتعرفه شقير (2005م، ص304) بأنه صورة عقلية وذهنية يركبها الشخص عن جسمه سواءً أكان في شكله الخارجي أم في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرة هذا الشخص على استخدام هذه الأعضاء وإثبات كفاءته، وقد يصاحب هذه المشاعر اتجاهات قد تكون موجبة أو سالبة عن تلك الصور الذهنية المكونة للجسم.

عموماً صورة الجسم هي اتجاه وموقف الفرد نحو جسمه، خاصة كبر الحجم، والشكل، والجمال، وتعزو أيضاً إلى تقييمات الأشخاص وخبراتهم الانفعالية فيما يتضمن صفاتهم الجسمية.

(Angie, 2004, P.3)

كما تعرف صورة الجسم بأنها الصورة التي نكونها عن جسمنا في عقولنا.

2.2.3 أشكال صورة الجسم:

1- صورة الجسم الموجبة: يتمتع الشخص بصورة جسم موجبة عندما يعي شكل جسمه على نحو واضح جلي وواقعي وحقيقي، وعندما يرى الأجزاء الأخرى المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل الفرد جسمه ويعلم بأن الأجسام تظهر في عدة أحجام وأشكال، وعندما يعلم بأن الهيئة الجسمية تقدر بالقليل عن الشخصية وعن قيمة الشخص كإنسان، وصورة الجسم الموجبة منوطة بتقدير الفرد لذاته المرتفع وتعزز الثقة بالنفس.

يكون لدى الشخص صورة جسم سالبة عندما يدرك شكل وحجم جسمه على نحو منحرف، خلاف ما هو في الواقع الحقيقي، وعندها يشعر الفرد بالقلق والخزي والخجل تجاه إدراكه لجسمه، وعندما يشعر الشخص بأن شكل وحجم الجسم يترتب عليهما صفة الاحترام أو عدم الاحترام، وصورة الجسم السالبة ترتبط بتقدير الفرد لذاته المنخفض والاكنتاب واضطرابات الطعام.

. (Sandoval, E. 2008)

ويرى الباحث: أن صورة الجسم تتأثر بالمكون الإيجابي أو السلبي الذي يتخذه الفرد عن نفسه بحيث إذا كون الصورة الإيجابية يكون متفائل منطلق للحياة ويشعر بالراحة النفسية ويحافظ على جمال صورة جسمه من الداخل والخارج ويكون متقبلاً لذاته وللآخرين، أما إذا كان العكس يدخل في مرحلة من النقم على نفسه وعلى نصائح الآخرين ويميل إلى العزلة والاكنتاب، لذلك كلما كانت صورة الجسم إيجابية يتمتع الفرد بصحة نفسية وجسمية أفضل.

2.2.4 اضطراب صورة الجسم:

كل إنسان معرض للاضطراب سواءً أكان البدني أم النفسي ولكن اضطراب صورة الجسم يأخذ منحى آخر لان صورة الجسم هي سمة تحدد الشخص فإذا اختلت أثرت على الوظائف الجسمية الأخرى كالجانب النفسي والإدراكي والمعرفي، وهذا ما سيتم سرده خلال استعراض اضطراب صورة الجسم.

يعتبر اضطراب صورة الجسم جزءاً من أجزاء الاضطرابات النفسية، التي يكون فيها نسبة عدم الرضا عن المظهر وشكل الجسم هو الصفة الرئيسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسمي لقد تم إدراجه حديثاً ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث الحديث للاضطرابات النفسية -DSM (III-R)، وهنا أضيف للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع من ضمن المحكات محكاً يقضي بأن انشغال الشخص لا بد أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي حتى يسبب خللاً وظيفياً في احد الوظائف الجسمية والعقلية (دسوقي، 2006م، ص ص 9-10).

ويشير العالم ثومبسون Thompson (1995م) على أنه شكل للاضطراب المعرفي والإدراكي والسلوكي والانفعالي الذي يرتبط بكمية الاهتمامات على محور حجم الجسم. (Reas, 2002, P.4) وتزداد اضطرابات صورة الجسم بين الإناث، وخصوصاً الاضطرابات التي تترتب على عدم الرضا وتقبل صورة الجسم، فلقد أوضح كلٌّ من كاش وهنري (Cash, T & Henry, P. 1990). في الإحصائية القومية الأمريكية بأن 50% من النساء في أمريكا مشغولات بكتلة اوزانهن، ولديهن تقييمات سالبة عن شكلهن العام.

ويضاف لهذا أن اضطراب صورة الجسم أنه يبدأ في مرحلة مبكرة جداً من حياة الفتيات. ولقد أوضح كولنز (Collins, M. 1991). في دراسته أن 42% من الفتيات في عمر 6-7 سنوات يفضلن أشكال جسم تختلف عما هن عليه في هذا العمر، ويرغبن في أجسام نحيفة مرغوبة الشكل. أما نتائج دراسة سمبثون وآخرون. (Thompson, J. et al, 1997) فقد بينت أن 49% من الفتيات من 10-12 عاماً يرين أن الشكل المفضل لأجسامهم، وينبغي أن يكون أكثر نحافة من جسمهن الآتي.

ولقد وجد كلٌّ من درينو فسكسي، وبي. (Drewnowski, A. & Yee, D, 1987) أن حوالي 85% من الفتيات في العام الجامعي الأول يرغبن في خفض وزنهن (علي، 2010م).

بعض أنواع السلوك لدى المصابين باضطراب صورة الجسم:

- مقارنة مستمرة لمظهر الجسم مع الآخرين.
- إهدار كثيراً من الوقت بالوقوف أمام المرأة، في ذات الوقت تضيع أوقات يتجنب فيها النظر في المرأة نهائياً.
- إهدار كثيراً من الوقت في العمل وإخفاء ما يعتقد أنه معيب.
- الخجل والانتزاع من منطقة معينة في جسم الفرد (لاسيماً منطقة الوجه).
- الشعور الدائم بالقلق والتوتر من وجود الآخرين، وتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية.
- تكتم وتردد في طلب مساعدة الآخرين، لأنه يعتقد خطأً بأن الآخرين سينظرون إليه نظرة خاصة كمريض أو مُصاب بالوسواس الذاتي.
- عمل المعالجات الطبية لتصحيح عيب يعتقد بتوفره؛ فمثلاً، قد يسعى الفرد غير الراضي عن شكله إلى جراحة تجميلية لعلها تخفف من الضغط النفسي الذي يعاني منه.
- الإفراط في الأنشطة البدنية والتركيز كثيراً على نظام الغذائي قاسٍ.

(موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي، 2017م).

من خلال ما تم ذكره يرى الباحث: بأن اضطراب صورة الجسم منتشر بشكل كبير بين بعض المجتمعات التي تهتم بجمال المظهر الخارجي للجسم ويات أيضاً ناقوساً يذق أبواب الخطورة في مجتمعنا الغزي بحيث تنهال السيدات وبعض الرجال على مراكز الرشاقة وتخفيض الوزن خوفاً من اضطراب صورة الجسم وعدم تقبل الفرد لصورة جسمه قد يؤدي به إلى اضطرابات نفسية مزمنة لا يستطيع التكيف والتعامل معها، لذلك يجب على الأفراد أن لا يستسلموا لاضطراب صورة الجسم بل ابتدع الوسائل الصحية السليمة للحفاظ على صورة سليمة مقبولة للجسم.

2.2.5 الثقافة وصورة الجسم:

لكل مجتمع مدلولاته الخاصة في فترة زمنية ما وكانت الثقافة ولا زالت هي نافذة الإشراق لكل الشعوب بحيث تعمل على نقل العادات والتقاليد والموروثات عبر الأجيال وكان لصورة الجسم في الثقافة ركناً خاصاً بحيث كان يتصف المقاتلين تحت راية الإسلام بضخامة أجسامهم وقوة شخصيتهم، ويقال عن الرجل الضخم بأنه شجاع من خلال صورة جسمه بغض النظر عن حقيقة الشجاعة، ومع هذا تغير الفكر الآن وأصبحت الثقافة تغذي فكرة الحفاظ على الوسامة والنحافة لكلا من الرجل والمرأة. (الباحث)

الثقافة هي مجموعة منسقة من المعلومات تحدد أسلوب تفاعل الأفراد داخل جماعة منظمة أو مجتمع معين مع البيئة الاجتماعية والثقافية وبهذا المعنى يستخدم اللفظ حقيقة بحث يكون الإطار المرجعي هو مجموعة القواعد والتنظيمات والمعايير الثقافية والتفاعل داخل الجماعة.

وتُسهّم الثقافة في ما يشكله الشخص من تصورات خاصة به حول جسمه، وكلما كانت صورة الشخص لجسمه متطابقة مع ما تحدده الثقافة حول جاذبية الجسمية تشعر الشخص بالرضا التام عن ذاته الجسمية المدركة. فبعض الثقافات التي تتغنى بطول القامة وكبر حجم أجزاء معينة من الجسم لدى الرجال والإناث إذ إنها علامة من علامات القوة والهيبة، وفي ثقافات أخرى تعتبر دلالة على مظاهر لا يقبلها المجتمع ولا يكن لها الاحترام، بينما تشير في ثقافات ثالثة إلى مستوى عالٍ من الصحة الجسمية، ولكن يبدو أن معظم الثقافات تحبذ زيادة الوزن والحجم عن المتوسط لدى الذكور، بينما تفضل الإناث أن يقل الوزن عن المتوسط. وقد أكد ذلك ما أورده "بيرنز" عن دراسة "جورارد، سيكور" (Jaurard & Secord, 1979). إذ تبين أن الذكور كانوا أكثر شعوراً بالرضا عن صورة أجسامهم عندما اتسمت بكبر حجم أجزاء الجسم، في حين شعرت الإناث بالرضا عندما كانت أجسامهن نحيفة متناسقة، وذلك كما يتفق ومثال الجسم السائد في هذه الثقافة (Burns, 1979). (النيل وكفافي، 1995م، ص28-29).

ويرى الباحث: بأن المجتمع الفلسطيني أصبح مهتماً بصورة الجسم كثقافة متواجدة في هذه الأحيان، وخصوصاً بعد أن ارتبط شكل وصورة الجسم المتلازم مع البدانة بخطر الإصابة بالأمراض المزمنة سوءاً النفسية أو الجسمية وانتشار مراكز البرامج الغذائية والحمية والتخسيس، بحيث أصبحت المجتمع الفلسطيني على دراية واعية بهول الأخطار التي قد تصيب البدناء، وأكثر حفاظاً على شكل وصورة الجسم، وذلك يعود لأسباب متعددة ومنها الانفتاح على العالم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والفضائيات والاهتمام بجمال الجسم والشكل الخارجي الذي يوحي بالرضا والراحة النفسية لدى الفلسطينيين.

2.2.6 الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسم:

تُعد الفكرة التي يكونها النساء عن أنفسهن حول صورة جسم مقبولة نفسياً واجتماعياً من ضمن المؤثرات الخاصة بالنساء كونها تسعى دائماً للوصول لجسم ممشوق جذاب مهما يكن التكليف الاقتصادي، لأن صورة الجسم لديهن أهم ما تصبوا إليه النساء، بعكس الرجال أحياناً يتباهون بصورة أجسامهم كيفما كانت إلا القليل منهم يهتم بهذا الجانب لذلك برزت أبحاث عديدة حول الفرق بين كلا الجنسين في صورة الجسم.(الباحث)

منذ العديد من السنوات ومجالات البحث في صورة الجسم تركز على فئة الإناث، ومن ثم بدأت الأبحاث وأثبتت العديد من النتائج الحديثة أن صورة الجسم تؤثر أيضاً على فئة الرجال كذلك، ولقد أوضحت تلك النتائج أن هناك العديد من الاختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة عدم التقبل وعدم الرضا عن صورة الجسم، فجزء من تلك الدراسات أثبتت بأنه لا توجد فروق في صورة الجسم بين الرجال والنساء، ولكن دراسات أخرى وجدت أن الرجال لديهم صورة جسم صحيحة مدركة جيداً عن الإناث، الفرق الوحيد الذي وجد بين كلا من الجنسين أن معظم النساء اللاتي لديهن عدم الرضا عن الجسم يرغبن في إنقاص أوزانهن، بينما الرجال الذين يعانون من عدم الرضا عن صورة الجسم كانوا منقسمين لفريقين واحد يريد إنقاص الوزن وآخر يريد زيادة الوزن، بحيث إن الإناث يختلفن عن الذكور بفكرة "المثالية وجمال النحافة" الموجودة في وسائل الإعلام المختلفة ومجلات الجمال والرشاقة،

وأن الزيادة في الوزن ينظر إليها بالشكل السالب والمرفوض وعدم التقبل من كافي النواحي.

(McCaulay et al., 1988).

2.2.7 صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:

الإنسان كائن متفاعل وحساساً للغاية بحيث إنه إذا ما تعرض للموقف ما يتأثر نفسياً وكان لصورة الجسم وعدم الرضا عنها أثر واضح في دخول بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والتفكير بالانتحار واضطراب فقدان الشهية، ما يدفعنا للقول بأنه كلما كان هناك تقبل لصورة الجسم كلما كانت تلك الاضطرابات بعيدة جسم الإنسان لذلك صورة الجسم الجيدة تعطي راحة نفسية افضل.

(من المتغيرات النفسية الشائعة والتي أسفرت الدراسات السابقة عن ارتباطها الوثيق بصورة الجسم فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa وفقدان الشهية العصبي نوع من أنواع اضطرابات الأكل، وهو فقدان دائم في الشهية للطعام ورفضه، وغالباً ما يكون مصحوباً بانقطاع الطمث لدى النساء والقيء، وانخفاض حاد في الوزن والهزال العام. وتحدث هذه الأعراض بشكل كبير لدى فئة المراهقات، وغالباً يتم تفسير هذا على أنه رغبة منهن في أن يبقين كالأطفال ، وبالتالي يتلاتشين أعباء النضج والنمو والقيام بدورهن الأنثوي والتزواج). (عبد الحميد وآخرون، 1992م، ص200).

ومن ناحية أخرى فإن التغيرات الجسمية الحادة التي تحدث في مرحلة المراهقة أثناء مرحلة البلوغ تجعل لدى الأنثى ميلاً مستمراً إلى الإقلاع عن الطعام، إذ يلزمها خوفاً مرضياً من الإصابة بالبدانة المفرطة Excessive Obesity وذلك على الرغم من كونها دون الوزن الطبيعي. ومن هنا افترض بعض الباحثين أن صورة الجسم لدى هؤلاء المريضات تتميز بالتشويش والاضطراب. (Martin, 1984, P.404). ومصدقا لهذا فحص ، "ستروبر" العلاقة بين عوامل قائمة مينسوتا متعددة الأوجه (MMPI) ومقياسين لصورة الجسم وتقديره، فضلاً عن اختبار "فيشر" لتشوه صورة الجسم Fisher Body Distortion Questionnaire، وذلك على عينة مكونة من (65) مراهقة من اللواتي يعانين من اضطراب فقدان الشهية العصبي، وقد أسفر التحليل الارتباطي للبيانات عن ظهور بعدين متعامدين يحددان الارتباط بين درجات الشخصية وصورة الجسم، حيث ارتبط التقييم المتزايد لتشوه صورة الجسم مع المقاييس الفرعية لقائمة مينسوتا لتعكس الاضطرابات السيكوسوماتية (Strober, 1981) (كفافي والنيال، 1995م، ص33-34).

يرى الباحث: بأن ما تم ذكره أنفاً بأن اضطراب فقدان الشهية العصبي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بصورة الجسم، ومدى تقبلها لدى الفرد فإن العديد من الاضطرابات والمتغيرات النفسية قد تتفاعل مع صورة

الجسم في حالة عدم الرضا عن صورة الجسم لذلك يعتبر تشوه صورة الجسم هو مدخل هذه الاضطرابات كافة.

2.2.8 صورة الجسم في الإسلام:

بما أن المقصود بصورة الجسم ما يميز الشخص عن غيره من البشر، وهذه الصورة يتم تشكيل الإنسان عليها، وهو في بطن أمه وبهذا السياق قال تعالى بسورة الانفطار: ﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ [الانفطار: 7-8]، والصورة غالباً تضم كل ما ظهر للعين من أعضاء الجسم إضافة للطول والعرض واللون والوزن والنوع وصورة كل إنسان حسنة حتى لو كان بها عاهات أو تشوهات، لأن الله لم يخلق شيء قبيح وفي هذا قوله عز وجل بسورة غافر: ﴿وَصَوَّرَكُمُ فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُم فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [غافر: 64]، وقال بسورة السجدة: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِن طِينٍ﴾ [السجدة: 7]". والله سبحانه هو الخالق والمصور للإنسان وهو في رحم أمه مصداق لقوله تعالى بسورة آل عمران: "هو الذي يصوركم في الأرحام كيف يشاء" ولذا فمن المحرم علينا كمسلمين أن نذم خلقه وشكل أحد بمقولة أنه قبيح أو دميمة أو منفر من خلال شكله لأنه الإنسان من صنع الله تبارك الله أحسن الخالقين.

2.2.9 الإسلام والجسم:

يتميز الإسلام عن باقي الديانات بشموليته لجل تفاصيل الحياة، فجل لحظات اليقظة مخترقة بالمقدس، بحيث إن أي فعل يأتي المسلم مقنن بطقس من الطقوس، سواءً أكان في آداب العبادة أم آداب السلوك والمعاملات، وهذا يؤكد لنا أن المقدس والديني في الإسلام منفصلان لا يمكن الفصل بينهما. فقد اهتم الإسلام بتقنين جل حركات الجسم، فهو بحسب قول الكاتب "جسم من أجل المقدس" وعليه ينقسم الجسم في الإسلام إلى ثلاثة جوانب:

الجسم اليومي الديني: الذي يمارس مجموعة من الشعائر العبادية مصحوبة بالثواب والحسنات لهذا الغرض، وهذه الشعائر تشكل إيقاعاً جسمى واجتماعياً ودينياً قدسياً يتحول الجسم بمقتضاه إلى صورة نمطية تستجيب بشكل منظم لإيقاع المقدس الذي يتبلور في جزئيات الديني.

الجسم اليومي الاجتماعي: فإذا كان الجسم اليومي الديني خاضعاً لقيم الصلاة والصيام والبسمة... إلخ. فإن المعاملات التي تميزه هنا تحول الحياة الاجتماعية إلى مختبر دائم لممارسة

قدسية العلاقات الاجتماعية. إن الجسم هنا يكمل الشعائر المتصلة بالعبادات ويؤطرها بحركات معينة للجلوس والأكل والنظر ودخول الحمام... إلخ. ليصبح الجسم الاجتماعي رجعا للجسم العبادي.

الجسم الشخصي: الذي يفقد طابعه الذاتي باندماجه المباشر في سمفونية القدسي التي يصنفها الإسلام على الوجود الاجتماعي. إن الأمر يتعلق هنا بالعلاقة الجنسية ومقاصدها الثابتة، وأوضاعها ومحلها ومحرمها ومكروها. وكذا بأوضاع التبول والنظافة، وكل ما يتعلق بالجسم في حميميته. ومع أن الإسلام قد تخلص من خطوط وجود جسم له استقلاله الفردي، إلا أنه ترك له هامشاً كبيراً من الغموض. بحيث لم يتم تحديد سوى التخوم التي يتحرك في إطار مشروعيتها الدينية. إن هذا الجسم ليس سوى الصورة التي تعكس بشفافية المسوغات الإيمانية للمسلم محددها في علاقته بذاته.

بالإضافة إلى التقسيمات السابقة الذكر، فإن الجسم الإسلامي ينقسم إلى ثنائية النفس والجسم، الأولى تعبر عن الروحي المتعالي، والثانية تعبر عن المادي الدنيوي. والنفس هي التي تلعب دور القيادة للجسم، من هنا تبعيته لها وانقياده، ففي الإسلام لا تلوم الجسم على أفعاله وإنما تلوم النفس (الزاهي، 1999م، ص40).

2.2.10 النظريات المفسرة لصورة الجسم:

أ. النموذج المعرفي لصورة الجسم:

لقد ثبت بالبحث العلمي في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسم، بحيث يمكن أن يعود تقييم حجم الجسم الحالي إلى الانفعال السالب أو إلى الضغوط الحياتية، وعلى سبيل المثال أوضحت دراسة كلبارلز وآخرين (Kulbarlz et al., 1999). أن المزاج السالب يرفع نسبة تقييم حجم الجسم لدى السيدات اللائي يعانين من البوليميا (شره الإفراط بالطعام) فيجعل صورة الجسم أسوأ وأقبح (Reas, 2002, P.5).

ونظرية "بيك" المعرفية التي تحدثت عن الاكتئاب 1973-1976م تقول بأن صورة الجسم المنحرفة المشوهة تكون عرضاً معرفياً من أعراض الاكتئاب (Moitra, A.).

ب- النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسم:

تعتبر النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية من ضمن النظريات المفسرة بالشرح والتوضيح لصورة الجسم وكيفية نموها وتطورها. وأن الفهم لتلك النظريات يساعد على فهم سبب تكرار الصورة السالبة

للجسم لدى الأفراد البدناء ؟ ولقد أوضحت النظريات النمائية أهمية مرحلة الطفولة، ومرحلة المراهقة كمراحل مهمة في حياة الفرد، وما ينتج خلال هذه المرحلة من نمو لصورة الجسم، وأن هناك عوامل عدة مثل: " وقت البلوغ " الذي يساعد في نمو وتطور صورة الجسم، وهدفت النظريات الثقافية والاجتماعية إلى ربط المقارنة الاجتماعية والوسائل والمقومات الثقافية الاجتماعية المقبولة، بخصوص الشكل والهيئة والمظهر الخارجي والجمال والرشاقة والنحافة كعوامل مهمة في نمو وتطور صورة الجسم لدى فئات المجتمع كافة بهدف الحصول على الرضا عن صورة الجسم التي تزيد من نسبة السعادة وتقبل الفرد لنفسه وتقبل الآخرين له (عبد النبي، 2002م، ص6).

2.3 المبحث الثالث: البدانة

إن اهتمام الإنسان بالحدائق والعلم والتطور لم يثنيه أيضاً تصويب اهتماماته الصحية في وقتنا الحاضر للمشهد الجمالي وخصوصاً شكل الجسم، والملفت في الانتباه أننا عندما نشاهد شخص بدين تتبادر لأذهاننا تساؤلات عدة كيف يتعايش مع حجمه وشكله ووزنه، وهناك العديد من المنغصات الصحية السلبية للبدانة لكافة الأفراد و تعتبر ثابتة بالقرائن المتاحة، إلا أن النتائج الصحية تكون في جزء من المجموعات المتفرعة تبدي تحسناً مع زيادة في مؤشر كتلة الجسم، وهذه الظاهرة تعرف باسم بمفارقة البقاء المرتبطة بالبدانة. (الباحث)

2.3.1 مفهوم البدانة:

البدانة لغةً: بَدَنُ الإنسان: جسده.

والبدنُ من الجسدِ: ما سِوى الرأسِ والشَّوَى، وقيل: هو العضوُ ؛ عن كراع، وخص مرّةً به أعضاء الجِزور، والجمع أبدانٌ.

وحكى اللحياني: إنها لحسنةُ الأبدانِ ؛ قال أبو الحسن: كأنهم جعلوا كل جُزءٍ منه بَدَنًا ثم جمعوه على هذا.

البدانة اصطلاحاً:

تعرف منظمة الصحة العالمية البدانة بأنها زيادة في الكتلة الدهنية في الجسم لدرجة تعرض فيها صحة الشخص للخطر (أبو حامد، 2009م، ص9).

البدانة هي نتاج عن زيادة في حجم الخلايا الدهنية، وهذا النوع شائع لدى فئة الشباب وفئة كبار السن.

وهناك البدانة المرحلية في بعض مراحل العمر أو فتراته والتي يتعرض لها الفرد، وللبدانة المرحلية ممكن أن تصبح مزمنة ومرضية إذا لم ينتبه المرء، ويعمل على تلاشيها باتباع نظام غذائي صحي للحد منها. (منتديات الثقافية، 2017م).

والبدانة تعتبر الزيادة في الوزن بتجاوز الـ 20% من الوزن الطبيعي للفرد حسب طول قامته و تتركز هذه الزيادة في أنسجته الشحمية لجسم الفرد البدين (بطرس، 2010م، ص290).

"هي حدوث اختلال يصاحب الإنسان لفترة طويلة بين كمية السعرات التي يأخذها الإنسان في مكونات غذائه وبين كميات السعرات التي يحرقها في أداءه لأنشطته في اليوم". (سوليفان، 2005م، ص19).

التعريف الإجرائي للبدانة: ويعرفها الباحث: بأنها زيادة في الكتلة الدهنية للجسم بما لا يتناسب مع الطول والعمر الزمني للشخص البالغ، ويحددهم الباحث بأنهم البدناء المتكررين على مركز ابن النفيس حسب قاعدة البيانات المتوفرة بالمركز من كلا الجنسين.

2.3.2 أهمية دراسة البدانة:

لا أحد يستطيع أن ينكر أن الخطر المرتبط بأغلب الأمراض غير السارية والتي تنجم عن البدانة تبنى بشكل جزئي، على مرحلة عمرية، والتي تظهر فيها البدانة ومدة استمراريتها. ويعاني الأطفال والمراهقون البدناء من أضرار صحية على المدى البعيد والقريب وحتى الكبار في كافة مراحل العمر، لأن البدانة مصدر أساس لكافة الأمراض المتوطنة، ويضاف إليها بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

لذلك فكان من الأهمية بمكانة تناول هذه الدراسة مبحثاً مهماً عن البدانة التي باتت تؤرق الأطباء وعلماء التغذية والأخصائيين النفسيين في محاولات جادة للحد من هذا المرض الذي يستشري في مجتمعاتنا العربية والمجتمع الفلسطيني على وجه الخصوص، فكانت هناك مراكز خاصة في قطاع غزة كمركز ابن النفيس الذي يعتبر منارة في عالم التغذية ومكافحة البدانة وتبعاتها، ولقد سجل هذا المركز العديد من النجاحات ومازال.

و تواجه كثير من البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، حالياً، "عبئاً مزدوجاً"، فهي تواصل التصدي لمشكلتي الأمراض المعدية وسوء التغذية؛ وتشهد، في الوقت ذاته، ارتفاع سريع في عوامل ومحددات الخطر المرتبطة بالأمراض غير السارية، مثل الارتفاع بالوزن والبدانة، لاسيما في المناطق الحضرية. وليس من النادر العثور، في تلك المناطق، على حالات من سوء التغذية وحالات من البدانة تتعايش جنباً إلى جنب في البلد نفسه وفي المجتمع المحلي نفسه وحتى ضمن الأسرة نفسها. (الشيخ علي : 2016)

2.3.3 محددات البدانة:

لدى الشخص البدني بعض التأثيرات النفسية كالتفرقة والاستهزاء من الآخرين، كما يعاني بعض البدناء من قلة الثقة بالنفس والاستخفاف بشكلهم الخارجي. والبدانة تقلل من استعداد الشخص البدني في المشاركة في النشاط الرياضي والاجتماعي الفردي والجماعي، وبالتالي الحرمان من الاستمتاع بهذا النشاط.

يُعرَّف الوزن الزائد والبدانة بأنهم تشكل وتجمع غير طبيعي أو مفرط للدهون ممكن أن يلحق الأذى بالصحة العامة.

ومنسوب كتلة الجسم هو المؤشر البسيط لقياس الوزن إلى الطول ويستخدم في تصنيف زيادة الوزن والبدانة عند البالغين. وهو ما يُعرَّف بأنه وزن الفرد بالكيلو غرام مقسوماً على مربع الطول لهذا الفرد بالمتر (كغ/متر²).

و فيما يتعلق بفئة البالغين تعرف منظمة الصحة العالمية بأنه زيادة الوزن والبدانة تكون على النحو الآتي:

- زيادة الوزن هو أن تكون نسبة كتلة الجسم أكبر من 25 أو يساوي 25.
 - البدانة هي أن تكون نسبة كتلة جسم الإنسان أكبر من 30 أو يساوي 30.
- وتتوفر نسبة كتلة جسم الإنسان على مقياس سكان مجتمع ما بالوزن الزائد والبدانة، ونظراً لاستخدام المقياس نفسه لكلا الجنسين ولجميع الأعمار والبالغين. وبالرغم من ذلك يجب أن يكون بالحسبان، وباعتباره مؤشراً تقريبياً، لأنه قد لا يتناسب مع نفس درجة البدانة عند كل الأفراد.

2.3.4 بعض الحقائق عن زيادة الوزن والبدانة:

سيتم طرح لبعض التقديرات الحديثة العالمية للمنظمة:

- في عام (2014م) فاق عدد البالغين زائدي الوزن في سن 18 عاماً فأكثر 1.9 مليار فرد. وكان أكثر من 600 مليون فرد منهم مصابين بالبدانة.
 - في عام (2014م) كان هناك حوالي 13% من فئة البالغين في العالم بشكل عام (11% من الرجال و15% من النساء) مصابين بالبدانة.
 - في عام (2014م) كان 39% من فئة البالغين في سن 18 عاماً فأكثر (38% من الرجال و40% من النساء) لديهم زيادة بالوزن.
 - ارتفاع معدل تفشي البدانة في العالم بأكثر من الضعف خلال عامي 1980 و2014.
- وفي عام 2014 كان 41 مليون من فئة الأطفال دون سن 5 سنوات لديهم زيادة في الوزن أو مصابين بالبدانة. ونرى أن مشكلة زيادة الوزن والبدانة، والتي كان ينظر لها على أنها ما يميز

البلدان الغنية ذات الدخل المرتفع، أصبحت تتضاعف وتطفوا على السطح في البلدان ذات الدخل المتوسط وتحديداً في البلدان والمدن الحضرية.

وثمة صلة بين الوزن الزائد والبدانة وبين الوفيات في العالم أكبر من الصلة بين نقص الوزن وبين الوفيات. ويزيد عدد المصابين بالبدانة في العالم على عدد الناقصي الوزن، ويحدث ذلك في كل مكان باستثناء منطقة أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وآسيا (WHO, 2016).

2.3.5 البدانة في التاريخ:

الإطار التاريخي لتطور الأفكار حول البدانة:

طب ما قبل التاريخ: (ثلاثة آلاف سنة ما قبل الميلاد)

أ- الطب القديم: اشتقت كلمة البدانة Obesity من الأصل اللاتيني *obesities* والتي تعني البدين، أو الممتلئ وتُعرف البدانة في هذه الفترة المبكرة، وهي واضحة من خلال التحف الفنية التي ترجع إلى العصر الحجري القديم.

ب- البدانة في العصر الحجري القديم: التحف الفنية التي ترجع إلى العصر الحجري القديم لقد تم العثور على هذه التحف الفنية عبر أوروبا من جنوب غرب فرنسا حتى روسيا شمال البحر الأسود. الطب والبدانة المُستخرج من التاريخ المُسجل لغاية سنة 1500 ميلادي.

قبل الفترة العلميّة وبداية عصر النهضة:

لقد تقدم الطب بخطى سريعة في ذلك العصر، وتطوّرت التقاليد الطبية في جميع الثقافات .

بدأت الطبقة العليا تتباهى بأحجامها الضخمة خلال عصر النهضة، ويمكن ملاحظة ذلك في لوحات تلك الحقبة. كما صور الرسام بيتر بول روبنس (1640 1577) النساء بأجسادهن الكاملة بصورةٍ منتظمةٍ، ومن هنا جاء المصطلح *Rubenesque* ، بمعنى امرأة ضخمة جميلة وهذه أدلة على أن البدانة كانت موجودة في تلك الحقبة الزمنية.

أ- الطب في بلاد ما بين النهرين: وقد عُثر على تمثال صلصال الذي يظهر الدهون على الفخذين والذراعين بشكل كبير في القرن الثاني عشر قبل الميلاد، ويشير إلى استمرار تمثيل البدانة في التحف الفنية لجسد المرأة.

ب- الطب المصري: كان في موازاة التقليد الطبي لبلاد ما بين النهرين تقليد الدواء في مصر، إذ كانت العلاقة بين الكهنة والأطباء وثيقة جداً .

ثمة العديد من الأمثلة على البدانة موجودة في النقوش الحجرية التي كانت في تلك الحقبة، منها على سبيل المثال البواب في معبد آمون رع خور-ان-خنسو، وهو طاهٍ في قبر عنخ-ما-هور (السلالة السادسة) (هو شخص سمين؛ وثمة رجل سمين يستمتع بالطعام المقدم إليه من قبل عبده الهزيل فيقير ميروريكا).

ج-**الطب الصيني والتبت:** لعلاج البدانة التقليد الصيني فيما يخص البدانة اتضح. وتلاحظ كذلك أن الإفراط في تناول الطعام يسبب المرض ويُقصر العمر وما من مانع لاستخدام الكمادات أو الحقن الشرجية الخفيفة.

د- **الطب الهندي:** التقليد الطبي الهندي ينظر إلى الخطيئة على أنها بمثابة سبب المرض في نصوصه القديمة في الكتب المقدسة، وقد كانت تربط الخطيئة بالبدانة

هـ- **طب أميركا الوسطى:** كانت هناك ثلاث ثقافات عالية في عالم أميركا الوسطى. وكانت هناك أمراض وتتمثل في تماثيل سوء التغذية والتشوه والأمراض الجسدية. وتتمثل كذلك بعض الأفراد الذين يعانون من أمراض مختلفة بما في ذلك عيوب العمود الفقري، وتضخم الغدة الدرقية الممتوِّطن والبدانة وأمراض العيون وأمراض الجلد.

و- **الطب اليوناني الروماني:** من وجهة نظر الحضارة الغربية، لقد كان الطب اليوناني الروماني مصدراً للتقليد الطبي الرئيس لدينا. وقد لوحظت المخاطر الصحية المرتبطة بالبدانة بشكل واضح في كتابات أبقراط الطبية، إذ يقول: " الموت المفاجئ هو الأكثر شيوعاً في أولئك الذين هم يعانون من البدانة بشكل طبيعي، مما كانت عليه في النحيف.

ز- **الطب العربي:** انتقل النشاط العلمي من روما إلى بيزنطة وثم إلى العالم العربي الأوسع بعد ظهور الإسلام في القرن السابع مع تراجع النفوذ الروماني بعد سنة 400 ميلادية. وكان أبو علي ابن سينا إحدى الشخصيات الرائدة في هذا التقليد الطبي، وكانت البدانة معروفة جداً لهذا الطبيب العربي في كتاب القانون في الطب الفصل الثاني هنا ابن سينا لم يوضح فقط كيف تتكون البدانة، بل أشار إلى ضرورة تناسب النمو في جميع أجزاء الجسم ، وحالياً تعد أفضل طريقة عملية لمعرفة وجود البدانة استعمال الجدول القياسي للوزن والطول ووصف منهجه في علاج البدانة في الادبيات الطبية المتلاحقة.(الصحة والسكري، 2014م، ص8).

2.3.6 أنواع البدانة:

هناك عدة أنواع من البدانة ومنها:

- 1- البدانة الناجمة من الإفراط في تناول الطعام Dietary Obesity وبخاصة إذا احتوى على كثير من الدهون والمواد النشوية والسكرية في الوجبة الواحدة.
- 2- البدانة الناجمة من وجود خلل في وظائف وإفرازات الغدد الصماء في الجسم Endogenous Obesity أي تراجع لبعض الأسباب العضوية كوجود خلل في إفرازات الغدد الصماء أو وجود أخطاء في عملية التمثيل الغذائي Metabolism.
- 3- البدانة التي ترجع لعوامل وراثية أي منقولة من الآباء والأجداد إلى الذرية، من ذلك زيادة معدلات الخلايا الدهنية وهي ظاهرة وراثية Genetic Obesity.
- 4- البدانة التي ترجع لأسباب خارجة عن جسم الإنسان نفسه أو تركيبه أو وظائفه، من ذلك كثرة تناول كميات من الطعام، ولا ترجع هذه البدانة إلى خلل عضوي أو خلل وظائف الأعضاء.
- 5- البدانة التي ترجع إلى خلل في الجهاز العصبي وخاصة الهيبوثالاموث Hypothalamic ووجود خلل في وظائفه أو وجود تلف في إحدى مناطقه.
- 6- البدانة المرضية وهي زيادة مفرطة في وزن الفرد تصل إلى 50% زيادة من معدله الطبيعي مقارنة بسنه وجنسه Morbid Obesity.
- 7- البدانة الناجمة من انعدام التوازن في إفرازات هرمون الجنس Sex Hormones وترتبط هذه البدانة بالإناث واللائحي يتحولون إلى البدانة في حياتهن الأخيرة، وذلك مقارنة بالذكور.

(العيسوي، 2006م، ص34)

2.3.7 أسباب زيادة الوزن والبدانة:

إن السبب الأساسي لزيادة الوزن والبدانة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها. وعلى المستوى العالمي هناك زيادة في مدخول الأغذية التي تولد طاقة كثيفة والغنية بالدهون؛ زيادة في الخمول البدني بسبب طابع عدم الحركة الذي يتسم به كثير من أشكال العمل، وتغير وسائل النقل، وارتفاع نسبة العمران الحضري، وغالباً ما تكون التغييرات في النظم الغذائية وأنماط النشاط البدني ناتجة عن التغييرات البيئية والمجتمعية المرتبطة

بالتنمية، وعدم اتباع سياسات داعمة في قطاعات مثل الصحة، والزراعة، والنقل، والتخطيط العمراني، والبيئة، وتجهيز الأغذية وتوزيعها وتسويقها، والتعليم. وهذا ما يتفق مع دراسة (الشيخ علي، 2016م).

2.3.8 طرق خفض زيادة الوزن والحد من البدانة:

نستطيع خفض ارتفاع الوزن والحد من البدانة والوقاية من الزيادة في الوزن والبدانة من الأمراض غير السارية المرتبطة بهما. وتلعب البيئة والمجتمع المحلي الداعم دوراً أساسياً في تبيان معالم خيارات الناس، وهذا باختيارات صحية أفضل للأغذية، وبممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، باعتباره الاختيار الأفضل: (وهو خيار مفضل لأنه متاح وقليل التكلفة)، مما يساعد في عملية الوقاية من زيادة الوزن والبدانة.

وعلى صعيد الأفراد ما يأتي:

- على أن يحدوا من دخلهم من إجمالي الطعمة التي تحتوي على والسكريات الدهون.
- على أن يعملوا على زيادة استهلاكهم للخضروات والفاكهة، وكذلك الحبوب والبقوليات غير المنخولة والبندق والجوز.
- العمل على خفض محتويات الدهون والسكريات والملح في الأغذية المصنعة.
- العمل على ضمان إتاحة الخيارات الصحية والغذائية بتكاليف مادية ميسورة لكافة المستهلكين (WHO, 2016).

2.3.9 استجابات منظمة الصحة العالمية:

تصف الاستراتيجية العالمية للمنظمة الصحة العالمية بشأن النظام الغذائي الأنشطة البدنية والصحية، التي اعتمدت من قبل جمعية الصحة العالمية في عام (2004م)، والإجراءات الضرورية لدعم النظام الغذائي والصحي والأنشطة البدنية المنتظمة. وتوجه الاستراتيجية الدعوة لأصحاب المصلحة بشكل كامل إلى العمل على اتخاذ إجراءات على المستوى الدولي والإقليمي والمحلي لتحسين، وتفعيل النظام الغذائي وأنماط الأنشطة البدنية على المستوى السكاني في المجتمعات كافة (WHO, 2016).

ولقد أقر الإعلان السياسي الذي صدر عن الاجتماع رفيع المستوى للجمعية العامة للأمم المتحدة بخصوص الوقاية والحد من الأمراض غير المعدية (غير السارية) والعمل على مكافحتها

في شهر أيلول/سبتمبر 2011 بالأهمية الأولوية الحاسمة للحد من النظام الغذائي غير الصحي والخمول البدني والجسمي. يتعهد الإعلان السياسي بالعمل على تنفيذ "الاستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية بخصوص النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة العامة بعدد من الوسائل، حسب الحاجة، وإرساء سياسات واتخاذ خطوات تعمد على تشجيع السكان عامة على اتباع النظام الغذائي الصحي، وزيادة الأنشطة البدنية.

ولقد حددت المنظمة "خطة عمل عالمية للوقاية والحد من الأمراض الغير سارية ومكافحتها خلال العام (2013-2020م) التي تهدف لتحقيق الالتزامات المعلنة في الإعلان السياسي للأمم المتحدة بخصوص الأمراض غير المعدية (غير السارية)، والذي وافق عليه رؤساء الدول والحكومات المعنية في أيلول/سبتمبر 2011م. وستعمل "خطة العمل العالمية" على التقدم في تحقيق الغايات المرجوة عالمياً المتعلقة بالأمراض غير السارية بقدوم عام 2025، والعمل أيضاً على تحقيق خفض نسبي في مستوى الوفيات المبكرة الناتجة عن الأمراض غير السارية بنسبة 25% بقدوم عام 2025، ووقف النمو في ارتفاع معدلات البدانة العالمية، كي تتفق مع المعدلات المسجلة في عام 2010م.

وفي العام (2016م) وافقت جمعية الصحة العالمية بتقرير اللجنة المعنية بالحد من بدانة فئة الأطفال، كما توافقت بتوصياتها الست في سبيل معالجة البيئات والأسباب المسببة للبدانة وفترات العمر الحرجة من عمر الإنسان، للوقاية من بدانة فئة الأطفال. وطالبت الجمعية من المدير العام أن يحدد خطة لتنفيذ بهدف توجيهه ومواصلة اتخاذ الإجراءات. والقرارات اللازمة لهذا الأمر (الوقائع، 2016م).

ويرى الباحث أنه لمن الأهمية بدرجة كبيرة أن للتوعية والتثقيف حول مخاطر البدانة التي تنتشري في المجتمعات بطريقة صامتة خطر محقق للتعرض للأمراض الجسمية والنفسية أيضاً إذا ما تم احتواء مشكلة البدانة قبل أن تتفاقم عبر الأجيال كونه ممر لهلاك الفرد والجماعة، وبهذا نحتاج في مجتمعنا الفلسطيني بأن نكون على وعي ودراية كاملة حول التهديد الموجه نحو أفراد المجتمع.

2.3.10 الضغط العصبي والتخلص من البدانة:

يحتاج كل شخص بدين لخفض وزنه في محاوله منه لتقبل نفسه وتقبل الآخرين المحيطين به، ولكن أحياناً كثيراً يضل الطريق في الوصول لذلك بشكل فعال وإيجابياً بدون الأخذ بعين

الاعتبار أن التخلص من البدانة يحتاج لطرق ووسائل صحية وأمنة وهذا ناتج عن الضغط العصبي والنفسي لتأثير البدانة عليه.

لقد أصبح من الواضح بالنسبة لنا الآن أن الزيادة في الوزن والسمنة - وبخاصة إذا صاحب ذلك تراكم لبعض الدهون حول البطن - سوف تتسببان في زيادة احتمالات إصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشريان التاجي والسكتة الدماغية، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وغير ذلك من الأمراض مثل اضطراب في نسبة الدهون في الجسم ومرض التهاب المفاصل المزمن ومرض السكر من النوع الثاني. ويجب أن نوضح في هذا الصدد أن هناك الكثير من الفوائد التي تنتج عن التخلص من الدهون المتراكمة حول البطن "الكرش" وبأن الأمر لا يقتصر على مجرد التخلص من الوزن الزائد. ومن هذه الفوائد التحكم في الضغط العصبي، وهو يعد من أكثر العوامل التي تؤثر في عمليات التمثيل الغذائي.

يؤثر الضغط العصبي المزمن على الهرمونات الأخرى والمركبات الكيميائية في المخ وبخاصة السيروتونين - وهو أحد الناقلات العصبية التي عادة ما تجعل الإنسان يشعر بالاسترخاء والسعادة. وفي حالة ما إذا لم يتم إفراز السيروتونين بشكل كافٍ، فإن الإنسان يشعر بحالة من الاكتئاب. وهذا ما يتفق مع دراسة (جونز، 2013).

إن تناول الطعام كرد فعل على الضغط العصبي، يتسبب في زيادة نسبة السيروتونين - ولكن بشكل مؤقت فقط - ويتطلب تناول أنواع معينة من الأطعمة على فترات؛ وهو الأمر الذي يتسبب في إيجاد حالة شعورية والتي تتسبب بدورها في الحد من قدرة الشخص على التحكم في أعصابه مما يؤدي إلى الشعور بالعجز والانهزامية.

وهناك عدد من الأعراض التي ترتبط بالضغط العصبي المزمن وزيادة مستويات الكورتيزول، والتي تشمل الآتي:

- 1- الزيادة في الوزن.
- 2- ضعف الشهوة الجنسية.
- 3- الشعور برغبة في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والسكريات والدهون.
- 4- الشعور بالضغط العصبي.
- 5- الشعور بالإرهاق طوال اليوم.
- 6- برود في المشاعر.
- 7- النسيان المتكرر.

8- رغبة مستمرة في البكاء.

9- الشعور بالاكتئاب.

10- ارتفاع نسبة الكوليسترول وثلاثي الجليسريد في الدم.

11- الشعور باللامبالاة.

12- المرور بحالات مزاجية سيئة بشكل مستمر.

وأظهرت دراسة نشرت في دورية جت في المذكرات عام (2000م) تبين ارتباط بين الأحداث المجهدة في الحياة مع اضطرابات الجهاز الهضمي المزمنة، بما في ذلك ارتجاع المريء، ومرض التهاب الأمعاء، واضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفي، ومرض القرحة الهضمية.

2.3.11 سبل تقليل حدة الضغط العصبي:

1- التوقف عن التفكير في المشكلة: يساعد في التغلب على القلق الشديد والأفكار المتكررة والتفكير السلبي، والذي من الممكن أن يكون في صورة فقدان الثقة في النفس أو الخوف أو تجنب التعرض للمواقف التي تتسم بالضغط العصبي.

2- امتلاك مهارات تأكيد الذات: يساعد امتلاك مهارات تأكيد الذات في تقليل حدة الضغط، طالما أن الشخص يعبر عما بداخله من مشاعر وأفكار. وحينما تدافع عن نفسك وعن مواقفك، فأنت في هذه الحالة تؤكد على ذاتك.

3- الاسترخاء التدريجي: الاسترخاء التدريجي للعضلات يقلل من معدل ضربات القلب ومعدل ضغط الدم، ومعدل العرق الذي يفرزه الجسم ومعدل استهلاك الجسم للأكسجين. وبعد استرخاء العضلات الغائرة "العميقة" إحدى الوسائل التي تساعد على التخلص من القلق.

4- التنفس العميق: يساعد التنفس العميق في التخلص من الضغط العصبي. فالتنفس بشكل سليم هو أمر ضروري للصحة البدنية، وكلما مررت بحالة من الضغط العصبي، حاول أن تأخذ نفساً عميقاً للحظات معدودة. حاول أن تجلس في وضعية سليمة وأن تأخذ نفساً عميقاً متوازناً.

5- التخيل: يساعد التخيل أو التصور على الاسترخاء. وإذا ما تعرضت للقلق فإن أعصابك تكن مشدودة في هذه اللحظة، ولكي تتخلص من المشاعر السلبية، حاول أن تستخدم قوة التخيل لديك بحيث تركز على الأفكار الإيجابية والناجحة (سكاوس، 2010م، ص ص 225، 434).

يرى الباحث: من خلال ما تم سرده أنفاً أن الضغط العصبي هو ناقوس خطر يهدد حياة الفرد مما يجعله مضطرباً في جوانب متعددة، ولكن تم سرد بعض أليات التعامل مع الضغط العصبي الذي يسيطر على الفرد في فترة البدانة لذلك كان للاسترخاء والتخيل والتنفس العميق الأثر

الجيد للحد من الضغط العصبي الذي يصيب الفرد، وهذه المهارات لا بد من تعلمها حتى للأشخاص العاديين كون أي فرد قد يتعرض للضغط النفسي أو العصبي.

2.3.12 الآداب الإسلامية في الوقاية من الإصابة بالبدانة المفرطة:

1- الآداب الإسلامية في المأكل والمشرب:

المسلم يأكل ويشرب في سبيل المحافظة على سلامة البدن الذي به ليساعده على أن يعبد ويقوم شعائر الله تعالى، وهذه العبادات التي تأهله للوصول إلى الدار الآخرة وسعادتها ونعيمها، فالإنسان المسلم لا يأكل ويشرب لشهوة الأكل والشرب والتلذذ بهما، ولذلك فهو لولا شعوره بالجوع لم يأكل، ولولا شعوره بالعطش لم يشرب، وقد وردنا عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع) حماية للمسلم من التخمّة وامتلاء البطن، وما يتبع ذلك من أمراض خطيرة كالبدانة، وتصلب الشرايين وانسدادها والأمراض القلبية.

2- آداب يجب اتباعها قبل الأكل:

- أن يختار المسلم طعامه وشرابه ويعدهما من الحلال الطيب وأن يكون خالي من شوائب الحرام والشبهات عملاً بقول الله عز وجل: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ) البقرة: 172" والطيبات من الحلال الذي ليس بمستخبث ولا بمستقذر.
- أن يعقد النية من خلال أكله وشربه التقوية على عبادة الله عزوجل، ليثاب على ما تم أكله وشربه فإن المسلم يثاب على حسن النية وتعتبر طاعة لله والرسول.
- أن يعمد على غسل اليدين قبل تناول الأكل وبعده.
- أن يكون الطعام على منضدة فوق الأرض وليس على مائدة مرتفعة كثيراً، إذ لأن هذا يحقق التواضع، ولقول أنس- رضي الله عنه - ما أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم: على خوان ولا في سكرجة. (رواه البخاري).
- أن يجلس بتواضع ويجثوا على ركبتيه، ويجلس على ظهر قدميه، أو ينصب رجله اليمنى، ويجلس على اليسرى، كما كان رسول الله صل الله عليه وسلم يجلس، وهذا في قوله-عليه الصلاة والسلام: (لا آكل متكئاً إنما أنا عبد آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد)" البخاري".

3- آداب الطعام أثناء تناوله:

- 1- أن يسمي بسم الله، لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره) "رواه أبو داود والترمذي".

2- أن يختم طعامه بحمد الله تعالى، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (من أكل طعاماً وقال الحمد لله الذي أطعمني هذا، ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة، غفر له ما تقدم من ذنبه) "متفق عليه"

3- أن يأكل بثلاثة أصابع من يده اليمنى، وأن يصغر اللقمة ويجيد المضغ، وإن يأكل مما يليه لا من وسط القصة لقول صلى الله عليه وسلم: (البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه ولا تأكلوا من وسطه) " متفق عليه " (العيسوي، 2006م، ص181-182).

2.3.13 الوقاية من البدانة:

لا شك أن زيادة الوزن تجلب بعض المتاعب الصحية والاجتماعية في الطفولة وفي المراهقة وفي سن الشباب، في الحقيقة بعد أن يصاب الفرد بالبدانة في أية مرحلة من مراحل عمره يصعب التخلص منها، ولذلك فالأفضل هو منع حدوث البدانة منذ البداية، فالوقاية دائماً خير من العلاج. ويتعين أن يبدأ هذا الجهد منذ الطفولة، ذلك لأن البدانة في الطفولة تمتد إلى الرشد. حيث إن هناك (70%) من الأطفال البدناء يصبحون راشدين بدناء أيضاً. وحتى لا تتكون الخلايا الدهنية في الجسم.

وتتركز الوقاية في ضبط الوجبات، وممارسة الرياضة، في النشاط الفيزيقي، ويتعين أن تشترك كل الأسرة في مثل هذه الجهود، ويسهم في ذلك التربية البدنية والصحية في المدرسة.

(العيسوي، 2011م، ص199).

2.3.14 علاج البدانة:

لكل داء دواء ولكل مشكلة حل لعل الشخص البدن دائماً يبحث عن الوسائل المتاحة والمتوفرة لديه بأقل مجهود ليتعامل مع البدانة ولكن هناك بعض المحاور المهمة للعلاج غير الدوائي وهي كالتالي:

أولاً - على مستوى المجتمع:

1- مراعاة المجتمع للبدن، ومراعاة نفسيته وعدم جعل هذا المرض محطة للاستهزاء والسخرية بل تشجيعه التشجيع الإيجابي.

2- إعداد البرامج الإعلامية التي تحذر المجتمع من المشكلات الصحية، وتعينهم على تجنبها والتخلص منها عند حدوثها، وتوعية كافة فئاته بالمفهوم الصحيح للغذاء المتوازن.

- 3-مراقبة الإعلانات التجارية، وتوجيهها لتكون أدوات بناء في المجتمع لا أداة إفساد، ولتكون منبراً لتعزيز الصحة لا للقضاء عليها.
- 4-مراقبة الأماكن التي تقدم الطعام للمجتمع كالمطاعم والمنتزهات، والتأكد الدائم من موافقة ما تقدمه من وجبات للأعراف الطبية وعدم إضرارها بصحة المجتمع.
- 5-تهيئة الأماكن المناسبة للرجال والنساء لمزاولة الرياضة، في جو آمن وصحي ومتوافق مع قيم وأعراف المجتمع.

ثانياً - على مستوى المدرسة:

- 1-تكثيف البرامج التوعوية الإرشادية للأطفال وذويهم.
- 2-أن تكون الوجبات التي في مقاصف المدارس صحية.
- 3-إعداد برامج رياضية خاصة للبدناء ومراقبتهم ومساعدتهم على التخلص من الأوزان الزائدة، وتفعيل دور دروس التربية البدنية في تعويد النشء على الرياضة وتحبينها لهم.

ثالثاً - على مستوى الأسرة:

- 1-التنبية من احتمال وجود بعض المسببات المرضية للبدانة، والتأكد من عدم وجودها.
- 2-تعليم أفراد الأسرة المبادئ الصحيحة للغذاء السليم، وتحذيرهم من الأطعمة والأشربة قليلة الفائدة وكثيرة السعرات الحرارية.
- 3-تعليم أفراد الأسرة الآثار السلبية للأغذية غير الصحية والمشكلات الصحية التي تسببها وكيفية الوقاية منها.

رابعاً - على مستوى الفرد البدني:

وهو المعنى بالدرجة الأولى ببذل الجهد للقضاء على البدانة ومواجهة خطرهما. إن تخفيف الوزن والقضاء على البدانة يعد من أصعب الإجراءات والممارسات التي يمكن للإنسان القيام بها، بيد أن هناك أنواعاً وأشكالاً متعددة من العجلات غير الدوائية للبدانة، ولكل منها أثره الفعال في التخفيف منها بحسب تمسك الإنسان به وحرصه عليه. ولقد أثبتت الأبحاث العلمية جدوى كثير منها في الحد من البدانة وتقليل مخاطرها.

ويمكن تصنيف هذه الإجراءات إلى ما يلي:

نصائح عامة، وأسس مهمة.

الحد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

تغيير السلوك الغذائي.

ممارسة النشاط البدني المنتظم.

التوعية الغذائية والصحية. (الركبان، 2009م، ص141-143).

2.3.15 تفسير البدانة من وجهة نظر العلماء:

1- النظرة الحدية للبدانة:

وهي أن كل شخص له نمط أو شكل من الوزن set وهو يسعى لتحقيق هذا الشكل، أو هذا النمط أو ذلك الحد من الوزن، يحاول الجسم أن يصل إلى حدوده أو قريباً منها كعملية تشبه عملية الترموستات المنظمة، وهي عملية فسيولوجية، وعندما يبتعد الشخص عن نقطة الحدود فإن الجسم يسعى لتصحيح الوضع، وذلك عن طريق زيادة أو نقص عملية التمثيل الغذائي، والإنسان بسرعة يعود إلى وزنه الطبيعي، ويتحكم في ذلك جزء من الجهاز العصبي في الإنسان هو الهيوثلاموس. وحدث تغيير في أجزاء هذا الجهاز العصبي يؤدي إلى زيادة الوزن أو إلى قلته، ويتم إفراز إنزيم للزيادة أو النقص. ومما يساعد في التحكم في الوزن ضبط نسبة الأنسولين في الدم وهو هرمون يفرزه البنكرياس حيث يتحول السكر إلى دهون ويخزن الدهن في الأنسجة، ويؤثر في إحساس الفرد بالجوع والرغبة في تناول السكريات وفي تناول الطعام (العيسوي، 2011م، ص196).

2- تفسير مدرسة التحليل النفسي للبدانة:

من المعروف أن مدرسة التحليل النفسي قسمت حياة الفرد إلى مراحل في النمو، يكون التركيز فيها على نشاط معين، مثل المرحلة الشرجية، حيث يشعر الطفل باللذة من خلال وظيفة الشرج بالإخراج، ثم المرحلة الفمية حيث تتركز لذة الطفل في كل ما يضعه في فمه أو عن طريق الامتصاص. ولكن في حالة تعرض الشخص الكبير إلى مواقف من الضغط، فإن الأشخاص الذين حدث عندهم نوع من الجمود في النمو، ولم يتخطوا المرحلة الفمية، فإنهم يعودون إلى المرحلة الفمية أو يحدث لهم نكوص إلى النشاط الفمي الزائد، ومن ذلك زيادة تناول كميات كبيرة من الطعام.



كذلك فإن ظاهرة تناول كميات كبيرة من الطعام ترتبط بعوامل نفسية أخرى مثل:

1- انخفاض في مقدار الشعور باحترام الذات.

2- انخفاض الكفاءة الذاتية.

3- الصراعات الأسرية.

4- الانفعالات السالبة مثل الحزن والقلق. (العيسوي، 2011م، ص28).

ويرى الباحث: من خلال ما تم استعراضه في هذا المبحث بأن البدانة مشكلة منذ القدم تناولتها الحضارات القديمة والحديثة على قدماً وساق بحيث تم اكتشاف مخاطر متعددة تعمل على تسخير جسم الإنسان ليكون عبارة عن موطن لإفراز الأمراض الجسمية النفسية التي تؤدي بحياة الإنسان وتفتك بصحته بشكل عام بحث يتشعر الناس بالألم والإرهاق بمجرد أن يسجل اسمه ضمن قائمة البدناء الذين يعانون من فرط الوزن الذي يفتك بالإنسان الذي هو خلق ليكون خليفة الله بأرضه، ولكن كان واجباً على الإنسان أن يكون محافظاً على نفسه وجسمه ولا يسمح للأمراض أن تغزوا جسمه من خلال الإفراط بالطعام والشراب ليسمح لوباء البدانة يتربع على عرش جسمه نخرًا مستسلمًا للمرض الذي فتحت له بوابة الغزو لهذا الجسد.

وكان للإسلام نظرة خاصة في توعية الإنسان المسلم كيف يقي نفسه والآخريين من مرض البدانة بحيث وضع الضوابط الشرعية للأكل والشرب والتعامل مع الأمراض بالتداوي وقد جعل الطعام أساس الحياة، ولكن هو وسيلة فقط وليس هدفاً.

وكما تبين أن الإنسان قد يستسلم للمرض النفسي من خلال شعوره بالإحباط لضخامة جسمه، وزيادة وزنه الذي يمنعه من التحرك والتنقل ومشاركة الآخرين بالمناسبات الاجتماعية الهامة في حياة الإنسان كونه كائن اجتماعي، ولكن البدانة تجعل منه إنسان وحيد و تربة خصبة للاكتئاب والعزلة الفردية خوفاً من استهزاء الآخرين منه، إلا إذا تخلص من البدانة وتم علاجها بإنقاص وزنه.

وكان للوقاية من البدانة عدة طرائق مهمة تعتمد على الحد من تفاقم زيادة وزن الإنسان من خلال العادات السيئة التي يتبعها الفرد في زمن الحداثة والتطور التكنولوجي الذي حد من حركة الإنسان، ووفر له وسائل الراحة، فالوقاية ذات منحى ممتاز لقطع الطريق على البدانة.

بما أن مشكلة البدانة من ضمن المشكلات التي تم تسليط الضوء عليها ولما لها تأثير سلبي على صورة الجسم لدى الأفراد وسبل التعايش مع أنفسهم وسير علاقاتهم بالآخرين، وكان لمؤسسات، والمراكز المهمة في مجتمعنا الغزي سبق الاهتمام في علاج هذه المشكلة في محاولة للحد منها وعلاجها، كون الثقافة الحالية لدى النساء والرجال أميل نحو جسم ذات قوام ممشوق ورشيق بعيداً عن تفشي الأمراض ومخاطر البدانة، فإذا تحقيق ذلك كان الرضا عن صورة الجسم بنسبة عالية جداً تجعل الفرد أكثر توافقاً مع نفسه ومجتمعه.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة والفروض

الفصل الثالث

الدراسات السابقة والفروض

من متطلبات استكمال الدراسة قام الباحث بقراءة دراسات متعددة تناولت بعض متغيرات الدراسة الخاصة به، وذلك بهدف الاستفادة والوقوف على ما توصل إليه الباحثون والانطلاق من حيث انتهوا مستنيراً بخبراتهم البحثية، فقد وجد الباحث بعض الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات كلاً على حده، ومن خلال ذلك قد تم صياغة الفروض التي تحاول الدراسة الإجابة عنها والتحقق من صحتها، وكانت الدراسات على النحو التالي:

3.1 أولاً- الدراسات التي تناولت سمات الشخصية:

وتناول الباحث الدراسات العربية والأجنبية من الأقدم للأحدث كالتالي:

• دراسة أبو وطفة (2010م):

"سمات الشخصية وضغوط الإعاقة وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى حديثي الإعاقة الحركية في قطاع غزة" حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن سمات الشخصية، ومستوى ضغوط الإعاقة محددًا لنوع أساليب المواجهة التي يستخدمها حديثو الإعاقة الحركية في قطاع غزة؟ وقد استخدمت الباحثة لهذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما وطبقت الأدوات على عينة قصدية منتقاه من مجتمع الدراسة بلغ عددها (166) فرد من حديثي الإعاقة الحركية في قطاع غزة.

وكانت أهم نتائج الدراسة أن منخفض العصابية والذهانية، ومرتفعي الانبساط يميلون لاستخدام أسلوب ومهارات التخطيط في حل مشكلاته وإعادة التقييم للمواقف ويعملون على تحمل المسؤوليات وان مرتفعي العصابية والذهانية ومنخفضي الانبساط يفضلون التفكير بالتمني والارتباك والتجنب والهروب من المواقف.

• دراسة أبو عجوة (2012م):

"دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية لدى مدمني ومروجي المخدرات والعاديين" حيث هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مستوى سمات الشخصية للسجناء المدمنين والمروجين للمخدرات والأشخاص العاديين: (غير السجناء) في المجتمع الفلسطيني، ومعرفة الفروق بينهم في سمات الشخصية، ولقد تم استخدام خلال الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وهنا استخدم الباحث مقياس ايزنك لمنسوتا، وبلغت عينة الدراسة (105) أشخاص غير عشوائية وكانت أهم نتائج هذه الدراسة

كالتالي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين السجناء المدمنين والمروجين للمخدرات والأشخاص العاديين (غير السجناء) في سمات الشخصية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين السجناء المدمنين والمروجين للمخدرات والأشخاص العاديين (غير السجناء)، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين السجناء المتعاطين للمخدرات بسمات الشخصية

• **دراسة عمران (2015م):**

" دور معلمي التربية الإسلامية في المرحلة الثانوية بمحافظة غزة في تعزيز الشخصية المؤمنة وسبل تطويره"، حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى دور مدرسي مادة التربية الإسلامية للمرحلة الثانوية بمحافظة غزة في تعزيز سمات الشخصية المؤمنة وسبل تطويره، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (520) طالباً وطالبة، حيث استخدم الباحث المنهج الاستنباطي، وكانت أهم نتائج الدراسة كالتالي: أن درجة ممارسة معلمي التربية الإسلامية في المرحلة الثانوية بمحافظة غزة في تعزيز سمات الشخصية المؤمنة لدى طلبتهم بلغت بوزن نسبي (84.40%) أي بدرجة كبيرة جداً، أن "السمات الإيمانية" حصلت على المرتبة الأولى، حيث بلغ الوزن النسبي (86.60%) وبدرجة كبيرة جداً، وحصلت "السمات الاجتماعية" على المرتبة الثانية، حيث بلغ الوزن النسبي (84.40%) وبدرجة تقدير كبيرة جداً، حصلت "السمات الأخلاقية" على المرتبة الثالثة، حيث بلغ الوزن النسبي (82.20%) بدرجة تقدير كبيرة.

• **دراسة الزعلان (2015م):**

"دراسة قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة"

بحيث كان هدف الدراسة هو التعرف إلى نوع العلاقة بين قلق المستقبل، وسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولين النسب في مؤسسات ومراكز الإيواء، والمحتضنين عند أسر بديلة، والكشف عن مستوى قلق المستقبل والسمات الشخصية للأطفال مجهولي النسب، بحيث كانت عينة الدراسة الأصلية من (30) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم بين (9 - 16) متواجدين في جمعية مبرة الرحمة وبالأسر البديلة بمحافظة غزة، وكانت أهم النتائج ما يلي: النتائج ما يلي: الوزن نسبي 76.3% لمستوى قلق المستقبل، وذلك يدل على أن لدى أفراد العينة مستوى عالياً من قلق المستقبل، لا توجد فروق في قلق المستقبل عند الأطفال مجهولين النسب ترجع لنوع الجنس، في حين كانت توجد فروق بالنسبة لدرجات القلق الأسري، والفروق كانت لصالح الإناث. كما أنه لا توجد فروق في السمات الشخصية عند الأطفال مجهولين النسب ترجع لنوع الجنس: (ذكور، إناث).

• دراسة أبو زايد (2015م):

"سمات الشخصية القيادية المميزة لدى المدراء العامين بالوزارات الفلسطينية بقطاع غزة" حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أهم سمات الشخصية القيادية المتميزة من الناحية: (الوجدانية الانفعالية، الجسمية، العقلية المعرفية، الاجتماعية) عند المدراء العامين في الوزارات الفلسطينية العاملة في قطاع غزة، وللتعرف إلى درجة توافرها عندهم، والتعرف إلى درجة الفرق في توافرها باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولقد تكونت عينة هذه الدراسة الأصلية من (268) مديراً. حيث كانت أهم نتائج الدراسة ما يلي: أن المتوسط الحسابي النسبي لتوافر أهم سمات الشخصية القيادية للمدراء العامين في الوزارات الفلسطينية العاملة في قطاع غزة (79.21%) ولقد تبين أن أكثر سمات الشخصية القيادية التي توفرت وتميزت على وجه الشمول السمة الاجتماعية من خلال متوسط حسابي نسبي (80.87%)، وأقل هذه السمات هي السمة العقلية المعرفية بمتوسط حسابي نسبي (77.04%)، ولقد جاءت السمات القيادية الجسمية بالترتيب الثاني بمتوسط حسابي نسبي (80.22%)، وفي الترتيب الثالث السمات القيادية الوجدانية الانفعالية بمتوسط حسابي نسبي (79.41%) وأن أهم وأكثر سمات الشخصية القيادية الاجتماعية شيوعاً هي: (الصدق والأمانة، والإخلاص).

• دراسة شامية (2016م):

"سمات الشخصية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى المراهقين المهتمة ببيوتهم"

حيث هدفت هذه الدراسة: لمعرفة العلاقة بين التكيف النفسي وسمات الشخصية حيث هدفت هذه الدراسة إلى تتبع أثر هذه السمات على التكيف النفسي لدى المراهقين المهتمة ببيوتهم في الحرب الأخيرة على قطاع غزة لعام (2014م). واستخدم الباحث مقياس سمات الشخصية ايزنك تعريب صلاح أبو ناهية لسنة (1989م) ومقياس التكيف النفسي من إعداد الباحث.

حيث كانت عينة الدراسة مكونة من: (491 مراهق) بواقع (247 مراهق - 244 مراهقة) تتراوح الأعمار من 12 إلى 21 سنة في محافظات قطاع غزة. واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

و كانت أهم النتائج كالتالي: تبين أن مستوى التكيف النفسي عند المراهقين المهتمة منازلهم في قطاع غزة مرتفع، بوزن نسبي 78.1% احتل بعد التكيف المدرسي المرتبة الأولى بوزن نسبي 81.0% سمة الشخصية الانبساطية احتلت المرتبة الأولى عند المراهقين المهتمة منازلهم بقطاع غزة وبوزن نسبي 63.6% وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لصالح الإناث للتكيف النفسي لدى المراهقين المهتمة منازلهم في قطاع غزة تُعزى لنوع الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث،

والمعدل الفصلي لصالح 85% فما فوق، وجود فروق جوهرية في سمة العصابية لدى المراهقين تُعزى لنوع الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث، وسمة الكذب لصالح الذكور، والذين معدلاتهم الفصلية أقل من 75%.

دراسة أبو نجيلة (2016م):

هدفت هذه الدراسة لاختبار نموذج "تسق الشخصية" الذي يتناول العلاقة بين الشخصية، والقيم الأخلاقية، والسلوك السياسي. وجاءت أبرز النتائج وجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً لسمات الشخصية: (الطيبة، التفاني، العصابية، الانفتاح على الخبرة) في السلوك السياسي من خلال بعد الفردية كمتغير وسيط، كما يوجد تأثيرات غير مباشرة، لسمات الشخصية الستة في السلوك السياسي من خلال بعد الإلزامية كعامل وسيط، ولكنها لم تصل مستوى الدلالة الإحصائية.

3.2 ثانياً- الدراسات التي تناولت متغير صورة الجسم:

• دراسة القاضي (2009م):

"قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة" وهدفت هذه الدراسة للتعرف إلى قلق المستقبل، وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لحالات البتر من بعد الحرب على غزة ولقد طبقت أدوات الدراسة من خلال: (مقياساً لقلق المستقبل، مقياساً لمفهوم الذات، ومقياساً لصورة الجسم) وهذان المقياسان من إعداد الباحثة، وطبقوا على عينة عشوائية من ضمن حالات البتر وكان عددها (250) شخصاً. ولقد كانت أهم النتائج لهذه الدراسة الآتي: هو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين قلق المستقبل وصورة الجسم لحالات البتر في ما بعد 2008م، 2009م على قطاع غزة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم ترجع لمتغير الجنس: (ذكر - أنثى) لدى حالات البتر بعد حرب (2008م) على غزة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية: (متزوج - أعزب - أخرى).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة تُعزى لنوع البتر: (جزء علوي - جزء سفلي - جزء مشترك). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم ترجع لمتغير أسباب البتر: (الحرب على غزة - انتفاضة الأقصى - أخرى) عند حالات البتر.

• دراسة الشاعر (2013م-2014م):

"صورة الجسم والاكنتاب وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى جرحى الحروق في قطاع غزة" حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن متغير صورة الجسم ومتغير الاكنتاب وعلاقتهم في بعض المتغيرات لجرحى الحروق بقطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة عبارة عن: مقياس صورة الجسم إعداد الباحثة، ومقياس بيك المطول للاكنتاب، وقد بلغت العينة (53) مصاب بالحروق في قطاع غزة وقد كانت أهم النتائج ما يلي: أن صورة الجسم لدى جرحى الحروق في قطاع غزة بلغ ما نسبته 63.84%، يمكن التنبؤ بدرجة الاكنتاب من خلال متغير صورة الجسم لدى جرحى الحروق في قطاع غزة. أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بصورة الجسم لجرحى الحروق تعود لمتغير العمر، ومكان الإصابة، درجة الإصابة، في حين لم تظهر فروق تعزى لمتغير الجنس، سبب الإصابة.

• دراسة خطاب (2014م):

"صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة" حيث كان هدف الدراسة التعرف إلى نوع العلاقة بين صورة الجسم ومتغيرات الدراسة الاجتماعية والنفسية لعينة من النساء البدنيات في قطاع غزة، كما وسعت للتعرف إلى نسبة انتشار كل من: (القلق - الخجل - الاكنتاب) لدى أفراد العينة، إضافةً إلى الكشف عن مستوى الرضا عن صورة الجسم والكفاءة الاجتماعية لدى النساء البدنيات بقطاع غزة بحيث قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت هذه الدراسة على عينة استطلاعية عددها (38) امرأة بدنية من مجتمع الدراسة. وتم توزيع الأدوات بعد التحقق من صدقها وثباتها وتمتعها حيث تكونت عينة الدراسة العشوائية قوامها (162) امرأة بدنية هي عدد عينة البحث. حيث كانت نتائج الدراسة كما يلي: مستوى الرضا العام عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة وصل إلى (43.5%)، حيث احتل البعد الاجتماعي المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (49.9%)، تلي ذلك البعد النفسي الذي احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي (44.3%)، واحتل المظهر العام المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (37.9%). وتبين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس صورة الجسم وكتلة الجسم، فكلما زادت كتلة الجسم انخفض مستوى الرضا عن صورة الجسم. وتبين أيضاً وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياس صورة الجسم.

• دراسة زيادة (2015م):

"صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية، وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة" بحيث كان هدف هذه الدراسة الكشف عن ما إذا كانت توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية والشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة من طلبة جامعة الأزهر غزة. وكانت عينة الدراسة مكونة من (602) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة لجمع البيانات: مقياس صورة الجسم من إعداد وتصميم الباحثة، والمقياس الشهير مقياس آيزنك للشخصية تعريب (أحمد عبد الخالق 1991م)، ومقياس قائمة أكسفورد للسعادة تعريب (أحمد عبد الخالق 2001م). حيث كانت أهم نتائج الدراسة كالتالي: بحيث وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم وبعد الانبساط من اختبار آيزنك والدرجة الكلية لمقياس قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة، وعلاقة سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم وأبعاد الذهان والعصاب والكذب من اختبار آيزنك للشخصية. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس قائمة أكسفورد للشعور بالسعادة وبعد الانبساط من اختبار آيزنك، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين مقياس أكسفورد للشعور بالسعادة وبعد العصاب من مقياس اختبار آيزنك للشخصية، ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائياً بين كل من بعدي الذهان والكذب.

• دراسة الغمري (2016م):

"صورة الجسم والفاعلية الشخصية والتكيف النفسي الاجتماعي لدى المبتورين ذوي الطرف البديل" هدفت الدراسة: إلى التعرف إلى صورة الجسم والفاعلية الشخصية والتكيف النفسي الاجتماعي وكما هدفت إلى الكشف عن بنية الشخصية، وآليات عملها لدى المبتورين ذوي الطرف البديل. استخدم الباحث مقياس صورة الجسم من إعداد الشاعر (2010م) ومقياس الفاعلية الشخصية من إعداد العدل (2001م)، مقياس التكيف النفس الاجتماعي من إعداد الديب (1988م)، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T) "لموري، مورجان، 1935م". وكانت عينة الدراسة: تكونت من (46) فرداً من مبتوري الأطراف ويمتلكون طرفاً بديلاً. اعتمد الباحث منهج الوصف التحليلي بنوعيه (الكمي، الكيفي). وكانت أهم نتائج الدراسة كما يلي نتائج الدراسة: مستوى: (متوسط، وما فوق المتوسط) في (صورة الجسم) ومستوى (أقل من المتوسط) في (والفاعلية الشخصية) ومستوى (متوسط) في (والتكيف النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة ووجود علاقة طردية بين كل من: (صورة الجسم والفاعلية الشخصية والتكيف النفسي الاجتماعي) والكشف عن

علاقة تنبؤية طردية في متغير (التكيف النفس الاجتماعي) تُعزى للمتغيرات: (صورة الجسم، الفاعلية الشخصية).

3.3 ثالثاً- الدراسات التي تناولت البدناء:

• دراسة الديري وآخرون (1999م): " مقاومة الأنسولين وعلاقتها بالبدانة والداء السكري وارتفاع الضغط الدموي " هدفت الدراسة في استقلاب الجلوكوز والدهون المتعلقة بالأنسولين لدى مرضى ارتفاع الضغط الدموي غير المعالج والداء السكري غير المعتمد على الأنسولين NIDDM والبدانة.

وهدف هذا البحث إلى تحديد نسبة تواتر مقاومة الأنسولين عند مرضى الضغط الدموي والداء السكري غير المعتمد على الأنسولين NIDDM والأشخاص البدينين.

قمنا بمعايرة الأنسولين في البلازما بطريقة الأليزا ELISA وحددنا المجال للأنسولين لدى البالغين الأسوياء (92 شخصاً) من الجنسين، فكان المجال المرجعي $5.20-17.92\mu U/m1$ وكان مقارباً للمجال المرجعي المحدد عالمياً $5-15\mu U/m1$.

• دراسة مرعشلي وزيات (2000م):

" البدانة بوصفها عامل خطر لحدوث ارتفاع الضغط الشرياني الحلمي " حيث هدفت هذه الدراسة لمتابعة 500 امرأة حامل بدينة و250 امرأة حامل غير بدينة (المجموعة الشاهد)، وذلك لإيضاح بوصفها عامل خطورة لحدوث ارتفاع الضغط الشرياني الحلمي.

حيث كانت أهم نتائج الدراسة كالتالي: ارتفاع ملحوظ في معدل حدوث ارتفاع الضغط الشرياني الحلمي بشكل يتناسب طردياً مع درجة البدانة، حيث كانت 38،15% في المجموعة الشاهد ارتفاع ملحوظ في معدل حدوث ارتفاع الضغط الشرياني الحلمي عند الحوامل البدينات ولا سيما في الفئة العمرية بين 36،45 سنة (39،32%) مقابل 45،6% في المجموعة الشاهد.

• دراسة عزب (2004م):

" تأثير برنامج بدني وغذائي مقترح على دهنيات الدم لدى عينة من المصابين بالسمنة بأعمار من (40-50) سنة " حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برامج مقترحة على دهون الدم، وقد أجرى البحث على عينة من المصابين بالسمنة بأعمار من 40-50 سنة، ولديهم ارتفاع في نسبة الكوليسترول الضار LDL. وبلغ عددهم 56 فرداً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات (A-B-C-D). استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب لبيانات العينة وعرض النتائج ومناقشتها توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: إن نتائج الاختبارات البيولوجية (VLDL, LDL, HLD, TG, TC) للمجموعة التجريبية

(B,C,D) أفضل من الضابطة (A). تأثير المجموعة D أفضل من الضابطة (C,B). البرنامج، الذي يعتمد على التمارين الهوائية أفضل من البرنامج الغذائي في جميع الاختبارات البعدية عدا قياس الوزن وVLDL.

• دراسة زين الدين وميرمران (2004م):

"البدانة وعوامل اختطار للأمراض القلبية الوعائية لدى البالغين في طهران " تم تقييم نوع العلاقة بين البدانة وعوامل اختطار أمراض القلب والأوعية لدى 3622م من الذكور البالغين و5025م من الإناث البالغين من الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و70 عام في دراسة طهران للجلوكوز والدهنيات، ولقد تم احتساب نسبة كتلة الجسم الكلية، ومحيط خصر الشخص، ومنسوبي الخصر للطول الجسم والخصر للفخذ، ولقد تبين أن الأشخاص البدناء يتعرضوا لاختطار مرتفع جداً من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وإفراط الكوليسترول العام وإفراط ثلاثي الغليسريدات، وإفراط كوليسترول البروتينات الشحمية المنخفضة الكثافة، وانخفاض كوليسترول البروتينات الشحمية الرفيعة الكثافة، أكثر ما يتعرض له النحفاء، والأشخاص الذين تتركز البدانة عندهم في وسط الجسم، فإنهم أكثر الأشخاص تعرضاً لزيادة ثلاثي الغليسريد لارتفاع ضغط الدم وإفراط الكوليسترول العام، والبدنيات أكثر تعرضاً للإصابة لارتفاع ضغط الدم وفرط ثلاثي الغليسريد وفرط الكوليسترول العام، وهنا وضحت هذه الدراسة أهمية الحاجة للتوعية حول التغير في نمط حياة الناس في الجمهورية الإيرانية الإسلامية.

• دراسة باناعمه (2008م):

"الأطعمة السريعة التقليدية وأثرها على الإصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة في محافظة جدة" بحيث كان هدف الدراسة الكشف عن مرحلة المراهقة، وهي الفترة التي تظهر بها أهم علامات البلوغ وصولاً للنضوج الكامل، ويتم بها حدوث النمو الجسمي السريع، وقد اهتمت هذه الدراسة بالتعرف إلى تردد فئة المراهقين على تناول الوجبات السريعة العادية تأثير ذلك على الإصابة بالبدانة، وضمت هذه الدراسة 120 مراهقاً منهم 60 من الإناث و60 ذكور في عمر ال 18 سنة في مدارس حكومية للمرحلتين المتوسطة والثانوية. وتم استخدام استمارة - العمرية من 12 حيث كانت أهم نتائج الدراسة كما يلي: وتبين وجود أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تكرار تناول الوجبات ومؤشر كتلة حجم الجسم، ولقد أوضحت الدراسة انه لا توجد علاقة بين تكرار تناول الوجبات والفهم الغذائي لدى المراهقين، وكذلك بعدم وجود أي علاقة ما بين المستوى الاقتصادي وتكرار تناول الوجبات السريعة العادية، بالمقابل وجدت علاقة ما بين المستوى الاجتماعي وتكرار تناول الوجبات في الأسبوع الواحد، وبينت الدراسة لعدم وجود ارتباط بين المستويين الاقتصادي والاجتماعي والفهم الغذائي، وأشارت الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين

كتلة الجسم والنشاط الرياضي، وأظهرت النتائج أن هناك ارتفاعاً في محتواها من الدهون والكربوهيدرات والبروتين والصوديوم.

دراسة الهزاع وآخرون (2010م):

" مشروع أطلس: النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدن العربية " هدف المشروع البحثي إلى التعرف إلى النمط الحياتي لعينة عشوائية من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدن العربية الكبرى، شاملاً ذلك مستوى النشاط البدني ومستوى الخمول البدني وبعض العادات الغذائية: (السلوك الغذائي). وتكونت عينة البحث من طلاب وطالبات لتسعة مدن عربية وكان عدد أفراد العينة 8270م وتناول البحث القياسات الجسمية وقياس النمط الحياتي، وتم دراسة العلاقات بين متغيرات الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون في حالة المتغيرات المتصلة ومعامل سبيرمان رو في حالة المتغيرات الرتيبة كما تم تصنيف مؤشر كتلة الجسم لكل طالب وطالبة إلى ثلاث فئات وزن طبيعي ووزن زائد وبدانة طبقاً لتصنيف المجموعة الدولية لدراسة البدانة. وتم تصنيف مستويات النشاط البدني تبعاً للمجموع الكلي للمكافئ الأيضي بالدقيقة في الأسبوع الذي يصل إلى 3000م فأكثر، أو 1500م فأكثر من جراء نشاط بدني مرتفع الشدة، نشيط في الحد الأدنى ويكون مجموع المكافئ الأيضي بالدقيقة في الأسبوع يساوي 600 فأكثر، غير نشيط ما كان دون ذلك.

• دراسة الدعمة (2012م):

" علاقة محددات نمط الحياة ومؤشر السمنة بالتحصيل المدرسي لطلبة التاسع في محافظة طولكرم - فلسطين " هدفت هذه الدراسة لتعرف إلى نوع العلاقة بين محددات نمط الحياة ومؤشر البدانة على التحصيل الدراسي لطلاب الصف التاسع بمحافظة طولكرم ومعرفة الأسباب المرتبطة بها. أشارت نتائج الدراسة إلى أن 62.9% من الطلبة (46.7% من الإناث و80.6% من الذكور) يتناولون طعام الإفطار قبل توجههم إلى المدرسة ولم تظهر علاقة بين تناول طعام الإفطار والتحصيل الدراسي رغم أن 27% من الطلاب الذين شملتهم هذه الدراسة يعانون من ضعف التركيز والانتباه فترة الحصص الأولى الثلاث بواقع (29% من الإناث و24.7% من الذكور) بحيث أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين ضعف التركيز والانتباه من الثلاث حصص الأولى وسوء التحصيل الدراسي بمعظم المواد الدراسية. ولم تكون هناك أي فروق في عملية التحصيل الدراسي بين الطلبة فيما يخص تناول وجبة الغداء والعشاء ومستوى البدانة للطلبة، ممارسة الحركات

الرياضة، الزمن المستغرق بشكل يومي في مشاهدة التلفاز واستخدام الحاسب الآلي وطريقة الوصول من وإلى المدرسة.

• دراسة الشيخ علي (2016م):

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البدانة والوزن الزائد على النظرة لشكل الجسم، وتكونت عينة الدراسة من 260 سيدة، منهن 130 سيدة من ذوات الوزن الزائد و130 سيدة وصلن للوزن المثالي بعد الانخراط في برنامج التغذية الخاص بمركز ابن النفيس لمعالجة البدانة استخدم الباحث مقياس النظرة للجسم ومقياس الطول والوزن والعمر والتحليل البيولوجية. وكانت نتائج الدراسة: أن متوسط الدرجات على مقياس النظرة للجسم 3.47 بوزن نسبي بلغ 69.4% لدى السيدات البدنيات، في حين بلغ متوسط الدرجات 2.94 بوزن نسبي 58.8% لدى السيدات اللواتي وصلن للوزن المثالي. وكانت هناك نظرة أفضل لشكل الجسم من قبل السيدات ذوات الوزن المثالي. وأظهرت الدراسة أن الوزن الزائد يترك أثراً نفسياً سالباً على السيدات في سلوكهم وعدم رغبتهم في المشاركة بالمناسبات والأنشطة الاجتماعية.

3.4 رابعاً- الدراسات الأجنبية:

• دراسة كارام وآخرون (2013م):

"العلاقات المتبادلة بين صفات التسرع الشخصية، إدمان الطعام، ومؤشر كتلة الجسم " حيث هدفت هذه الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقات المتبادلة بين سمات الشخصية والتسرع، وإدمان الطعام، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، بما في ذلك مسارات غير مباشرة للتأثير. أكمل المشاركون (N = 233) بيبيل الغذاء الإدمان مقياس (YFAS) لتقييم أنماط الاستهلاك من الإدمان والمواد الغذائية، وUPPS بالتسرع مقياس لتقييم السمات الشخصية والتسرع، وتوفير الوزن والطول لتوليد مؤشر كتلة الجسم: الأسلوب. حيث كانت أهم النتائج: إيجابية كبيرة وجدت ما بين جوانب الاندفاع، وأعراض إدمان الطعام، ومؤشر كتلة الجسم. تم العثور على الاندفاع لتكون مرتبطة بشكل غير مباشر مع مؤشر كتلة الجسم عن طريق الجمعيات مع استهلاك الإدمان من المواد الغذائية. على وجه الخصوص، كان الميل نحو يتصرف بشكل غير عقلاني في الوقت الذي تشهد دول السلبية المزاج: (إلحاح سلبي) ومستويات منخفضة من استمرار مهمة: (عدم وجود المتابعة) ارتبطت بشكل كبير مع إدمان الطعام مباشرة، وتلك العلاقة مسؤولة عن علاقتها مؤشر كتلة الجسم. حيث كانت أهم النتائج: الاندفاع الميول، ويرتبط بشكل روتيني مع السلوكيات عالية المخاطر بما في ذلك الاستهلاك من الإدمان وتعاطي الكحول والمخدرات.

• دراسة غيرلاخ وآخرون (2014م):

"سمات الشخصية والسمنة" مراجعة منهجية

حيث هدفت الدراسة لاستعراض تقييماً شاملاً وحاسماً من الكتابات الموجودة مع الأخذ بعين الاعتبار نوعية المنهجية للدراسات لتحسين فهمنا للسمات الشخصية المرتبطة وزن الجسم، وتطوير لزيادة الوزن والبدانة، وكذلك فعالية لفقدان الوزن التدخلات بما في ذلك جراحة لعلاج البدانة. وقد ثبت أن "الضمير" و"ضبط النفس" لديه وظيفة وقائية فيما يتعلق زيادة الوزن. الضمير هو مقياس لتنظيم الغرائز الداخلية والانضباط الذاتي، وبالتالي قد توفر مصدراً محتملاً للسيطرة على السلوك المتهور الموجهة للمكافأة. وتشير نتائج هذا الاستعراض ذلك، في سياق التدابير العلاجية تخفيض الوزن، ولتحديد مجموعات فرعية من المرضى الذين بحاجة إلى تطوير خيارات العلاج المحددة، مثل التدابير لتعزيز مهارات ضبط النفس.

• دراسة أنجلينا (2014م):

"عوامل الصفات ونموذج الشخصية والخبرة الذاتية والموضوعية من وزن الجسم" وقد ركزت الأبحاث على الشخصية والبدانة في المقام الأول على البالغين في منتصف العمر وكبار السن. سعى البحث الحالي إلى (أ) تكرار هذه الجمعيات في عينة الشباب البالغين، (ب) دراسة ما إذا كان الجنس أو العرق أو الانتماء العرقي معتدلة هذه الجمعيات، و(ج) اختبار ما إذا كان يرتبط شخصية مع تجربة ذاتية من وزن الجسم والتناقضات بين المتصورة والوزن الفعلي. المشاركون (N = 1566؛ م = 29؛ 53% من الإناث، ~40% الأقليات العرقية / عنصرية) انتهت من الموجة من الدراسة الوطنية الطولية من صحة المراهقين على خمسة معامل قياس الشخصية. ارتبطت العصابية بين النساء والانبساط بين الرجال الذين يعانون من ارتفاع البدانة. وارتبط العصابية أيضاً مع الخاطئ أثقل وزناً، في حين ارتبط الانبساط مع الخاطئ أطول وأكثر رشاقة. وكانت الجمعيات المماثلة عبر المجموعات العرقية العرق. ويرتبط شخصية مع البدانة الموضوعية والذاتية في مرحلة الشباب. وإن كانت متواضعة، وآثار تتفق مع نظريات العمر الافتراضي للشخصية، وسوء الفهم تتفق مع وجهات النظر العالمية المرتبطة بالصفات.

• دراسة بيدرو وآخرون (2014م):

"تأثير مزاج وجود الشخصية الصفات الشخصية على نتائج طويلة الأمد من رو اون Y تجاوز المعدة" هدفت هذه الدراسة هو مواصلة التحقيق في تأثير المتغيرات النفسية والاجتماعية على رو اون-Y تجاوز المعدة (RYGB) نتائجها على المدى الطويل المتابعة.

المواد والأساليب: تم تقييم الأفراد المؤهلين لإجراء عملية جراحية لعلاج البدانة باستخدام المقاييس النفسية و التحقق من صحة ومزاج وشخصية الجرد في عيادة متخصصة لعلاج البدانة. وقد تم اختيار المرضى البالغين الذين لديهم RYGB للدراسة. وقد تم قياس في المئة من خسارة الوزن الزائد (% جماعة الضغط النسائية الأوروبية) بعد خضوعه لجراحة في 6 أشهر، سنة 1، 2 سنة، وعلى المراقبة السريرية الماضية.

• دراسة فيرن (2015م):

" الجمعيات بين المرأة صورة الجسم والسعادة: نتائج صورة الجسم المسح (YBIS) " حيث هدفت الدراسة الكشف عن الارتباط بين صورة الجسم والرفاهية. وقد استخدمت الدراسات التي بحثت الارتباط بين صورة الجسم ورفاه تدابير محدودة من السابق أو قد استخدمت عينات الراحة الصغيرة. هنا، ونحن التقرير على بيانات من 9667م النساء الغربيات: (سكان الولايات المتحدة ن = 8925م، غير المقيمين في الولايات المتحدة ن = 742). وأشارت التحليلات الأولية إلى أن 89.0% من النساء وقد أثبت على أساس وزن الجسم عدم الرضا، والغالبية (84.1%) يريد أن يكون وزنه. وأظهر تحليل المسار الذي التقدير الجسم توقع إيجابي السعادة الذاتية. وارتبط مؤشر كتلة الجسم سلبا مع التقدير الجسم، ولكن أظهرت وجود علاقة إيجابية المباشرة المرتبطة السعادة الذاتية. السيطرة على مؤشر كتلة الجسم، وكان الرضا عن الجسم لا علاقة كبيرة مع السعادة الذاتية. وبالإضافة إلى ذلك، كان من كبار السن والمشاركين غير في الولايات المتحدة أعلى تقدير الجسم.

أولاً - التعقيب على الدراسات التي تناولت سمات الشخصية:

أ. من حيث الأهداف:

لقد اتفقت بعض الدراسات السابقة في الهدف، وهو التعرف إلى سمات الشخصية بشكل عام، وتناولت هذا المتغير مع متغيرات مغايرة للدراسة الحالية، ولكنها أثرت الباحث بالعديد من التعريفات والأهداف التي ترتبط بالسمات الشخصية مثل دراسة أبو وطفة (2010م)، دراسة أبو عوجة (2012م)، دراسة عمران (2015م)، دراسة الزعلان (2015م)، دراسة أبو زايد (2015م)، دراسة شامية (2016م)، دراسة بيدرو وآخرون (2014م). بحيث اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بتناولها موضوع سمات الشخصية، وأوضحت الأهداف المرجوة من التعرف إلى أهم السمات التي تتمتع بها الشخصية الإنسانية والتعقيب على أهم تلك السمات التي تحدد من خلالها سلوك الإنسان بشكل عام.

ب. من حيث العينة:

كانت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة مختلفة فيما بينها بشكل تام وتنوعت العينات بحيث شملت كل دراسة على حدة بحسب اختيار الباحثين لعيناتهم التي غطت مجتمعات الدراسات مثل الدراسة الحالية ولكنهم بالغين فوق الثمانية عشر عاماً دراسة أبو وطفة (2010م)، دراسة أبو عجوة (2012م)، دراسة عمران (2015م)، دراسة الزعلان (2015م)، دراسة أبو زايد (2015م)، دراسة بيدرو وآخرون (2014م) وكانت اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة شامية (2016م) كونها تناولت فئة المراهقين.

ج. من حيث الأدوات:

بفعل تنوع الأهداف لقد اختلفت وتنوعت أدوات الدراسة لكل دراسة قام بها الباحث وكل باحث كان اختار الأداة التي تتناسب مع عينته ودرسته واستخدم الباحث مقياس (إعداد: كوستا وماكري 1992 Costa & McCrae م:) بحيث لم يتفق المقياس مع أي من الدراسات السابقة.

ثانياً- التعقيب على الدراسات التي تناولت صورة الجسم:

أ. من حيث الأهداف:

اتفقت الدراسة الحالية من حيث الهدف مع دراسة دراسة خطاب (2014م). واختلفت الأهداف في كل الدراسات السابقة التي تناولت متغير صورة الجسم بحيث كانت هناك دراسات تركز على نظرة الشخص لنفسه ودراسات كيف ينظر الناس لهم، وبذلك كانت اختلاف الأهداف لا بد منه بحيث أثرت تلك الدراسات الباحث بوجهات نظر مغايرة عمق الرؤية البحثية لدى الباحث وكان للدراسات السابقة الأثر الجلي في عملية التركيز على متغير صورة الجسم كدراسة القاضي (2009م)، دراسة الشاعر (2013م-2014م)، دراسة زيادة (2015م)، دراسة الغمري (2016م)، دراسة فيرن (2015م).

ب. من حيث العينة:

لكل دراسة عينتها الخاصة وبالدراسات السابقة كانت العينات مختلفة سواءً أكان بالنوع أم بالعدد ولاشك به بأن الدراسات السابقة قد غطت جوانب عديدة من جوانب صورة الجسم بعينات متفاوتة تتناسب مع مجتمعات الدراسة، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة خطاب (2014م) من حيث العينة بطرف واحد، وهو أنها تناولت النساء مع العلم بأن الدراسة الحالية تناولت النساء والرجال البناء فوق العشرين عاماً. واختلفت مع الدراسات الآخر مثل دراسة القاضي (2009م)، دراسة الشاعر (2013م-2014م)، دراسة زيادة (2015م)، دراسة الغمري (2016م)، دراسة فيرن (2015م).

ج. من حيث الأدوات:

كلمات تنوعت الأهداف كان هنا تغير جذري في الأدوات التي استخدمها الباحث بحيث إن لكل باحث ظهرت رؤيته الخاصة باستخدام الأدوات المناسبة لدراسته، وهذا ما ظهر بالنتائج الخاصة بالدراسات، واستخدم الباحث مقياساً خاصاً به من إعداد لصورة الجسم حيث نتجت عن هذا المقياس النتائج المرجوة وكانت الدراسات التي استخدم فيها مقياس لصورة الجسم وبناتج ممتازة كالدراسات التالية، دراسة خطاب (2014م)، دراسة زيادة (2015م)، دراسة الغمري (2016م)، دراسة فيرن (2015م).

ثالثاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت البدانة:

أ. من حيث الأهداف:

الدراسات السابقة تناولت موضوع البدانة بشكل مقتضب كونه من الموضوعات الحديثة على مجتمعنا العربي، ولكنها قامت بتسليط الضوء على هذه العينة المهمة من المجتمع، والتي هي فعلاً خطر صامت يهدد حياة البدنا ومن الدراسات التي اتفقت مع الهدف دراسة الديري وآخرون (1999م)، دراسة مرعشلي وزيات (2000م)، دراسة عزب (2004م)، دراسة زين الدين وميرميران (2004م)، دراسة باناعمه (2008م)، دراسة الهزاع وآخرون (2010م)، دراسة الدعمة (2012م)، دراسة الشيخ علي (2016م).

ب. من حيث العينة:

العينات في الدراسات السابقة تناولت البدناء في كافة المراحل وحددت كل مرحلة عمرية على حدة سواءً أكانوا ذكور أم إناثاً و، والمراهقين وأطفال وكان هذا كافي لتغطية المراحل العمرية كلها التي يحتاج الباحثون لمعرفة الأسباب للحد من هذا المرض الزاحف نحو الجيل.

ج. من حيث الأدوات:

العديد من الدراسات السابقة استخدمت أدوات تتناسب مع مجتمع الدراسة التي لها الأثر الجلي في تحقيق أهداف الدراسات التي خاضها الباحثون وكانت الأدوات مناسبة بشكل جيد في الدراسات السابقة، وفي هذه الدراسة تناول الباحث مقياس ماري وكوستا لقياس السمات الشخصية ومقياس صورة الجسم من إعداد الباحث بحيث تم الربط بين النتائج إحصائياً ، وبالتفسير مما أعطى الدراسة قوة في تفسير تلك النتائج الخاصة بعينة الدراسة.

وكان ذلك بحجم التوقعات التي رصده الباحث في أهدافهم قبل البدء بالدراسات ولعلي بدأت من حيث انتهوا، وهذه دلالة واضحة على عامل التكامل البحثي لدراسة هذه العينة من الناس راجياً من الله التوفيق والسداد.

من خلال استعراض الدراسات السابقة والاطلاع على أدبيات الدراسة والبحث العلمي، لم أجد دراسات استخدمت نفس المتغيرات مجتمعة لعينة من البدناء، ولكن هناك دراسات تناولت بعض المتغيرات الخاصة بالدراسة ومن جوانب أخرى استفاد الباحث كثيراً من الاطلاع على هذه الدراسات في رسم الخطوط العريضة لما ترنوا إليه الدراسة الحالية، وبالرغم من وجود اختلاف عن الدراسات السابقة واتفقها بجزء فإن هناك بعض الملاحظات لعل أهمها:

إن فئة البدناء محط كثير من الأبحاث الأجنبية والعربية، ولكن مع متغيرات مختلفة.

إن الدراسات السابقة لم تهتم بمتغير السمات الشخصية وصورة الجسم معاً.

وأيضاً الدراسات السابقة سلطت الضوء بشكل عابر على الجوانب النفسية والاجتماعية للبدناء

لم تكون هناك دراسة واضحة حول فهم العلاقة بين السمات الشخصية وصورة الجسم لدى البدناء.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

إن العينة التي تناولتها من ذكور وإناث البالغين فوق الثمانية عشر عاماً لم تبحث من قبل مع متغيري سمات الشخصية، وعلاقتها بصورة الجسم لدى البدناء وخصوصاً في منطقة قطاع غزة بحيث أصبح من جديد الناس والعامّة يهتموا بصورة الجسم والبدانة التي أصبحت ناقوس خطر يهدد الصحة العامة للذين لديهم زيادة في أوزانهم وعدم رضاهم عن صورة أجسامهم.

لقد اتفقت هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها لمقياس سمات الشخصية، واختلفت معها باستخدامها لمقياس ايزنك بعكس الدراسة الحالية التي سوف يستخدم الباحث مقياس كوستا وماكري (1992م) بحيث لم يستخدم بأي دراسة سابقة من الدراسات آنفة الذكر وسوف يستخدم الباحث مقياس صورة الجسم من إعداد الباحث كونه تم إعداده بصورة تتناسب مع العينة الحالية للدراسة واختلفت معهم في نوع عينة الدراسة بحيث إن هذه العينة لم تبحث في منطقتنا العربية من قبل بين متغيرات الدراسة كون هدف الدراسة كان بيان العلاقة بين سمات الشخصية، وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء فوق الثمانية عشر عاماً من كلا الجنسين فهذا يدل على حداثة الدراسة، واتفقت الدراسة الحالية في استخدامها لمقياس سمات الشخصية مع دراسة (أبو وطفة، 2010م). ودراسة (أبو عجوة، 2012م). ودراسة (عمران، 2015م). ودراسة (الزعلان، 2015م). ودراسة (أبو زايد، 2015م). ودراسة (شامية، 2016م). ودراسة (أبو نجيلة، 2016م). واختلفت معهم الدراسة الحالية باستخدامها مقياس كوستا وماكري 1992م كما هو مقياس الدراسة الحالية. واختلفت أيضاً الدراسة الحالية عن كافة الدراسات السابقة بنوع وحجم العينة لم تتناولها أي من الدراسات السابقة، وهذا من مميزات الدراسة.

اتفقت أهداف الدراسة مع بعض اهداف دراسة (خطاب، 2014م). ودراسة أبو نجلة (2016م) ودراسة (كارم، 2013م). ودراسة (الشيخ علي، 2016م). ولكنها اختلفت مع أهداف دراسة (الغمري، 2016م). ودراسة (الديري، 1999م). ودراسة (باناعمة، 2008م). ودراسة.

اتفقت الدراسة الحالية بشكل جزئي من الناحية الإحصائية والنتائج مع دراسة (أبو نجيلة، 2016م). في درجات الطيبة والتفاني والعصابية، واتفقت أيضاً مع دراسة (مرعشلي، 2000م). ودراسة (عمران، 2015م). بحيث كان الوزن النسبي بدرجة كبيرة جداً في السمات الشخصية الإيجابية، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية.

اختلفت مع دراسة (الغمري، 2016م). بحيث حصلت الدراسة الحالية على نسب أعلى في مستوى الرضا عن صورة الجسم بمعدل جيد. واختلفت أيضاً مع دراسة (الشاعر، 2013م). بحيث لم تجد فروق تُعزى لمتغير العمر والجنس.

ويرى الباحث بعد هذا الاتفاق بين دراسته وبعض الدراسات السابقة أن هناك مميزات للدراسة الحالية حيث تصيف نتائج حديثة تثري عملية البحث العلمي في مجالات الشخصية وصورة الجسم والبدانة أيضاً.

اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في محاور متعددة مثل العينة والمقياس المستخدم والأهداف والنتائج الإحصائية ميزة مهمة تثري الدراسة الحالية، وتفتح الأفق للبحث في مجالات عدة لعينة الدراسة الحالية التي لها حضور بالمجتمع الغزي.

3.5 فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) بين درجات سمات الشخصية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ودرجة الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء حسب المتغيرات الديمغرافية التالية: (نوع الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية).

ويتفرع من الفرضية عدة فرضيات لكل متغير على حدة، وسيتم عرض ذلك من خلال العرض التالي:

فرضيات سمات الشخصية:

1- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى إلى متغير نوع الجنس".

2- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى للفئات العمرية".

3- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى إلى الحالة الاجتماعية".

4- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي".

5- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى لمتغير المهنة".

فرضيات صورة الجسم:

الفرضية الثالثة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء حسب المتغيرات الديمغرافية التالية: (نوع الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع المهنة).

ويتفرع من الفرضية عدة فرضيات لكل متغير على حده، وسوف يتم عرض ذلك من خلال العرض التالي:

- 1- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى لنوع الجنس".
- 2- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى للفئات العمرية".
- 3- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية".
- 4- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء غرة تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي".
- 5- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى لمتغير المهنة".

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

مقدمة:

يستعرض الباحث في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجزء الميداني والتطبيقي في هذه الدراسة، وسيتبع منهجية البحث العلمي والميداني، ومجتمع الدراسة الأصيل، والعينة التي طبق عليها الدراسة، وكافة الأدوات المستخدمة من قبل الباحث في دراسته، وجميع المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات في عملية اختبار صدق وثبات الأدوات وأيضاً التوصل للنتائج النهائية والأخيرة لهذه الدراسة، وفي إطار كل خطوة من الخطوات الاستدلالية التي قد أعطانا إياها برنامج الدراسات العليا بالجامعة، وبحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح المعتمد من قبل الجامعة، وهذا ما ساعد الباحث في عملية الوصول لنتائج مميزة تمكن الباحث أن يقدمها للآخرين بصورة بسيطة تعطي بناء علمي متكامل، وبناءً عليه اتبعت الخطوات التالية للدراسة:

4.1 منهج الدراسة:

في إطار منهجية الدراسة لقد اتخذ الباحث المنهج الوصفي التحليلي في محاولة للإجابة عن التساؤل الأساس في العلم وماهية وطبيعة الظاهرة موضع الدراسة. ويشتمل ذلك في عملية تحليل الظاهرة، وبيئتها، وتبيان العلاقة وتفاصيلها والربط بين مكوناتها كي تخرج للنور نتائج الدراسة بصيغة العلمية المرجوة (أبو حطب وصادق، 1991م، ص104).

4.2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالي من جميع البدناء فوق سن العشرين عام المترددين على مركز ابن النفيس، والبالغ عددهم 1700 بدين، وفق إحصائية العام (2017م).

4.3 عينة الدراسة:

1- العينة الاستطلاعية للدراسة:

بلغت العينة الاستطلاعية (50) من أفراد العينة، وتم أخذهم بالطريقة العشوائية القصدية المتيسرة، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية، وهي معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

2- عينة للدراسة:

تكونت العينة الأصلية للدراسة من (300) بدين وبدينة من البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية البسيطة من المجتمع الأصلي للدراسة، وللتعرف إلى الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة مبينة بالجدول التالي:

جدول (4.1): توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية والتعليمية.

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة %
نوع الجنس	ذكور	60	20.0
	إناث	240	80.0
	المجموع	300	100.0
الفئات العمرية	18-24 سنة	83	27.7
	25-30 سنة	63	21.0
	31-40 سنة	88	29.3
	41 سنة فأكثر	66	22.0
	المجموع	300	100.0
المؤهل العلمي	إعدادي فأقل	76	25.3
	ثانوي	99	33.0
	بكالوريوس فما فوق	125	41.7
	المجموع	300	100.0
نوع المهنة	لا يعمل / تعمل	202	67.3
	يعمل / تعمل	60	20.0
	طالب/ة	38	12.7
	المجموع	300	100.0
الحالة الاجتماعية	متزوج/ة	198	66.0
	أعزب	85	28.3
	مطلق/ة	4	1.3
	أرمل/ة	13	4.3
	المجموع	300	100.0

تبين من خلال الجدول السابق الآتي:

توزيع أفراد العينة بالنسبة لنوع الجنس: الغالبية العظمى من أفراد العينة إناث وبنسبة 80.0%، بينما شكل الذكور ما نسبته 20.0% من أفراد العينة.

توزيع أفراد العينة بالنسبة للفئات العمرية: تبين أن 27.7% من أفراد العينة أعمارهم تتراوح ما بين 18-24 سنة، بينما 21% من أفراد العينة أعمارهم تتراوح ما بين (25-30) سنة، في حين 29.3% من أفراد العينة أعمارهم تتراوح ما بين (31-40) سنة، و22% من أفراد أعمارهم 41 سنة فأكثر.

توزيع أفراد العينة بالنسبة للمؤهل العلمي: 41.7% من أفراد العينة مؤهلهم العلمي بكالوريوس فما فوق، 33.0% مؤهلهم العلمي ثانوي، بينما 25.3% مؤهلهم العلمي إعدادي فأقل.

توزيع أفراد العينة بالنسبة لنوع المهنة: الغالبية العظمى من أفراد العينة عاطلين عن العمل وريبات بيوت وبنسبة 67.3%، بينما 20% يعملون وموظفون، في حين 12.7% من أفراد العينة طلاب.

توزيع أفراد العينة بالنسبة للحالة الاجتماعية: الغالبية العظمى من أفراد العينة متزوجين وبنسبة 66.4%، بينما 28.3% غير متزوجين، 4.3% أرامل، و1.3% مطلقيين.

4.4 إجراءات بناء أدوات الدراسة:

بعدما انتهى الباحث من الفصول الثلاثة الأولى، والتي اهتمت بمقدمة الدراسة ومراجعة النظريات والأبحاث المتعلقة بالبحث والإطار المفاهيمي للدراسة، تم تحديد متغيرات الدراسة وفهم اتجاهها العلمي بشكل أكثر دقة، فكان لزاماً على الباحث اختيار الأدوات والمقاييس التي تتناسب مع البيئة الفلسطينية موطن الدراسة، ومن أجل ذلك فقد وقع اختيار الباحث على المقاييس التالية:

4.5 أداة الدراسة:

تتكون أداة الدراسة من مقياسين وهما، قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد (كوستا وماكري، 1992م). تعريب (الأنصاري، 1997م). وتقنين (شمالي، 2015م). ومقياس "صورة الجسم" من إعداد الباحث.

ولهذا الصدد اتبع الباحث عدة إجراءات كالتالي:

1. قام الباحث بالاطلاع ومراجعة ما توفر له من الأدب التربوي والاجتماعي والسيكولوجي المرتبط بمتغيرات دراسته الأمر الذي ساعد الباحث على تشكيل وتبلور الخلفية العلمية الهامة والكافية لموضوع الدراسة.
2. قام الباحث بالاطلاع والرجوع لبعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية المعنية بمتغيرات الدراسة للتيمن بها في عملية بناء أدواته الخاصة بالدراسة الحالية.

3. من خلال هذه المصادر وفي خضم التعريف الإجرائي لمتغير صورة الجسم قام الباحث باستحداث الفقرات التي تتناسب مع الدراسة.

4. قام الباحث بعملية التحقق من صدق الأداة وثباتها من خلال عملية تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (50 فرداً) بحيث تم اختيارهم بطريقة القصدية ، وتم صياغة الأداة في الصورة والشكل النهائي.

5. لقد تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية المرجوة للدراسة.

6. لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية اللازمة والمناسبة، وهذا من خلال استخدام البرامج الإحصائية للخروج بالنتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء ما قد تم تناوله في دراسات سابقة وما تم عرضه في الإطار النظري المعد من قبل الباحث.

بعد اطلاع الباحث على عدة مقياس للشخصية والتمحيص بين فقراتها أرتأى الباحث بأن مقياس كوستا وماكري (1992م) هو مقياس يتناسب مع البيئة الفلسطينية وتحديدًا مع عينة الدراسة، وخصوصاً بأن عينة الدراسة سوف تقوم بتعبئة مقياسين وكان مقياس ماكري وكوستا بعد التقنين كانت فقراته مناسبة وتغطي كافة جوانب العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهو أداة موضوعية وتعطي النتائج المرجوة في عملية التحقق من نتائج الدراسة.

أولاً- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

من إعداد العالمين (كوستا وماكري، 1992م). تعريب (الأنصاري، 1997م). وتقنين (شمالي، 2015م). وتعتبر هذه أول أداة موضوعية هدفت لقياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة البنود وعددها (56 بنداً) ولقد تم الوصول إليها عن طريق التحليل العاملي لعدد كبير من البنود المشتقة من العديد من الاختبارات التي تعنى بالشخصية، بحيث تشتمل على خمس من المقاييس الفرعية الهامة وهي: العصائية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير (الأنصاري، 2002م، ص710). ولقد استطاع (الأنصاري، 1997م). العمل على ترجمة بنود القائمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية التي من السهل تناولها، ثم مرت الترجمة لعدة دورات عدة من المراجعة من قبل مجموعة المختصين في أسس علم النفس واللغة الإنجليزية، والذين هم ذو إتقان للغة العربية كذلك. إن مكونات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في الصورة الأولية هي (60) بند مقسمة على عوامل خمسة، هي: عامل العصائية، وهو مكون من 12 بند، عامل الانبساط ويتكون من 11 بند، عامل الانفتاح على الخبرة ويتكون من 11 بند، عامل المقبولية وهو يتكون من 11 بند، وعامل يقظة الضمير وهو يتكون من 11 بند. وفيما يلي استعراض لهذه المكونات (الأبعاد) وذلك على النحو التالي:

1- العصابية (Neuroticism):

يتصف هذا العامل بالسمات التالية كما أوردها (الأنصاري، 2002م، ص712):

- 1- سمة القلق **Anxiety**: وتعني الخوف والهم والانشغال والنرفزة وسرعة الهيجان.
- 2- سمة الغضب **Anger**: وهي حالة الغضب التي تنتج عن كمية من الإحباطات.
- 3- سمة العدائية **Hostility**: وتنتج عن كبت لمشاعر الغضب.
- 4- سمة الاكتئاب **Depression**: ويكون الفرد انفعالياً منطوي أكثر منه مرحاً يعمل ذلك على وجود القلق، الهم، والكرب، والانفعالية المستمرة، وحالة مزاجية قابلة للتغير.
- 5- سمة الشعور بالذات **Self-consciousness**: أي شعور بيقظة الضمير أو شعور بالذنب، والخجل والحرج، والتوتر والقلق الاجتماعي الذي ينتج عن عدم الظهور أمام الآخرين في صورة مرضية للذات.
- 6- سمة الاندفاع **Impulsiveness**: وهي عدم القدرة على التحكم بالدوافع وفيه يشعر الفرد بالقلق والتوتر، وسرعة الاستثارة والانفعال.
- 7- سمة الانعصاب **Stress**: و"القابلية للانجرار" **Vulnerability**: وهو أن الفرد لا يستطيع تحمل الضغوط التي يتعرض لها، ولذلك يشعر الفرد باليأس، والتواكل على الغير، ولا يستطيع اتخاذ القرارات بنفسه في المواقف التي تسبب له الضغوط.

2- الانبساطية (Extraversion):

يتصف هذا العامل بالسمات التالية كما أوردها (الأنصاري، 2002م، ص712-713):

- 1- سمة "الدفء أو المودة" **Warmth**: ويعرف صاحب هذه السمة بأنه ودود، وحسن المعشر ولطيف، ويميل إلى الصداقات.
- 2- سمة الاجتماعية **Gregariousness**: ويكون الفرد محباً للحفلات، وله صحبة كثير، ويحتاج إلى الناس بجواره يتسامر معهم، ويكون ساعياً للإثارة- يتصرف بشكل سريع بلا تردد.
- 3- سمة تأكيد الذات **Assertiveness**: ويكون الفرد في هذه السمة محباً للسيطرة والسادية وحب المغامرة والقيادة، ويتكلم بلا تردد، ولديه ثقة في نفسه مؤكداً لذاته.
- 4- سمة النشاط **Activity**: ويكون الفرد متمسماً بالحيوية، وسرعة الحركة، محباً للعمل، سريعاً في إنجازته، ويكون أحياناً مندفعاً.

5- سمة البحث عن الإثارة **Excitement-Seeking**: ويكون الفرد مغرماً في البحث عن المواقف التي بها إثارة استفزاز، ويفضل الألوان الساطعة والمبهجة والمناطق المزدحمة والصاخبة.

6- سمة الانفعالات الإيجابية **Positive Emotions**: ويشعر الفرد بالسعادة والبهجة وحب المتعة والسرعة بالضحك والتفاؤل والتبسم.

3- الانفتاح على الخبرة (**Openness to Experience**):

يتصف هذا العامل بالسمات التالية كما أوردها (الأنصاري، 2002م، ص713-714):

1- سمة الخيال **Fantasy**: يكون لدى الفرد تصوراً قوياً وكثيراً وحياتاً مليئاً بالخيال، ويكون لديه أحلام وطموحات كثيرة غريبة ومختلفة، وكثرة من أحلام اليقظة لديه ليست تخلياً عن الواقع، لكن وإنما بهدف توفر حياة تناسب مع خيالاته، والتي تعتبر عنصراً أساسياً في حياته، وتساعد على الاستمتاع بالحياة البقاء فيها.

2- سمة الجمالية **Aesthetics**: ويكون الفرد محباً للفن، والآداب، وعنده اهتمامات ظاهرة في تذوق كافة أنواع الجماليات والفنون المختلفة.

3- سمة المشاعر **Feelings**: فيقوم الفرد بالتعبير عن حالته النفسية والانفعالات بشكل أكبر من الآخرين، ويكون متطرفاً في هذه الحالة بحيث يكون بأوج السعادة ثم ينتقل بشكل مفاجئ لقمة من الحزن، وتظهر لديه علامات من الانفعالات الخارجية مثل المظاهر الفيزيولوجية التي تصاحب الانفعال في أبسط المواقف المفاجئة أو الضاغطة.

4- سمة "الانفعال" **Actions**: وهي رغبة الفرد في تطوير أنشطته واهتماماته، وزيارة أماكن لم يزرها من قبل، يرغب بتجربة تناول وجبات حديثة وغريبة من الأطعمة، ويكون لديه الرغبة في التخلص من روتين الحياة اليومية ويحب المغامرة.

5- سمة الأفكار **Ideas**: ويكون الفرد متمسماً بالانفتاح العقلي والفتنة، ولا يكون جامداً ويحب التجديد وابتكار أشياء جديدة، ولديه من الأفكار والتبصر والدهاء.

6- سمة القيم **Values**: يميل الفرد لإعادة النظر في القيم الاجتماعية والدينية والسياسية، لأن الفرد المتفتح للقيم نراه يؤكد هذه القيم التي يعتقد بها ويكافح من أجل ذلك، ولكن نرى العكس بالنسبة للفرد غير المتفتح والعارف للقيم، فإنه يساير الأحزاب السياسية كالمثال، ويتقبل كافة التشريعات التقليدية والكلاسيكية.

4-الوداعة Agreeableness:

يتصف هذا العامل بالسمات التالية كما أوردها (الأنصاري، 2002م، ص714):

- 1- سمة الثقة **Trust**: ويشعر الفرد بالثقة تجاه الآخرين، وهو واثق من نفسه، ويشعر بأنه كفؤ، وجذاب اجتماعياً، منفتح ليست متمركز حول نفسه، ويثق في تصرفات الآخرين.
 - 2- سمة الاستقامة **Straightforwardness**: ويكون الفرد مخلصاً، ومباشراً، وصريحاً ومبدعاً، وجذاب.
 - 3- سمة الإيثار **Altruism**: يحب الفرد الآخرين، وهو متعاون، ويقوم بالمشاركة الوجدانية في الفرح والحزن متضامناً مع الآخر.
 - 4- سمة الإذعان أو القبول **Compliance**: يقمع الفرد مشاعر العدوانية لديه، ويميل للعفو وتغافل من اعتدى عليه، والاعتداد أو التروي واللفظ في المعاملة مع الآخرين وقت الصراعات.
 - 5- سمة التواضع **Modesty**: ويكون الفرد متواضعاً، ليست مبتهر، وليس بديه أي تنافس مع الغير.
 - 6- سمة: اعتدال الرأي **Tender-Mindedness**: يكون الفرد متعاطفاً مع الآخرين ومعيناً لهم، يطالب بحقوق الآخرين، وخصوصاً الحقوق السياسية والاجتماعية.
- #### 5-التفاني (Conscientiousness):

يتصف هذا العامل بالسمات التالية كما أوردها (الأنصاري، 2002م، ص715):

- 1- سمة "الافتدال أو الكفاءة" **Competence**: يكون الفرد بارعاً، وكفؤاً، ومدركاً ومستبصراً، أو حكيماً ويتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بحكمة.
- 2- سمة التنظيم **Order**: الفرد هنا يكون مهذب ومرتب، وذو أناقة، وينظر للأمور بنظرة صحيحة وسليمة.
- 3- سمة "الالتزام بالواجبات" **Dutifulness**: يكون الفرد ملتزماً لما يأمره ضميره، ويلتزم بالقيم الأخلاقية بشكل صارم للغاية.
- 4- سمة النضال في سبيل الإنجاز **Achievement Striving**: يكون الفرد هنا مكافحاً، طموحاً، مثابراً، مجتهداً، ذا أهداف محددة في الحياة، مخططاً، جاداً.

تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجات في هذا المقياس من 1 درجة وحتى 280 درجة، وقد وزعت درجات الإجابة عن المقياس بطريقة ليكرت (خمسة درجات (5) عندما يجب تنطبق دائماً، وأربعة درجات (4) عندما يجب تنطبق كثيراً وثلاثة درجات (3) عندما يجب تنطبق أحياناً ودرجتين (2) عندما يجب تنطبق قليلاً ودرجة واحدة عندما يجب لا تنطبق أبداً، وهذا في الفقرات الموجبة، في حين تم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السالبة، ويوضح الجدول الآتي توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

جدول (4.2): توزيع الفقرات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	الفقرات	الفقرات السلبية
العصابية	12-1	10- 7 -4 -1
الانبساط	23-13	23 ، 21 ، 18 ، 15
الصفاءة/ الانفتاح على الخبرة	34-24	32 ، 30 ، 29 ، 27 ، 26 ، 24
الطيبة/ الوداعة	45-35	45 ، 43 ، 42 ، 40 ، 39 ، 37 ، 36
يقظة الضمير/التفاني	56-46	55 ، 53 ، 48

الخصائص السيكومترية للمقياس:

وبهدف التعرف إلى أهم الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، لقد اقدم الباحث على حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وسوف يتم عرض نتائج الدراسة بشكل مفصل من خلال الآتي:

1- معاملات الصدق لمقياس العوامل الخمسة لسمات الشخصية:

و للتحقق من معامل الصدق للمقياس قام الباحث بحساب الصدق بالطريقتين الأكثر شيوعاً، وهما صدق الاتساق الداخلي، وسوف يعرضهما بشكل موضح من خلال التالي:

1- صدق المحكمين:

تم عرض القائمة بصورتها المقننة على عدد من المتخصصين والعاملين في مهنة علم النفس والصحة النفسية المجتمعية في الجامعات الفلسطينية، بهدف إبداء رأيهم في مدى انتماء كل عبارة من عبارات القائمة للبعد الخاص بها، وتحديد العبارات السلبية والإيجابية. وقد أسفر ذلك عن

بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض العبارات مع الاحتفاظ بمضمون العبارة واتجاهها سلباً أو إيجاباً مما اضفى على المقياس رونقاً خاصاً من الصياغة وقوة بالمعنى.

2- صدق الاتساق الداخلي:

و للتحقق من أن هناك صدقاً للاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لهذا البعد الخاص بالفقرة، وهذا بهدف معرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لهذا البعد. ويبين الجدول التالي مدى الارتباط بين الأبعاد للمقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (4.3): معاملات الارتباط بين فقرات للسمة العصابية مع الدرجة الكلية للسمة:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	أنا لست بالشخص القلق.	0.45	**0.001
2-	أشعر بالدونية مقارنة بالآخرين.	0.56	**0.001
3-	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن أعصابي قد انهارت.	0.55	**0.001
4-	قلما أشعر بالانقباض أو الكآبة.	0.46	**0.001
5-	أعتبر نفسي إنساناً كثير التوتر ومشدود الأعصاب.	0.65	**0.001
6-	تستفزني معاملة الآخرين فأشعر بأن لا قيمة لي.	0.64	**0.001
7-	قلما أشعر بالخوف.	0.48	**0.001
8-	أغضب من الطريقة التي أعامل بها.	0.53	**0.001
9-	أشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ.	0.53	**0.001
10-	قلما أكون منقبضاً وحزيناً ومهموماً.	0.52	**0.001
11-	أشعر بالعجز وقلة الحيلة.	0.58	**0.001
12-	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة.	0.57	**0.001

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

أظهرت النتائج الموجودة في الجدول السابق بأن فقرات السمة العصابية حصلت على معاملات ارتباط قوية جداً ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، بحيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.45-0.65) وهذا يدل على أن فقرات السمة العصابية حصلت على معاملات صدق مرتفعة.

جدول (4.4): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الانبساطية مع الدرجة الكلية للسمة:

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
13-	أحب أن أكون محاطاً بالآخرين.	0.42	**0.001
14-	من السهل أن أبتسم وأستجيب للنكتة.	0.57	**0.001
15-	يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة.	0.48	**0.001
16-	أشعر بالمتعة عند مشاركة الآخرين حديثهم.	0.67	**0.001
17-	تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وأضواء وازدحام.	0.47	**0.001
18-	أحرص على إنجاز أعمالي بمفردتي وبدون مساعدة.	0.16	**0.004
19-	تغلب على الحيوية والنشاط في حركتي وأحاديثي وأدائي لأعمالي.	0.52	**0.001
20-	أوصف بأني شخصية مرحة ومليئة بالحيوية والنشاط.	0.48	**0.001
21-	يغلب على التشاؤم في الحياة.	0.12	*0.032
22-	حياتي تمر سريعاً.	0.23	**0.001
23-	إنجازي يكون أفضل بدون رقابة من الآخرين.	0.11	*0.035

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

أظهرت النتائج الموجودة في الجدول السابق بأن فقرات السمة الانبساطية حصلت على معاملات ارتباط قوية جداً ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) حيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.11-0.67) وهذا يدل على أن فقرات للسمة الانبساطية حصلت على معاملات صدق مرتفعة.

بحيث تعتبر الصفاة والانفتاح هي من السمات الإيجابية التي تتكون منها شخصية الإنسان من أسئلة وتفسير دائم عن الأشياء والأماكن والشخصيات للاستزادة بالمعرفة والعلم بما يدور حولهم من تفاعلات اجتماعية بين البشر، وهي سمة تعمل على تفعيل دور الإنسان إيجابياً واجتماعياً.

جدول (4.5): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الصفاوة/ الانفتاح مع الدرجة الكلية للسمة:

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-24	اللجوء للخيال والتأمل مضيعة للوقت.	0.33	**0.001
-25	أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته فيها.	0.14	*0.015
-26	أعتقد أن المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت.	0.35	**0.001
-27	لا أتأثر بالشعر ولا أتذوق معانيه.	0.44	**0.001
-28	أحب السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة.	0.25	**0.001
-29	قلما يتغير مزاجي بتغير الطقس.	0.27	**0.004
-30	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.	0.32	**0.001
-31	أميل إلى مطالعة الكتب الأدبية.	0.38	**0.001
-32	لا أميل إلى التأمل والتفكير.	0.37	*0.032
-33	أستغرق معظم وقتي في القراءة والاطلاع.	0.45	**0.001
-34	أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية.	0.45	*0.035

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

أظهرت النتائج المذكورة في الجدول السابق بأن فقرات سمة الصفاوة/ الانفتاح حصلت على معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بحيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.14-0.45) وهذا يدل على أن فقرات سمة الصفاوة/ الانفتاح تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة.

جدول (4.6): معاملات الارتباط بين فقرات سمة الطيبة/ الوداعة مع الدرجة الكلية للسمة:

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-35	أحاول بصدق أن أكون ودوداً ولطيفاً مع الآخرين.	0.35	**0.001
-36	أحرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع.	0.24	**0.001
-37	ينظر إلى البعض بأني متعالٍ ومتكبر.	0.54	**0.001
-38	أميل إلى التعاون مع الآخرين بدلاً من التصادم معهم.	0.31	**0.001
-39	أميل إلى الشك عند التعامل مع الآخرين.	0.62	**0.001
-40	أعتقد أنني لو تهاونت سأكون عرضة لاستغلال الآخرين.	0.36	**0.001
-41	علاقاتي الاجتماعية واسعة جداً.	0.26	**0.001
-42	ربما يصفني الآخرون بالفتور والبرود.	0.68	**0.001
-43	من الصعب إقناعي بغير ما أنا مقتنع به.	0.51	**0.001
-44	أتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين.	0.28	**0.001
-45	لا أجد حرجاً في استخدام أي وسيلة للحصول على ما أريد.	0.36	**0.001

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

أظهرت النتائج المذكورة في الجدول السابق بأن فقرات سمة الطيبة/ الوداعة حصلت على معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بحيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.26-0.68) وهذا يدل على أن فقرات سمة الطيبة حصلت على معاملات صدق مرتفعة.

جدول (4.7): معاملات الارتباط بين فقرات سمة يقظة الضمير/ التفاني مع الدرجة الكلية للسمة:

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-46	أسعى إلى أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة وفي مكانها.	0.64	**0.001
-47	أدفع نفسي لتأدية أعمالتي بجد وفي الوقت المحدد لها.	0.65	**0.001
-48	أنا لست شخصاً ملتزماً بالنظام كما ينبغي.	0.34	**0.001
-49	أحرص على إنجاز مهامتي بجد وبضمير حي.	0.67	**0.001
-50	أحرص على تحقيق أهدافي وطموحي وفق خطط مسبقة.	0.71	**0.001
-51	أكافح بكل طاقاتي من أجل إنجاز وتحقيق أهدافي.	0.69	**0.001
-52	إذا بدأت عمل فلا أتركه حتى أنهيه.	0.67	**0.001
-53	لا يعتمد علي ولا يوثق بي.	0.53	**0.001
-54	أحرص على إنجاز أعمالتي بإتقان ودقة وكفاءة.	0.70	**0.001
-55	لا أهتم كثيراً لترتيب وتنظيم ما هو حولي.	0.55	**0.001
-56	أسعى للكمال في أداء أعمالتي وواجباتي.	0.70	**0.001

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

بينت النتائج المذكورة في الجدول السابق بأن فقرات سمة يقظة الضمير/التفاني حصلت على معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.34-0.71) وهذا يدل على أن فقرات سمة يقظة الضمير / التفاني حصلت على معاملات صدق عالية.

ثانياً- معاملات الثبات:

و للتحقق من معاملات الثبات للمقياس لقد قام الباحث بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف يستعرضها من خلال التالي:

1- معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

تم تطبيق المقياس على عينة عددها (50) من البنءاء المترددين على مركز ابن النفيس، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات فقد بلغ 0.78، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين (0.66- 0.84)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتسم بمعامل ثبات عالي.

2- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة عددها (50) من البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، وبعد أن تم تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم فقرات المقياس لنصفين، وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين ناتج فقرات النصف الأول وناتج فقرات النصف الثاني للمقياس وأيضاً لكل بعد على حده، فقد وصل معامل الثبات للمقياس الكلي بهذه الطريقة 0.70، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيقها بمعادلة سبيرمان - براون المعدلة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (0.61 - 0.80)، ويتضح خلال ما سبق أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات عالي جداً، مما يبرهن على صلاحية المقياس لقياس الأبعاد آنفة الذكر أعلاه، وبهذا **اعتمد الباحث** هذا المقياس كأداة في جمع البيانات وللإجابة عن تساؤلات وفروض الدراسة.

جدول (4.8): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس العوامل الكبرى للشخصية:

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	أبعاد المقياس
سبيرمان براون	معامل الارتباط			
0.71	0.69	0.70	12	العصابية
0.61	0.60	0.64	11	الانقباض
0.79	0.77	0.80	11	الصفاء/ الانفتاح على الخبرة
0.61	0.62	0.66	11	الطيبة/ الوداعة
0.80	0.62	0.84	11	يقظة الضمير/ التقاني
0.70	0.66	0.78	56	المقياس الكلي لسمات الشخصية

ثانياً - مقياس صورة الجسم إعداد الباحث:

اطلع الباحث على عدة مقياس لصورة الجسم صممت محلياً وعربياً ودولياً، ولكن رأى الباحث من الأنسب أن يقوم بتصميم مقياس صورة الجسم بما يتناسب مع عينة الدراسة كونه يعمل في هذا المجال، ويتعامل بشكل مباشرة مع أشخاص لديهم نظرات خاصة بهم وبمن حولهم لصورة أجسامهم فكان من الأنسب تصميم مقياس مجدي وفعال بشكل كبير للدراسة وعينتها وخصوصاً بأن نظرة أفراد العينة لأنفسهم وصورة جسمهم متغيرة بتغير النظام الغذائي الذي يتبع فإذا كانت هناك نتائج إيجابية كانت نظرتهم لأجسامهم إيجابية، والعكس صحيح لذلك لم يجد الباحث مقياساً يتناسب مع فئة البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، ويغطي كافة الجوانب التي احتوت على فقرات المقياس الذي تم اعداده بحيث تم الاخذ بالحسبان نظرة البدناء لصورة أجسامهم ونظرة الآخرين لهم

ونظرة المجتمع، ومدى الرضا عن صورة أجسامهم لذلك كان من الجدير بالباحث تصميم مقياساً لصورة الجسم يشتمل على كافة الجوانب النفسية والاجتماعية لدراسة العينة في هذا المتغير الهام من الدراسة.

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى الرضا عن صورة الجسم، فقد تضمن المقياس في صورته النهائية (48) فقرة، حيث إن كل عبارة في المقياس ترتبط بالرضا عن صورة الجسم، وأمام كل عبارة ثلاث إجابات، ويؤشر الشخص المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تناسبه وتعبّر عن مشاعره والعبارة، وكلها صحيحة وهنا تتدرج بحيث يبدأ من النفي المطلق وصولاً للتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة عن خيار من الخيارات الموجودة أمام عبارة الفقرة.

تصحيح المقياس:

تتباين درجات المقياس من 1 درجة وحتى 144 درجة، وقد وزعت درجات الإجابة عن المقياس بطريقة ليكرت الثلاثية (ثلاثة درجات (3) عندما يجيب أوافق ودرجتين (2) عندما يجيب تنطبق لست متأكداً ودرجة واحدة عندما يجيب أرفض، وهذا في الفقرات الموجبة، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

و للتعرف إلى أهم الخصائص السيكومترية للمقياس، لقد قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وسيتم عرض النتائج موضحة من خلال التالي:

أولاً- معاملات الصدق لمقياس صورة الجسم:

و للتحقق من معاملات الصدق لهذا المقياس لقد قام الباحث بحسابه بطريقتين، وهما صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، وسوف يتم عرضها بالتفصيل والتوضيح من خلال الآتي:

صدق المحكمين:

لقد تم عرض القائمة بصورتها المقننة على عدد من المختصين والعاملين في مجال علم النفس والصحة النفسية في الجامعات الفلسطينية، بهدف إبداء رأيهم في مدى انتماء كل عبارة من عبارات القائمة للبعد الخاص بها، وتحديد العبارات السلبية والإيجابية. وقد أسفر ذلك عن بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض العبارات مع الاحتفاظ بمضمون العبارة واتجاهها سلباً أو إيجاباً وتم حذف فقرتين بناءً على رأى بعض المحكمين بانهم لم يتناسبوا مع المضمون الكلي للمقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

ولعملية التحقق من صدق الاتساق الداخلي لقد تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول التالي مدى ترابط الفقرات بالدرجة.

المقياس الكلية:

جدول (4.9): معاملات الارتباط بين فقرات مقياس صورة الجسم مع الدرجة الكلية للمقياس:

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.49	**0.001	25	0.39	**0.001
2	0.48	**0.001	26	0.48	**0.001
3	0.65	**0.001	27	0.58	**0.001
4	0.63	**0.001	28	0.42	**0.001
5	0.45	**0.001	29	0.58	**0.001
6	0.56	**0.001	30	0.57	**0.001
7	0.51	**0.001	31	0.44	**0.001
8	0.62	**0.001	32	0.29	**0.001
9	0.66	**0.001	33	0.23	**0.001
10	0.63	**0.001	34	0.34	**0.001
11	0.45	**0.001	35	0.67	**0.001
12	0.56	**0.001	36	-0.06	//0.309
13	0.65	**0.001	37	0.23	**0.001
14	0.21	**0.001	38	0.12	*0.038
15	0.47	**0.001	39	0.61	**0.001
16	0.48	**0.001	40	0.66	**0.001
17	0.62	**0.001	41	0.39	**0.001
18	0.45	**0.001	42	0.59	**0.001
19	0.43	**0.001	43	0.52	**0.001
20	0.65	**0.001	44	0.68	**0.001
21	0.38	**0.001	45	0.57	**0.001
22	0.40	**0.001	46	0.60	**0.001
23	0.33	**0.001	47	0.53	**0.001
24	0.14	*0.016	48	0.55	**0.001

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن فقرات المقياس الثاني (صورة الجسم) حصلت على معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث تتراوح معاملات الارتباط ما بين (0.14-0.68)، وذلك يدل على أن فقرات المقياس الثاني تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ما عدا الفقرة رقم 36 فقد تبين أنها غير دالة إحصائياً ويجب شطبها من المقياس.

ثانياً - معاملات الثبات:

و للتحقق من معاملات الثبات للمقياس لقد قام الباحث بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف يتم عرضها بالتفصيل من خلال الآتي:

3- معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

عكف الباحث على تطبيق المقياس على عينة قوامها (50) من البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، وبعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، بحيث بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي لصورة الجسم 0.90، وبهذا دلالة كافية على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي جداً.

4- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

طبق المقياس على عينة عددها (50) شخص من البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، وبعد أن طبق المقياس لقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، بحيث قسمت بنود المقياس إلى نصفين وأيضاً بنود كل بعد من الأبعاد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان - براون المعدلة لمقياس صورة الجسم فقد بلغت (0.86)، ويتبين مما تم ذكره بأن المقياس بفقراته به معامل ثبات مرتفع، وبهذه النتيجة اعتمد الباحث ذلك المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة عن تساؤلات وفروض الدراسة.

جدول (4.10): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس صورة الجسم:

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المقياس
معامل الارتباط	سبيرمان براون			
0.76	0.86	0.90	48	الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم

وبعد نتائج الصدق والثبات تبين أن الأداتين أي المقياسين يتمتعان بالصفات السيكومترية، والتي تمكن الباحث من استخدامها في الدراسة والوصول للنتائج العلمية المرجو الحصول عليها خلال الدراسة.

4.6 الأساليب الإحصائية:

بعد أن قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال استخدامه لبرنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 22.0)، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- إحصاءات وصفية منها: النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي بهدف معرفة تكرار فئات متغير ما ويفيد الباحث في وصف متغيرات الدراسة.
- 2- المتوسط الحسابي النسبي (الوزن النسبي): ويفيد في معرفة مقدار النسبة المئوية لكل فقرة من فقرات المقياس.
- 3- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات مقياس الدراسة.
- 4- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods): ويستعمل للتأكد من أن المقياس لديه درجات ثبات مرتفعة.
- 5- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ولقياس درجة الارتباط. يستخدم هذا المقياس لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- 6- اختبار "ت" لعينين مستقلتين (t-test): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات فئتين بالنسبة للمتغير التابع.
- 7- تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث فئات فأكثر.
- 8- اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين لكشف الفروق بين فئات المتغيرات المستقلة. وبعد تأكد الباحث من توفر الخصائص السيكمترية للأدوات ارتأى أنه يمكن استخدامهم باطمئنان لتطبيقهم على عينة الدراسة، في سبيل الحصول على نتائج تفيد وتثري الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة:

سيتم عرض النتائج المهمة التي تم التوصل والحصول عليها بعد تطبيق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كأداة لقياس سمات الشخصية ومقياس صورة الجسم، لقياس الرضا عن صورة الجسم، باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية وفقاً لأسئلة الدراسة وفرضياتها، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة بشكل توضيحي بما يتناسب مع أسس البحث العلمي والدراسة الحالية.

5.1 أولاً- نتائج تساؤلات الدراسة:

التساؤل الأول " ما سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة؟"

وبهدف التعرف إلى سمات الشخصية لدى البدناء، قد قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لدرجات المقياس، والنتائج الخاصة بالتساؤل موضحة بعمق بالجدول التالي:

جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبي لسمات الشخصية لدى البدناء المترددين لمركز ابن النفيس في غزة:

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	البيان	العوامل
5	54.2	5.3	32.5	60	12	العصابية	
3	69.2	5.3	38.1	55	11	الانبساط	
4	66.2	4.6	36.4	55	11	الصفاءة /الانفتاح	
2	70.3	5.5	38.7	55	11	الوداعة/الطيبة	
1	81.4	7.7	44.8	55	11	يقظة الضمير/التفاني	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100 تبين من خلال النتائج أن أكثر عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى البدناء هو عامل يقظة الضمير/التفاني بوزن نسبي 81.4%، يليه عامل الوداعة/الطيبة بوزن نسبي 70.3%، يليه في

الرتبة الثالثة عامل الانبساط بوزن نسبي 69.2%، يليه عامل الصفاوة/ الانفتاح بوزن نسبي 66.2%، وتبين أن أقل العوامل هو عامل العصابية بوزن نسبي 54.2%.

وبما أن عامل يقظة الضمير احتل المرتبة الأولى لدى البدناء يدل على أن هذا العامل سمة مميزة للبدناء في القدرة على الإنجاز والتفاني والصبر على أعباء الحياة اليومية تجاه الواجبات الموكلة إليهم تجاه أنفسهم، وهذا لإثبات إنتاجيتهم ووجودهم في كافة التعاملات والعلاقات الاجتماعية، وهذا يدل على شعورهم بالمسؤولية وحصولهم على مكانة مرموقة بين ذويهم ومشغليهم. وهذا ما يتفق مع دراسة (جبر أحمد، 2012م).

وحصل عامل الوداعة والطيبة على الترتيب الثاني مما يدل على أن البدناء في طبيعته يميلون للوداعة والطيبة أكثر من غيرهم من بعض الناس كونهم يحملون صفات جسدية تميزهم عن الآخرين إن عامل الوداعة/الطيبة لا يناقض بعضها بعضاً، فهي تتكامل ولا تتعارض. وينبغي أن يفهم الناس معنى الوداعة في حكمة. فالمعروف أن الطيبة هي الطبع السائد عند الوديع، وخصوصاً البدناء كونهم يميلوا لخلق الصداقات وإثبات الذات. وهذا ما يتفق مع دراسة (العنزي، 2007م، ص81).

وهنا الوداعة والطيبة سمة مميزة للبدناء رغم أن ضخامة أجسامهم توحى بغير ذلك إلا أنهم أكثر ميلاً للوداعة والطيبة في آلية التعامل معهم والتعرف إليهم.

وجاء عامل الانبساط الترتيب الثالث كون البدناء الأكثر ميلاً من بين البشر إلى الانبساط والمرح والسرور والفكاهة بعكس الشخص النحيف الذي يميل للاكتئاب والقلق الدائم والتوتر، وهذا ما يتفق مع نظرية الأنماط بحيث يمثل نمط الشخصية المنبسطة تنظيمياً لها نحو العالم الخارجي فالشخص المنبسط تتجه حركته نحو العلاقات الموضوعية وينصرف اهتمامه وانتباهه إلى الحوادث الخارجية، وهو أكثر اتصالاً بحياة الواقع، ويستطيع أن يعبر عن نفسه بسهولة مع الآخرين وهنا يميل المنبسط إلى الجرأة والتأثير بالواقع والآخرين (هريدي، 2011م).

ويرى الباحث: أن للثقافة دوراً مهماً في تشكيل سمة الانبساط لدى البدناء كونها تعمد على تشكيل صفات المرح والمزاح مع الشخص البدين الذي لا ينفك بأن يكون مصدراً للسعادة مع من هم يتعاملون معه في الحياة اليومية، وخصوصاً في ثقافتنا نحن الفلسطينيين نرغب دائماً بأن يكون مصدر الانبساط لنا أشخاص مختلفون عنا ألا وهم البدناء.

وجاء عامل الصفاوة والانفتاح على الترتيب الرابع كون الأشخاص البدناء أكثر ميلاً للخيال والتصورات والتخطيط للمستقبل بنظرة طموحة تمتاز بأحلام اليقظة القابلة للتحقق تهدف لخلق بيئة

في مسرح الحياة أمنه تتناسب مع سماتهم وأشكال أجسامهم فلدائم اهتمامات للتعبير عن الانفعالات وتذوق كل ما هو جميل من فن وثقافة يشعرون بقيمة السعادة والمرح والإنجاز والانفتاح العقلي وعدم الخمول والابتكار والتجديد على منظومة الحياة التي يعيشون. وهذا ما يتفق مع دراسة (نجم الدين و عبدالله، 2008م).

وكان عامل العصابية حصل على الترتيب الخامس بين العوامل الخمسة الكبرى لدى البدناء، لأن عدم توافق الشخص في الحصول على درجة من ضبط الذات والإفرازات الهرمونية تجعل من شخصية الإنسان يميل إلى سمة العصابية، والتي هي اضطراب نفسي خفيف مثل القلق والتوتر.

و العامل البيولوجي: قد يكون وراء هذه الظاهرة ميول وراثية، والتي تتسبب في صدور ردود فعل غير منتظمة لا تتناسب مع المواقف. تكون ردود الفعل هذه مسؤولة عن ظهور العلامات التي تميز العلامات المرافقة التي تظهر عند المرور في ظروف القلق.

العامل النفسي: إن الفرضية السائدة والأساسية هنا، تقضي بأن العُصاب يظهر كردة فعل لفشل المنظومة النفسية الداخلية، في التأقلم مع القلق الناجم عن معاناة نفسية كبيرة. أو قد تتجم عن فشل المنظومة النفسية الداخلية في التأقلم مع الظروف الرضحية (التراجيدية الأحداث الحزينة) الخارجية والمحيطية. وهذا ما يتفق مع دراسة (أبو حامد، 2009م، ص48).

و العوامل المحيطة: قد تظهر اضطرابات العُصابية من مزج بين تأثير التجارب الرضحية عند الطفولة، مع أسلوب الحياة المعاصر، والذي يتميز بوجود الإجهاد النفسي ويضعف الثقة بالمقومات الشخصية، الاجتماعية والاقتصادية.

والعصابية سمة غير مقبولة اجتماعياً ونفسياً إذا كانت سمة عامة لدى الناس، ولكن مقبولة نوعاً ما إذا كانت لم تعيق قدرة الإنسان على التواصل الناجح مع الذات، والآخريين وقدرته على الإنتاج والتفاعلية.

إذ إن بُعد العصابية هو البُعد الوحيد الذي يحمل نزعة سلبية، وبالتالي فإن وجود القلق المتواصل من شأنه أن يقوي سمة العصابية لدى الأفراد. وهذا ما أكدنا عليها ماثيو وديري حول وجود علاقة ارتباطية عالية بين سمة القلق والعصابي (Matthews & Deary, 1998, P.233). وهذا ما يتفق مع دراسة (كرميان، 2007م).

التساؤل الثاني "ما مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة"؟

و للتعرف إلى مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لدرجات المقياس، ويتضح ذلك من خال الجدول التالي:

جدول (5.2): إحصاءات وصفية للتعرف إلى مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء:

المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
الرضا عن صورة الجسم	47	141	101.80	19.703	72.2

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100 تبين من خلال النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بلغ (101.8) درجة، وانحراف معياري (19.7) درجة، وبلغ الوزن النسبي (72.2%)، وهذا يدل على أن مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء متوسط، ولمعرفة مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، فقد تم تصنيف درجات المقياس إلى ثلاث مستويات وهي: (منخفضة، متوسطة، كبيرة)، فقد أظهرت النتائج إلى أن 15.3% من البدناء راضين عن صورة الجسم بشكل قليل، بينما 41% راضين عن صورة الجسم بدرجة متوسطة، في حين 43.7% راضين عن صورة الجسم بدرجة كبيرة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (5.3): مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء

الرضا عن صورة الجسم	العدد	النسبة %
بدرجة قليلة	46	15.3
بدرجة متوسطة	123	41.0
بدرجة كبيرة	131	43.7
المجموع	300	100.0

ويعزو الباحث: هذه النتيجة إلى أن مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء إلى أن جميع المترددين على المركز كانوا قد انضموا لبرنامج تخفيض الوزن ما يعزز شعورهم بالرشاقة والتقبل لصورة الجسم، وهذا من جانب أما الجانب الآخر هو أن عدداً كبيراً منهم فئات عمرية أقل من الأربعين عام لم يشعروا بخطر البدانة وتأثيراتها الصحية، وقد يزداد الرضا على صورة الجسم بعد المضي قدماً في البرنامج الخاص بتخفيض الوزن. وهذا ما يتفق مع دراسة (خطاب، 2014).

لذلك يرى الباحث: في هذه الفقرة بأن استمرار المترددين من البدناء على مركز ابن النفس في غزة له نتائج فاعلة في تعزيز الرضا عن صورة الجسم والتغيرات الجسمية والنفسية الإيجابية التي تظهر بعد اتباع النظام الغذائي المحدد لهم، مما يشعرهم بالراحة والرضا النفسي والتقبل الاجتماعي مما يعزز الثقة بالنفس لديهم ويجعلهم يشجعوا الآخرين على الانضمام لمثل هذه البرامج والأنظمة الغذائية. وخصوصاً أن ثقافة المجتمع الغزي في الوقت الحالي تعزز وترغب في أن يكون جسم الإنسان متناسق لا يميل للبدانة، ولكن يميل للرشاقة والقدرة على التحرك بسهولة، كي ينجز أعماله بكل سرعة ودقة من خلال مظهره العام ورضا الشخص على صورة جسمه ورضا الآخرين عنه أيضاً كما ورد في دراسة (الشيخ علي، 2017م).

5.2 ثانياً- مناقشة فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) بين درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط لبيرسون لدراسة العلاقة بين درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء (Correlatio Coefficient)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.4): مصفوفة معاملات الارتباط لبيرسون لكشف العلاقة بين درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل

الخمس الكبرى للشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء

الرضا عن صورة الجسم			المقياس
مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الأبعاد	
**0.001	-.295	العصابية	العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية
**0.001	.255	الانبساط	
**0.001	.233	الصفاوة /الانفتاح	
**0.001	.259	الوداعة/الطيبة	
**0.001	.361	يقظة الضمير/التفاني	

١١ غير دالة إحصائياً

* دالة إحصائياً عند 0.05

** دالة إحصائياً عند 0.01

تبيين من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق ما يلي:

تبيين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات سمة العصابية وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم، بينما تبيين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من السمات الشخصية التالية: (الانبساط، الصفاوة/ الانفتاح، الوداعة/ الطيبة، يقظة الضمير/ التفاني) وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة.

سمة العصابية: أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) بين درجات سمة العصابية وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة العصابية كلما انخفض مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء والعكس صحيح. وهذا ما لا يتفق دراسة (السعاتي، 2012م).

ويعزو الباحث: هذه النتيجة إلى أن الأشخاص العصائبيون الذين لديهم عدم الرضا عن صورة أجسامهم دائماً يكونوا في توتر وقلق ويعانون من بعض الاضطرابات الخفيفة التي تؤثر على سير الحياة والنشاط اليومي لهم لذلك الرضا عن صورة الجسم يعتبر مدخلاً مهماً للتخفيف والحد من سمة العصابية، وفي هذه الدراسة تبينت العلاقة العكسية القوية بين سمة العصابية والرضا عن صورة الجسم كلما كان الرضا عن صورة الجسم كبير كلما كانت سمة العصابية قليلة، لأن العصائبيون لم يتقبلوا أي شيء في هذا المضمار وخصوصاً صورة الجسم، لأنها تُعد مدخلاً للشخصية في أغلب الأحيان والرضا عن صورة الجسم يعمل على الحد من سمة العصابية كونها من السمات السلبية في مكونات الشخصية الإنسانية، والتي تتزايد من خلال ضغوط الأسرة عن شكل البدن والأصدقاء وثقافة المجتمع مما يجعل مزاجهم أي العصائبيون دائماً مستثار لدرجة غير مقبولة أسرياً أو اجتماعياً أو منهياً، لذلك يفضل الباحث دائماً بأن يكون للشخص رضا وتوافق مع صورة جسمه حتى يكون صحيحاً وسليماً من الناحية النفسية والصحية أيضاً.

"الانبساط": لوحظ وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) بين درجات سمة الانبساط وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة الانبساط كلما ارتفع مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء والعكس صحيح. وهذا ما يتفق مع دراسة (عبد النبي، ب ت).

يعزو الباحث: هذه النتيجة إلى أن هناك توافق دائماً لدى الأشخاص الانبساطيين كون سمة الانبساطية من السمات الإيجابية التي تشجع الفرد على الاتصال والتواصل مع الآخرين كون يعيش مرحلة الرضا عن صورة جسمه فالعلاقة بين درجات الرضا عن صورة الجسم وسمة الانبساط

علاقة طردية قوية أي كلما كان الرضا عن صورة الجسم يخيم على المشهد كانت سمة الانبساط في أوجها مما يشعر الشخص البدين بالراحة والرضا التام عن صورة جسمه في فترة انضمامه في برنامج النظام الغذائي المتبع في مركز ابن النفيس في غزة لذلك الانبساطين هم أشخاص يتمتعون بحس الفكاهة والمزاج الهادئ والسعيد دائماً مما يجعلهم يتمتعوا ويحصلوا على أعلى مستويات الرضا عن صورة الجسم، مما يزيد قدرتهم على الإنتاجية في العمل والقدرة على التواصل الاجتماعي والإنجاز أينما وجدوا، وللصحة النفسية رأي مهم كما يرى الباحث لتعزيز دور سمة الانبساط في كافة مجالات تعامل الفرد أي كلما كان الفرد يتمتع ويتميز بسمة الانبساط كلما كان محوراً مهماً في أدائه داخل المجتمع وفي تعاملاته. وهذا ما يتفق مع نظرية النمط ورأي كارل يونج أن علاقة الفرد بالعالم الخارجي تتم من خلال إحدى الطريقتين ، الانبساط والانطواء.و الانبساطي شخص يتميز بأن انتباهه وتركيزه موجهان نحو البيئة الخارجية ، ويحب التواجد بين الناس، وتكوين العلاقات معهم، وتصدر أقواله وأفعاله عن عوامل موضوعية ، وهو واقعي، ويحب العمل الذي يجعله بين الناس.

"الصفاءة/الانفتاح": لوحظ وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) بين درجات سمة الصفاءة/الانفتاح وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة الصفاءة/الانفتاح كلما ارتفع مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء والعكس صحيح. وهذا ما لا يتفق مع دراسة (Vecchion etbal, 2011).

يعزو الباحث: هذه النتيجة الإيجابية بين سمة الصفاءة والانفتاح والرضا عن صورة الجسم هو أن هذه السمة تعتبر من ضمن السمات الإيجابية والفعالة في تعزيز رضا الأشخاص عن صورة أجسامهم لأن الأشخاص الذين يتميزون بهذه السمة يتمتعوا بشعور الرضا عن النفس برغم تفحصهم للأشياء بشكل جيد ومرضي ويكونوا هادئين في تعاملاتهم وتقبل النصيحة والعمل بجد وتميز مما يجعل الرضا عن صورة الجسم معزز إيجابي لهذه السمة الجميلة، والعكس صحيح إذا كان هناك عدم رضا عن صورة الجسم يحد من هذه السمة، وتكون أقرب للعصابية والمزاجية لذلك على الفرد دائماً أن يعزز السمات الإيجابية كسمة الصفاءة.

"الوداعة/الطيبة": لوحظ وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) بين درجات سمة الوداعة/الطيبة وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة الوداعة/الطيبة كلما ارتفع مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء والعكس صحيح. وهذا ما يتفق مع دراسة (شمالي، 2015م).

ويرجع الباحث: حصول هذه النتيجة على العلاقة الطردية كونها من ضمن السمات الإيجابية في حياة الأفراد، وهي جل التعاملات الاجتماعية والأسرية وفي المهن التي يقوم بها الأفراد والتي تعزز مكانة الفرد بين الناس، وكذلك تعزز ثقة الفرد بنفسه، لأن العلاقة بين الجانب النفسي والجانب الجسمي علاقة مترابطة قوية فهنا الأشخاص الراضين عن صورة أجسامهم يتمتعون بهذه السمة، وهي سمة مقبولة في ثقافتنا كمجتمعات عربية تميل لحب الخير ونبذ الشر، وسمة الطيبة والوداعة هي من ضمن السمات التي حث عليها الإسلام العظيم في الحديث الشريف:

عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع، وإذا اشترى، وإذا اقتضى). رواه البخاري.

لذلك يرى الباحث: بأن هذه السمة لها أثر كبير في حياة الفرد ورضاه عن صورة جسمه وإذا قل الرضا عن صورة الجسم قلت سمة الوداعة والطيبة ويميل الفرد للسمات السلبية غير المقبولة اجتماعية وأسرية كسمة العصابية التي تفتك بالعلاقات الاجتماعية والأسرية وجماعات الأصدقاء والعمل.

"يقظة الضمير/ التفاني": لوحظ وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) بين درجات سمة يقظة الضمير/ التفاني وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البنءاء، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة يقظة الضمير/ التفاني كلما ارتفع مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البنءاء والعكس صحيح. وهذا ما يتفق مع دراسة (شمالي، 2015م).

ويعزو الباحث: وجود هذه العلاقة الطردية كون هذه السمة الإيجابية سمة عامة عند البشر منذ بداية الخليقة وهي التفاني ويقظة الضمير وكان الربط في هذه الدراسة بينها وبين صورة الجسم شيء محمود للغاية كون الشخص المندمج في البرامج الغذائية للتخفيف البدانة والحد منها في مركز ابن النفيس بغزة يتمتع بهذه السمة يحصل على أفضل النتائج كونه يراقب ذاته ووجباته والواجبات المنوطة لديه من قبل القائمين على البرنامج، لأن الرقابة الذاتية أي يقظة الضمير هي أقوى الرقابات على الإنسان تجعل الإنسان يحصل على نتائج فضلى في الرضا عن صورة الجسم، لأن الضمير حي في داخل الفرد ينعكس ذلك من خلال سلوكه وتعاملاته مع الآخرين ورضاه عن نفسه لذلك كانت رؤية الباحث في هذه السمة الإيجابية رؤية شمولية تجعل من الإنسان محفزاً لنفسه حاصلاً على جسم رشيق مشوقٍ متناسقٍ من طوله ووزن وعمره لذلك سمة يقظة الضمير والتفاني هي سمة مميزة تعتبر ميزان داخلي للفرد يقيس رضاه عن صورة جسمه بالشكل الذي يرضيه والعكس صحيح من الناحية السلبية إذا كانت مهمله هذه السمة، وغير معززة للفرد كان

ساخطاً وغازباً وغير متقبلاً لصورة جسمه مما ينعكس على علاقاته بالآخرين وتقل لديه الدافعية للعمل والإنجاز على كافة الصعد.

الفرضية الثانية- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية ودرجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء حسب المتغيرات الديمغرافية التالية (نوع الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية).

ويتفرع من الفرضية عدة فرضيات حسب كل متغير كل حدة، وسوف يتم عرض ذلك من خلال التالي:

أولاً- الفرضيات التي تناولت سمات الشخصية:

أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى لمتغير نوع الجنس.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى لنوع الجنس: (ذكور، إناث)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.5): اختبار ت لكشف الفروق في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة لنوع الجنس:

البعد	نوع الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
العصابية	ذكر	60	30.4	5.6	-3.598	.000**	الاناث
	أنثى	240	33.1	5.1			
الانبساط	ذكر	60	37.4	6.1	-1.195	.233//	غير دالة
	أنثى	240	38.3	5.0			
الصفاءة /الانفتاح	ذكر	60	34.9	4.4	-2.864	.004**	الاناث
	أنثى	240	36.8	4.6			
الوداعة/الطيبة	ذكر	60	38.2	5.4	-.661	.509//	غير دالة
	أنثى	240	38.8	5.5			
يقظة الضمير/التفاني	ذكر	60	42.6	9.1	-2.498	.013*	الاناث
	أنثى	240	45.3	7.2			

١١ غير دالة إحصائياً

* دالة إحصائياً عند 0.05

** دالة إحصائياً عند 0.01

تبيين من خلال الجدول السابق ما يلي:

سمة "العصابية": لُوَظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.01$) في درجات سمة العصابية لدى البدناء تُعزى لمتغير الجنس: (ذكور، إناث)، الفروق كانت لصالح الإناث، وهذا يدل على أن البدنيات يتسمن بالعصابية أكثر من البدناء الذكور. وهذا ما يتفق مع دراسة (شامية، 2016م).

يعزو الباحث: هذه النتيجة إلى كون الإناث الأكثر اهتماماً دائماً بصورة أجسامهم من الذكور كون مقياس الجمال الذي يتناسب مع الثقافة السائدة في المجتمعات العربية في هذا العصر تميل كل الميل للأنثى الرشيق ممشوقة القوام متناسق الجسم لذلك تكون الإناث في حالة من التوتر الدائم للحفاظ على صورة جسم بالمستوى المطلوب، وتزداد هذه السمة غالباً في فترة المناسبات والأفراح بحيث تعتبر صورة الجسم مقياساً مهماً لتحديد صفة الجمال والحضور لدى الإناث لذلك سمة العصابية مرتفع في هذه الدرجة، وهذا على عكس الذكور كونهم يتقبلوا أنفسهم كيفما كانوا، وهذا من ثقافة المجتمعات العربية في المثل العربي "الرجال لا يضرني أي عيب في شكله" وبدليل أن نسبة الذكور المترددين على مركز ابن النفيس للمكملات الغذائية في غزة من الذكور نسبة قليلة جداً مقياساً بالإناث.

سمة "الانبساط": تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات سمة الانبساط لدى البدناء تعزى لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث)، وهذا يدل على أن البدناء الذكور والإناث لديهم درجات متقاربة من سمة الانبساط. وهذا ما لا يتفق مع دراسة (شامية، 2016م).

يعزو الباحث: تقارب هذه السمة بين الذكور والإناث كون الإنسان أميل دائماً للانبساط والمرح والسعادة ويهدر الوقت والجهد في العمل كي يحصل على الرضا عن النفس وراحتها من خلال السعادة وتعتبر سمة الانبساط سمة مميزة للبدناء في مجتمعنا الغزي كونهم دائماً أصحاب فكاهة لإثبات ذواتهم من كافة النواحي الاجتماعية والمهنية في أماكن تواجدهم فغالباً هذه السمة الغالبة على البدناء لكلا الجنسين، وهذه تعزز حضورهم بين أفراج الجماعة التي ينتمون إليها كسمة ايجابية مميزة لهم.

سمة "الصفاءة/ الانفتاح": أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.01$) في درجات سمة الصفاءة/ الانفتاح لدى البدناء تعزى لنوع الجنس (ذكور،

إناث)، الفروق كانت لصالح الإناث، وهذا يدل على أن البدينات يتسمن بالصفافوة/ الانفتاح أكثر والمجتمع، وهذا ما يتفق مع دراسة (قدوم، 2012م).

يرجع الباحث: هذا الفرق الواضح بين الإناث والذكور في سمة الصفافوة لصالح الإناث من الذكور كون الإناث ليس عليهم أعباء كثيرة خارج المنزل كالرجال من ضغوط العمل والأسرة، لأن الرجال هم المكلفين بالإنفاق الأسرة، واهتمامات الإناث تتجه نحو كماليات الحياة مهتمين بالرشاقة والجمال، والمشاركة بالمناسبات السعيدة بشكل مستمر وأقل حساباً لضغوط الحياة لذلك كانت هذه السمة في صالح الإناث أكثر من الذكور.

سمة "الوداعة/الطيبة": تم الكشف عن عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value > 0.05) في درجات سمة الوداعة/الطيبة لدى البدناء تعزى لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث)، وهذا يدل على أن البدناء الذكور والإناث لديهم درجات متقاربة من سمة الوداعة/الطيبة. وهذا ما يتفق مع دراسة (القاضي، 2009م).

يرجع الباحث: تقارب نتائج هذه السمة بين الإناث والذكور إلى أن النفس البشرية تميل إلى سمة الوداعة والطيبة وهي من السمات الإيجابية الغالبة على البدناء في مجتمعاتنا العربية ومجتمعنا الغزي بشكل عام كونها تعزز حضور الفرد بين الجماعة التي يعيش فيها، وبهذه الصفة وعلوها يكون الفرد محور الجماعة، وتجعله مرتبطاً نفسياً واجتماعياً بالآخرين لذلك الرجال والإناث يتقاسمون هذه السمة الإيجابية فيما بينهم بدرجة متقاربة تأخذ المنحى الإيجابي للفرد.

• **سمة "يقظة الضمير/ التفاني":** تبين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value < 0.05) في درجات سمة يقظة الضمير/ التفاني لدى البدناء تعزى لمتغير نوع الجنس: (ذكور، إناث)، الفروق كانت لصالح الإناث، وهذا يدل على أن البدينات يتسمن بيقظة الضمير/ التفاني أكثر من البدناء الذكور، وهذا ما يتفق مع دراسة (أبو نجيلة، 2016م).

يعزو الباحث: هذه النتيجة لسمة يقظة الضمير لصالح الإناث عن الذكور كون الإناث يعانون من ضغط نفسي دائم في سبيل الحصول على جسم رشيق بهدف الظهور بمظهر أنيق ومقبول اجتماعياً يتناسب مع عمرهم ومكانتهم الاجتماعية والأسرية، ويميلوا دائماً لتطبيق تعليمات النظام الغذائي بشكل دقيق قد يصل لحد جلد النفس والجسم بالاستزادة في تطبيق النظام الغذائي، ولكن الرجال لا يفتنون أن ينخلعوا من أي نظام غذائي بعد فترة معينة بعكس المرأة التي هي على يقظة دائماً من الحب والحنان والعطف والتألم تجاه الآخرين وعندما تبادل الآخرين مشاعرهم تكون صادقة متفانية في هذه المشاعر فتكون الأكثر فرحاً بالمواقف الفرح والأكثر حزناً وتعاطفاً في

المواقف الحزينة لذلك كان من الطبيعي أن تحصل الإناث على هذه الدرجة العالية عن الذكور من يقظة الضمير والتفاني كسمة مميزة للإناث عن الذكور.

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للفئات العمرية:

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر).

جدول (5.6): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات سمة العصابية لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية:

السمة	الفئات العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المقارنات البعدية			
					1	2	3	4
سمة العصابية	18-24 سنة	83	32.60	4.742	1	//.088	//.504	//.227
	25-30 سنة	63	34.10	4.960		1	**0.019	**0.006
	31-40 سنة	88	32.07	4.858			1	//.551
	41 سنة فأكثر	66	31.56	6.378				1

١١ غير دالة إحصائياً

* دالة إحصائياً عند 0.05

** دالة إحصائياً عند 0.01

والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.7): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للفئات العمرية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
العصابية	بين المجموعات	235.6	3	78.52	2.881	.036*
	داخل المجموعات	8067.2	296	27.25		
	المجموع	8302.7	299			
الانسياب	بين المجموعات	103.3	3	34.45	1.243	.294//
	داخل المجموعات	8199.9	296	27.70		
	المجموع	8303.2	299			
الصفوة /الانفتاح	بين المجموعات	15.8	3	5.28	.245	.865//
	داخل المجموعات	6369.6	296	21.52		
	المجموع	6385.4	299			
الوداعة/الطيبة	بين المجموعات	101.8	3	33.93	1.126	.339//
	داخل المجموعات	8922.2	296	30.14		
	المجموع	9023.9	299			
يقظة الضمير/التقاني	بين المجموعات	243.5	3	81.18	1.381	.249//
	داخل المجموعات	17401.0	296	58.79		
	المجموع	17644.6	299			

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05 † غير دالة إحصائية

تبيين من خلال النتائج في الجدول السابق ما يلي:

العصابية: وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (العصابية) ($\alpha < 0.05$) لدى البدناء تعزى لمتغير العمر: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، ولكشف الفروق بين الفئات العمرية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الذين أعمارهم 25-30 سنة يتسمون بالشخصية العصابية أكثر من البدناء الذين أعمارهم 31 سنة فما فوق: (31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية الأخرى. وهذا ما يتفق مع دراسة (نجم، 2010م)

يرجع الباحث: وجود فروق جوهرية سمة العصابية لدى الفئات الأقل من 30 سنة ذلك، لأن هذه الفترة تعتبر فترة بناء الحياة لكلا من الإناث والذكور بكل مميزاتها يكون الإنسان متعرضاً للتوتر والقلق من المستقبل، وتكوين الأسرة والمكانة الاجتماعية والمهنية، وتحديد نظام الحياة المستقبلية بحيث ترتفع نسبة هذه السمة لزيادة الضغوط التي يعيشها الفرد في هذه المرحلة العمرية، وبعد ذلك الفئات الثانية ما بين ال 31-40 سنة لأنه مرحلة الشباب والعنفوان والإنجاز ورسم التاريخ والمستقبل المشرق بهدف الإنجاز لذلك تقل عن المرحلة السابقة كونها مرحلة تنسم بالاتزان الانفعالي أكثر من التي سبقتها بحيث يكون للفرد النظرة الشمولية الأوسع للحياة. ومن ثم جاءت مرحلة الفئات العمرية من 41 فما فوق كونهم قد حققوا هدفهم من الحياة ولا يباليون للأشياء بشكل أقل مما كانوا عليه سابقاً لذلك تنسم هذه المرحلة العمرية بالاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف مع الواقع والرضا عن الحياة التي حققت في هذه المرحلة أي انه كلما زاد العمر بالتقدم قلت سمة العصابية لدى الإنسان.

الانبساط: تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة "الانبساط" لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذا يدل على أن البدناء باختلاف أعمارهم لديهم درجات متقاربة من سمة الانبساط. وهذا ما يتفق مع دراسة (زيادة، 2015م).

يعزو الباحث: عدم وجود الفروق الجوهرية بين الفئات العمرية في سمة الانبساط إلى أن كافة البدناء المترددين على مركز ابن النفيس للمكملات الغذائية يتمتعون بصحة نفسية جيدة للحصول على جسم متناسق وهم من أصحاب الابتسامة والفكاهة والمرح حتى يكونوا أكثر فعالية عن غيرهم من الأفراد وسمة الانبساط سمة إيجابية لدى الناس عامة يحرص الجميع التمتع بها برغم ظروف وضغوط الحياة فإن سمة الانبساط مبعث جيد على تحقيق الهدف المرجوة من خلال انضمامهم لبرامج النظم الغذائية، وتنسيق أجسامهم كما يرغبون.

الصفاء/الانفتاح: تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة "الصفاء/الانفتاح" لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذا يدل على أن البدناء باختلاف أعمارهم لديهم درجات متقاربة من سمة الصفاء/الانفتاح. ويعزو الباحث ذلك إلى أن سمة الصفاء والانفتاح من ضمن السمات الإيجابية التي يشترك بها الأفراد بغض النظر عن الفئة العمرية، لأنها من ضمن السمات المميزة للإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية والجسمية الإيجابية، ويستطيع أن يكون إنساناً منجزاً فاعلاً في مجتمعه وأسرته، ودليل ذلك خروج هذه الفئات كافة وانضمامه للنظام الغذائي المتبع في مركز ابن النفسي

لتحسين صورة الجسم التي يرغبون الحصول عليها، وتكوين علاقات اجتماعية داخل جماعات المركز وغيره من الجماعات الاجتماعية التي تساند وتدعم السمات الإيجابية التي مجبول عليها الإنسان في ميدان الحياة.

الوداعة/الطيبة: تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة " الوداعة/الطيبة" لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذا يدل على أن باختلاف أعمارهم لديهم درجات متقاربة من سمة الوداعة/الطيبة. **يعزو الباحث:** التقارب الكبير بين الفئات العمرية في درجات سمة الوداعة والطيبة إلى كون البشر يميلوا في طبعهم إلى الأفضل والايجابية من الصفات والسمات، ولعل السمة السائدة في مجتمع البدناء هي الوداعة والطيبة كونهم يسعون دائماً لحجز أفضل الأماكن في قلوب البشر، كي يحققوا ذاتهم ويشعروا بالراحة النفسية حتى لا تكون لضخامة الجسم أو الاختلاف عن الآخرين بالشكل أثر منفر تجاه الآخرين، لذلك كافة الفئات العمرية متقارب في النتائج بالالتسام بسمة الوداعة والطيبة فهم ودودين للغاية حتى في ذروة غضبهم إذا ما غضبوا.

يقظة الضمير/التقاني: تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة " يقظة الضمير/التقاني " لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذا يدل على أن البدناء باختلاف أعمارهم لديهم درجات متقاربة من سمة يقظة الضمير/التقاني. وهذا ما يتفق مع (نظرية اريكسون في النمو الاجتماعي(عسلية، 2014م).

يعزو الباحث: هذه النتيجة لعدم وجود فروق جوهرية، كون الفئات العمرية كافة لديها ضبط داخلي وهو الضمير والتقاني في العمل الجاد نحو الحفاظ على أجسامهم، وصورهم أما أنفسهم والآخرين، لأن الإنسان لديه جهاز تحكم داخلي فعّال ألا وهو الضمير والتقاني في عمل وإنجاز الأشياء بشكل مميز، ولأن سمة الضمير من ضمن السمات الإيجابية يتقاسمها البدناء المترددين على مركز ابن النفيس بغزة للمكملات الغذائية توحى لهم هذه السمة بضبط النفس من الم لذات والشهوة نحو الطعام والشراب الذي يؤثر سلباً على النظام الغذائي إلا أن المنتمين للنظام الغذائي يوجههم الضمير والتقاني نحو الأفضل لذلك هي سمة مميزة في إنجاح نتائج النظام الغذائي للحصول على الرشاقة والصورة جسم مميزة.

ت. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تُعزى للحالة الاجتماعية: (متزوج، أعزب) وقد تم استثناء حالات الطلاق والأرمل لعدم كفاية العدد للمقارنة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.8): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية

البعد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
العصابية	متزوج/ة	198	32.7	5.5	.988	//.324	غير دالة
	أعزب	85	32.0	4.5			
الانبساط	متزوج/ة	198	37.6	4.8	-3.536	** .000	الغير متزوجين
	أعزب	85	39.8	5.5			
الصفاءة / الانفتاح	متزوج/ة	198	36.2	4.6	-1.361	//.174	غير دالة
	أعزب	85	37.0	4.9			
الوداعة/الطيبة	متزوج/ة	198	38.9	5.6	1.016	//.310	غير دالة
	أعزب	85	38.2	5.2			
يقظة الضمير/التفاني	متزوج/ة	198	45.0	7.5	.206	//.837	غير دالة
	أعزب	85	44.8	7.9			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبيين من خلال الجدول السابق ما يلي:

سمة "العصابية": لُوَظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات سمة العصابية لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية: (متزوج، أعزب)، وهذا يدل على أن البدناء المتزوجين وغير المتزوجين لديهم درجات متقاربة من سمة العصابية. ويعزو الباحث هذا التقارب في نتائج سمة العصابية بين المتزوج والأعزب، لأن سمة العصابية سمة مشتركة بين البدناء كونهم يسعون لتخفيض أوزانهم والحصول على رشاقة الجسم والحصول على صورة جسم مقبولة ذاتياً واجتماعياً وكلا الحالتين الاجتماعيتين يعانين ضغوط نفسية متوازية بسبب البدانة والسعي لتنفيذ البرنامج الغذائي لتحسين صورة الجسم بشكل مقبول ورائع.

سمة "الانبساط": لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.01$) في درجات سمة الصفاوة/ الانفتاح لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب)، الفروق كانت لصالح غير المتزوجين، وهذا يدل على أن البدناء غير المتزوجين يتسمون بالشخصية الانبساطية أكثر من البدناء المتزوجين.

يعزو الباحث هذه النتيجة لصالح غير المتزوجين، لأنهم أقل أعباءً عن المتزوجين وقد لا يكون لديهم مشكلات اجتماعية كالمتزوجين والذين لديهم أطفال وأعمال تضغطهم من الناحية النفسية والاجتماعية وهم أقل قلق من الناحية الاجتماعية، ويتسموا بصفة الانبساط، لأنها من ضمن الصفات الإيجابية التي يتحلى بها الإنسان الغزي.

سمة "الصفاوة/ الانفتاح": تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات سمة الصفاوة/ الانفتاح لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية: (متزوج، أعزب)، وهذا يدل على أن البدناء المتزوجين وغير المتزوجين لديهم درجات متقاربة من سمة الصفاوة/ الانفتاح.

يعزو الباحث: التقارب في نتيجة سمة الصفاوة بين المتزوجين وغير المتزوجين إلى أن هذه السمة الإيجابية والجميلة هي سمة عامة بين البدناء كونهم انضموا للبرنامج ومضوا فيها فترة طويلة يساعدهم على تعزيز هذه الصفة، وتكوين علاقات اجتماعية داخل مجموعات تخفيف الوزن التي تقدم لهم المساعدة والمساندة النفسية التي تعزز فكرة الكائن الإنساني هو كائن اجتماعي متميز بسمة الصفاوة والانفتاح.

سمة "الوداعة/ الطيبة": لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات سمة الوداعة/ الطيبة لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية: (متزوج، أعزب)، وهذا يدل على أن البدناء المتزوجين وغير المتزوجين لديهم درجات متقاربة من سمة الوداعة/ الطيبة.

يعزو الباحث: تقارب واشتراك البدناء المتزوجين وغير المتزوجين في سمة الوداعة / الطيبة، لأنها سمة إيجابية وغالبة في مجتمع البدناء ويتميزون بها في مجتمعنا الغزي بحيث إن الوداعة تعتبر مصدراً من مصادر التواصل والدمج بين أفراد المجتمع بشكل عام ، ويكون أفراد المجتمع ثقة الناس من خلال تعزيز هذه السمة الرائعة.

سمة "يقظة الضمير/ التفاني": لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات سمة يقظة الضمير/ التفاني لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب)، وهذا يدل على أن البدناء المتزوجين وغير المتزوجين لديهم درجات متقاربة من سمة يقظة الضمير/ التفاني. وهذا ما يتفق مع نظرية أدلر في الشخصية (هول ولندزي، 1971م، ص170).

يعزو الباحث: عدم وجود فروق جوهرية في سمة يقظة الضمير / التفاني إلى أن هذه الصفة عامل ضبط داخلي من جسم الإنسان المجبول على الخير وهي سمة إيجابية تزو بالإنسان لفعل الخير مع الآخرين ومع نفسه لذلك يتشارك بها مجتمع البداء على اختلاف حالاتهم الاجتماعية.

ث. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البداء تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البداء تُعزى لمتغير المؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.9): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البداء تعزى لمتغير المؤهل العلمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
العصائية	بين المجموعات	229.0	2	114.50	4.21	**.016
	داخل المجموعات	8073.7	297	27.18		
	المجموع	8302.7	299			
الانبساط	بين المجموعات	492.3	2	246.17	9.36	**.000
	داخل المجموعات	7810.9	297	26.30		
	المجموع	8303.2	299			
الصفاءة / الانفتاح	بين المجموعات	103.9	2	51.93	2.46	//.088
	داخل المجموعات	6281.5	297	21.15		
	المجموع	6385.4	299			
الوداعة / الطيبة	بين المجموعات	32.8	2	16.42	.54	//.582
	داخل المجموعات	8991.1	297	30.27		
	المجموع	9023.9	299			
يقظة الضمير / التفاني	بين المجموعات	1078.5	2	539.26	9.67	**.000
	داخل المجموعات	16566.1	297	55.78		
	المجموع	17644.6	299			

|| غير دالة إحصائياً

* دالة إحصائياً عند 0.05

** دالة إحصائياً عند 0.01

جدول (5.10): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة للمؤهل العلمي

البعد	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المقارنات البعدية		
					1	2	3
العصابية	إعدادي فأقل	76	32.84	4.676	1	.384	.088
	ثانوي	99	33.54	5.842	1		.005**
	بكالوريوس فما فوق	125	31.54	4.991			1
الانقباض	إعدادي فأقل	76	36.21	5.726	1	.039*	.000**
	ثانوي	99	37.83	5.355	1		.023*
	بكالوريوس فما فوق	125	39.41	4.528			1
يقظة الضمير/التفاني	إعدادي فأقل	76	41.61	9.624	1	.001**	.000**
	ثانوي	99	45.39	7.071	1		.387
	بكالوريوس فما فوق	125	46.26	6.170			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

يتبين من خلال النتائج في الجدول (19) ما يلي:

سمة العصابية: وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (العصابية) ($\alpha < 0.05$) لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الحاصلين على الشهادة الجامعية فما فوق لديهم سمة العصابية أقل من البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ فروق جوهرية بين المؤهلات الأخرى.

يعزو الباحث: اتسام البدناء الحاصلين على شهادة الجامعية بسمة العصابية عن غيرهم من الفئات لأخرى، لأنهم أكثر احتكاكاً بغيرهم من الناس، ويتواصلوا مع عدد أكبر من أفراد المجتمع من الطبقات المتعلمة سواءً أكانت بالجامعة أم خلال مؤسسات يعملوا فيها لذلك هم في توتر وقلق دائم في سبيل الحصول على صورة جسم ممتازة مقبولة ذاتياً واجتماعياً، وكون الجامعيين يعلمون مخاطر البدانة في المستقبل على صحة الإنسان يتسمون بسمة العصابية وقلق المستقبل من الأمراض التي تنتج عن البدانة.

ولم تحصل الفئات الأخرى غير الحاصلين على شهادة جامعية على درجات عالية في سمة العصابية و يعزوه الباحث، لأنهم لم يخرجوا بعد للمجتمع المتعلم الواعي الذي يعزز فكرة البعد عن الأمراض والحصول على صورة جسم جذابة وبعضهم مازالوا يعيشون مرحلة بداية العمر ولم يندمجوا في المجمع ومؤسساته والتعامل مع طبقات راقية ومتعلمة من المجتمع.

سمة "الانبساطية": وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (الانبساط) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء تُعزى لمتغير المؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، وكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الحاصلين على الشهادات الدينا: (إعدادية فأقل) يتسمون بالشخصية الانبساطية أقل من البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة والشهادة الجامعية فما فوق، وكذلك لوحظ بأن البدناء الحاصلين على الشهادة الإعدادية فأقل يتسمون بالشخصية الانبساطية أقل من البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

يعزو الباحث: حصول البدناء الحاصلين على شهادة إعدادي فأقل بالانتماء بسمة الانبساطية عن غيرهم من الفئات إلى أن هذه الفئة لا تعاني من ضغوط الحياة والقلق من المستقبل، ولديهم معلومات أقل عن مخاطر البدانة، وهم غير مستبصرين بهذا الأمر بعكس الحاصلين على شهادة جامعية هم أكثر حساسية وخوفاً من الأمراض المترتبة على البدانة، ويعون في الحفاظ على صورة جسم مقبولة ذاتياً واجتماعياً.

سمة "الصفاءة/الانفتاح": تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة "الصفاءة/الانفتاح" لدى البدناء للمؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، وهذا يدل على أن البدناء باختلاف مؤهلاتهم العلمية لديهم درجات متقاربة من سمة الصفاءة/الانفتاح.

يعزو الباحث: تساوي سمة الصفاءة / الانفتاح بين البدناء بغض النظر عن المؤهل العلمي كون هذه السمة هي من ضمن السمات الإيجابية التي تميز بها الإنسان الغزي بشكل عام بحيث إنهم يحالوا بشكل دائم كسب علاقات اجتماعية، وإثبات نواتهم في المجتمع لذلك كان لا بد منهم الانتماء بهذه السمة الرائعة.

سمة "الوداعة/الطيبة": تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة "الوداعة/الطيبة" لدى البدناء تعزى للمؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، وهذا يدل على أن البدناء باختلاف مؤهلاتهم العلمية لديهم درجات متقاربة من سمة الوداعة/الطيبة.

يعزو الباحث: تقاسم سمة الوداعة / الطيبة بين الفئات العلمية بدون فروق كونها سمة ايجابية ويتسم بها مجتمع البدناء كونهم ودودين تجاه الغير ولا تجد لهم مشكلات مع الآخرين وهم في شغل دائم حول اكتساب الناس إلى جانبهم حتى يكونوا علاقات اجتماعية ومهنية مقبولة تشعرهم بالرضا عن الذات والغير.

سمة "يقظة الضمير/التفاني": وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (يقظة الضمير/التفاني) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء تُعزى للمؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الحاصلين على الشهادات الدينا: (إعدادية فأقل) يتسمون بيقظة الضمير/التفاني أقل من البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة والشهادة الجامعية فما فوق، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ فروق جوهرية بين المؤهلات الأخرى. وهذا ما يتفق مع نظرية آذر في الشخصية (عباس، 1996م، ص85).

يعزو الباحث: حصول فئة البدناء الحاصلين على شهادات علمية: (إعدادية فأقل) على درجات دنيا من سمة يقظة الضمير إلى كونهم لا يابهون من المشكلات الصحية والنفسية التي يعاني منها الإنسان البدين في المستقبل فهم لا يولون للأمر أهمية بسبب عدم حصولهم على المعرفة والعلم الكافي لحث وشحذ الضمير وتفعيل الضبط الداخلي على مخاطر البدانة والالتزام في البرامج الغذائية الفاعلة.

وحصول الفئات الأخرى على درجات عالية من يقظة الضمير لهو خير دليل على أن كلما زادت الدرجة العلمية كلما ارتفعت درجة يقظة الضمير لدى البدناء والتزامهم في البرامج الغذائية التي تعمل على حفظ صورة الجسم بالشكل المطلوب الذي يشعر البدين بالرضا عن نفسه وعن أدائه ككائن اجتماعي دينامي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء تعزى لمتغير المهنة:

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البدناء بالنسبة لمتغير المهنة: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البداء بالنسبة لمتغير العمل:

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
العصابية	بين المجموعات	995.4	2	497.72	20.23	**.000
	داخل المجموعات	7307.3	297	24.60		
	المجموع	8302.7	299			
الانبساط	بين المجموعات	180.7	2	90.34	3.30	*.038
	داخل المجموعات	8122.6	297	27.35		
	المجموع	8303.2	299			
الصفاءة / الانفتاح	بين المجموعات	.7	2	.36	.02	//.984
	داخل المجموعات	6384.7	297	21.50		
	المجموع	6385.4	299			
الوداعة/الطيبة	بين المجموعات	204.3	2	102.15	3.44	*.033
	داخل المجموعات	8819.6	297	29.70		
	المجموع	9023.9	299			
يقظة الضمير/التقاني	بين المجموعات	48.1	2	24.03	.41	//.667
	داخل المجموعات	17596.5	297	59.25		
	المجموع	17644.6	299			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 ** غير دالة إحصائياً

جدول (5.12): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات سمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى البداء بالنسبة لمتغير العمل:

البعد	المهنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المقارنات البعدية		
					1	2	3
العصابية	لا يعمل / تعمل	202	33.14	4.924	1	.000**	.061//
	يعمل / تعمل	60	29.05	5.060		1	.000**
	طالب/ة	38	34.79	4.993			1
الانبساط	لا يعمل / تعمل	202	37.54	5.423	1	.062//	.038*
	يعمل / تعمل	60	38.98	5.242		1	.651//
	طالب/ة	38	39.47	3.991			1
الوداعة/الطيبة	لا يعمل / تعمل	202	38.68	5.761	1	.182//	0.05*
	يعمل / تعمل	60	39.75	4.261		1	.009**
	طالب/ة	38	36.79	5.398			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 ** غير دالة إحصائياً

تبيين من خلال النتائج في الجدول (21) ما يلي:

سمة "العصابية": وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (العصابية) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء بالنسبة لمتغير العمل: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، ولكشف الفروق بين المهن المختلفة، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الذين يعملون يتسمون بالشخصية العصابية أقل من البدناء الذين: (لا يعملون، الطلاب) وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يتفق مع دراسة (الشهري، 2009م).

يعزو الباحث: حصول البدناء الذين يعملون على أعلى درجات من العصابية إلى أنهم كونهم يعملون فهم يعانون أكثر من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الأداء، وتسبب بعضاً من الاضطرابات والقلق والتوتر كون الأعباء أكثر تكون عن الذين يعملون لا يعملون والمتفرغين فكلما كانت الأعمال كثيرة تزداد سمة العصابية بسبب ضغوط الحياة وتعاقد المسؤوليات على عاتق الفرد البدين الذين يعمل.

سمة "الانبساط": تبيين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (الانبساط) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء تعزى لمتغير العمل: (لا يعمل/ تعمل، يعمل/تعمل، طالب/ة)، ولكشف الفروق بين المهن المختلفة، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الذين لا يعملون يتسمون بالشخصية الانبساطية أقل من البدناء الطلاب، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يتفق مع دراسة (الحويح، 2016م).

يعزو الباحث: حصول غير العاملين على درجات من سمة الانبساط عن غيرهم كونهم لا يوجد لديهم مسؤوليات وضغوط واعباء حياتية ترغمهم على التوتر والقلق كغيرهم من الذين يعملون الذين يصارعون الحياة في كافة النواحي للحصول على مقابل العمل والتوافق مع الذات والمجتمع لذلك كانت النتائج في صالح غير العاملين من ارتفاع سمة الانبساط.

سمة "الصفاءة/الانفتاح": تبيين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة "الصفاءة/الانفتاح" لدى البدناء تُعزى لمتغير العمل: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، وهذا يدل على أن البدناء على اختلافهم لديهم درجات متقاربة من سمة الصفاءة/ الانفتاح. وهذا ما يتفق مع دراسة (بقيعي، 2015م).

يعزو الباحث: تقارب درجات سمة الصفاءة/ الانفتاح بين فئة البدناء المترددين على مركز ابن النفيس، لأنها سمة ايجابية يتقاسم بها البدناء، وكونهم ضمن برنامج النظام الغذائي فإنهم بدأوا

يصلوا على نتائج لتحسين صورة الجسم وتكوين علاقات من مجموعات الدعم والمساندة في برنامج النظام الغذائي لذلك اتسموا بهذه السمة الرائعة والجلية.

سمة "الوداعة/الطيبة": تبين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة (الوداعة/الطيبة) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء تُعزى لمتغير العمل: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، ولكشف الفروق بين المهن المختلفة، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الطلاب يتسمون بالوداعة/الطيبة أقل من البدناء الذين: (لا يعملون، ويعملون)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما لا يتفق مع دراسة (جبر، 2012م).

يعزو الباحث: حصول الطلاب على درجة عالية من سمة الوداعة عن غيرهم من الفئات كونهم مازالوا في بداية الحياة ونظرتهم للمستقبل بسيطة ومفعة بالحماس والانطلاق نحو الحياة ولم يتلق خبرات وتفاعل مع طبقات المجتمع المختلفة أي محدودية العلاقات، ولم يندمجوا في سوق العمل.

سمة "يقظة الضمير/التفاني": تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات سمة " يقظة الضمير/التفاني " لدى البدناء تُعزى لمتغير العمل: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، وهذا يدل على أن البدناء اختلف مهنتهم لديهم درجات متقاربة من سمة يقظة الضمير/التفاني. وهذا ما يتفق مع دراسة (عمران، 2015م).

يعزو الباحث: تقاسم سمة يقظة الضمير بين كافة الفئات بدرجة متقاربة كون هذه السمة تعتبر من السمات المميزة للإنسان الغزي والبدناء تحديداً كونهم يسعون دائماً لضبط انفعالاتهم أمام الآخرين وذواتهم حتى يحصلوا على الرضا الذاتي والمجتمعي، فإذا ما وكل لهم عمل وواجب في سبيل الحفاظ على صورة جسم جيدة يفعلوا.

ثانياً- الفرضيات التي تناولت صورة الجسم:

الفرضية الثالثة- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء حسب المتغيرات الديمغرافية التالية (نوع الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع المهنة).

ويتفرع من الفرضية عدة فرضيات حسب كل متغير كل حده، وسوف يتم عرض ذلك من خلال التالي:

أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لنوع الجنس.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لنوع الجنس: (ذكور، إناث)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.13): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء تعزى لنوع الجنس

المقياس	نوع الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
صورة الجسم	ذكر	60	106.2	23.6	1.919	.056//	غير دالة
	أنثى	240	100.7	18.5			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لنوع الجنس: (ذكور، إناث)، وهذا يدل على أن البدناء الذكور والإناث لديهم درجات متقاربة من الرضا عن صورة الجسم. وهذا ما يتفق مع دراسة (دراسة الشاعر، 2013م).

ويعزو الباحث: حصول البدناء (الإناث والذكور) على درجات متقاربة من الرضا عن صورة الجسم إلى أن كونهم قد اندمجوا في برنامج تخفيض الوزن واتباع النظام الغذائي فإنهم يلمسوا التغيرات على صورة أجسامهم خلال خسران الوزن بالشكل الدوري بعد المتابعة الدورية وكلمات التشجيع من الأقران يجعلهم برضا دائم عن صورة الجسم عما كانوا عليه قبل الانضمام للمركز، وهذا يعطي دفعات إيجابية لهم ولغيرهم من البدناء، كي ينخرطوا في البرامج التي تسعى للحفاظ على صورة جسم تشعرهم بالراحة والرضا عن الذات.

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى للفئات العمرية.

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.14): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الرضا عن صورة الجسم	بين المجموعات	309.6	3	103.21	.264	//.851
	داخل المجموعات	115761.8	296	391.09		
	المجموع	116071.4	299			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 ١١ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة للفئات العمرية: (18-24 سنة، 25-30 سنة، 31-40 سنة، 41 سنة فأكثر)، وهذا يدل على أن البدناء اختلف أعمارهم لديهم درجات متقاربة من مستوى الرضا عن صورة الجسم. وهذا ما يتفق مع دراسة (خطاب، 2014م).

يعزو الباحث: تقارب درجات مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى الفئات العمرية إلى كون البدناء قد انضموا للبرنامج الذي يعمد على تحسين صورة الجسم والمثابرة على اتباع النظام الغذائي الصحي الذي يعمل على جمال مشهد صورة الجسم مما ينعكس على الجانب النفسي وكلمات الشجيع التي يحصلوا عليها من الأقران والآخرين مما يعزز لديهم مستوى الرضا عن صورة الجسم مع كل تغيير يطرأ للأفضل بعد التردد على مركز ابن النفيس في غزة للمكملات الغذائية.

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى للحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب) وقد تم استثناء حالات الطلاق والأرمل لعدم كفاية العدد للمقارنة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.15): نتائج اختبار "ت" لكشف الفروق في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء تعزى للحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الرضا عن صورة الجسم	متزوج/ة	198	102.6	19.4	-.091	//.927	غير دالة
	أعزب	85	102.8	18.9			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 ١١ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء بالنسبة للحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب)، وهذا يدل على أن البدناء المتزوجين وغير المتزوجين لديهم درجات متقاربة من الرضا عن صورة الجسم.

يعزو الباحث: تقارب نتائج الرضا عن صورة الجسم التي تُعزى للحالة الاجتماعية متزوج وأعزب إلى أن هذه الفئات وبعد انتمائها إلى البرنامج الغذائي واتباع خطوات خفض الوزن حصلوا على درجات من القناعة والرضا عن صورة الجسم التي يسعون إليها بشكل دائم حتى يحققوا السعادة والرضا عن الذات فهم بترددهم على مركز ابن النفيس في غزة للمكملات الغذائية قد توصلوا للرضا عن صورة الجسم في كل يوم يمر عليهم واتباعهم النظم الغذائية.

د . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى لمتغير المؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.16): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي:

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
عدم الرضا عن صورة الجسم	بين المجموعات	15899.1	2	7949.54	23.57	**.000
	داخل المجموعات	100172.3	297	337.28		
	المجموع	116071.4	299			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

تبين من خلال النتائج في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات (الرضا عن صورة الجسم) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء تُعزى لمتغير المؤهل العلمي: (إعدادي فأقل، ثانوي، بكالوريوس فما فوق)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لوحظ بأن البدناء الحاصلين على الشهادات الدنيا: (إعدادي فأقل) لديهم رضا عن صورة الجسم أكثر من البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة والشهادة الجامعية فما فوق، في حين لوحظ بأن البدناء الحاصلين على شهادة الثانوية العامة لديهم رضا

عن صورة الجسم أكثر من البدناء الحاصلين على الشهادة الجامعية فما فوق، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

يعزو الباحث: ترتيب الرضا عن صورة الجسم بحسب المؤهل العلمي من إحصائي فأقل من البدناء عن غيرهم من الفئات هو أنهم ليس لديهم القدر الكافي من المعلومات الخطرة عن البدانة من كافة الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، لذلك هم راضون عن صورة جسمهم بعكس الفئات العلمية الأخرى التي تسعى جاهدة دائماً على الحصول على صورة جسم مشرقة ورشيقة كونهم يحتلون مكانة اجتماعية أعلى وأرقى بسبب حصولهم على درجات علمية أكبر يكون انفتاحهم على المجتمع أكبر من الذين لم يوفهم الحظ بالتعليم، لذلك هم راضين بدرجة كبيرة عن صورة أجسامهم.

جدول (5.17): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المقارنات البعدية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤهل العلمي	المقياس
	19.613	92.21	76	إحصائي فأقل	صورة الجسم
	18.551	98.99	99	ثانوي	
	17.413	109.86	125	بكالوريوس فما فوق	

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

هـ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha < 0.05$) في درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى لمتغير المهنة.

للتحقق من صحة الفرضية تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء تُعزى لمتغير المهنة: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.18): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء بالنسبة لمتغير المهنة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الرضا عن صورة الجسم	بين المجموعات	11261.3	2	5630.66	15.96	**.000
	داخل المجموعات	104810.1	297	352.90		
	المجموع	116071.4	299			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

تبين من خلال النتائج في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات: (الرضا عن صورة الجسم) ($\alpha < 0.01$) لدى البدناء بالنسبة لمتغير المهنة: (يعمل/ لا يعمل، تعمل/لا تعمل، طالب/ة)، وكشف الفروق بين المهن المختلفة، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، فقد لُوْحظ بأن البدناء الذين لا يعملون يتسمون بالرضا عن صورة الجسم أقل من البدناء العاملين والطلاب، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن الأخرى.

ويعزو الباحث: هذا الترتيب في النتيجة للرضا عن صورة الجسم بنسبة فارقة لمتغير المهنة للغير العاملين عن العاملين والطلاب هو لأن غير العاملين لا يخرجون كثيراً، وعلاقتهم قد تكون قليلة مع أفراد وطبقات المجتمع المرموقة وأصحاب المكنات الذين يستطيعون أن يوجههم نحو اتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على صورة جسم رشيقة وأيضاً عدم الخروج للعمل يصيب الإنسان بنوع من الخمول، وقبول كل ما هو حوله حتى الرضا على شكله، وقد يجعله هذا الشعور بالانطواء على الذات، على عكس العاملين والطلاب الذين هم أكثر فعالية بالمجتمع والتعامل المباشر مع الآخرين فإنهم يسخطوا على صور أجسامهم عندما يقارنوها بغيرهم من معهم بالمؤسسات ومن تربطهم بهم علاقات اجتماعية معينة لذلك هم يعيشوا شعور عدم الرضا على صورة الجسم بالمستوى المطلوب، لذلك ترى الفرق الواضح بين النتائج للرضا عن صورة الجسم لدى هذه الفئات.. وهذا ما يتفق مع دراسة (القاضي، 2009م).

جدول (5.19): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن صورة الجسم

لدى البدناء بالنسبة لنوع المهنة

المقارنات البعدية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المهنة	البعد
**0.011	19.229	97.73	202	لا يعمل / تعمل	الرضا عن صورة الجسم
//0.095	18.646	112.73	60	يعمل / تعمل	
1	16.419	106.21	38	طالب/ة	

يرى الباحث بأنه: من الأهمية بمكان التسلسل في ترتيب متغيرات الدراسة للتوصل لنتائج مهمة تتحو منحى إيجابياً في دراسة عوامل الشخصية، وعلاقتها بصورة الجسم وإيجاد الفروق في مستويات السمات الشخصية وفقاً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرضا عن صورة الجسم كمتغيرين رئيسيين في الدراسة لعينة البدناء بحيث تبين خلال هذه الدراسة تمتع البدناء بسمات إيجابية مثل سمة يقظة الضمير وسمة الوداعة والطيبة وسمة الانبساط وسمة الصفاوة وفي نهاية

الترتيب كانت سمة العصابية التي نحت المنحى السلبي عن كافة السمات الإيجابية، ولهذا يؤكد الباحث على ضرورة تأكيد الذات لدى عينة الدراسة، وارتفاع السمات الإيجابية في سبيل تحقيق الرضا عن صورة الجسم في محاولة منهم للتغلب على اختلاف أشكالهم عن بقية أفراد المجتمع الذين ينتمون إليه في محافظة غزة، وتغلبهم على الفترات العصبية من البدانة قبل انتمائهم لمركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية لذلك كلما كان انخفاض في الوزن كانت السمات الإيجابية تطفوا على السطح معانقة الرضا عن صورة الجسم، وهذا ما تم تبيانه إحصائياً في هذه الدراسة.

أما البدناء الذين يميلون إلى العصابية فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن هؤلاء الأشخاص لديهم سمة غير مقبولة اجتماعياً ونفسياً إذا كانت سمة عامة لدى الناس، ولكن مقبولة نوعاً ما إذا كانت لم تعيق قدرة، الإنسان على التواصل الناجح مع الذات والآخرين وقدرته على الإنتاج والتفاعلية.

إذ إن بُعد العصابية هو البعد الوحيد الذي يحمل نزعة سلبية، وبالتالي فإن وجود القلق المتواصل من شأنه أن يقوي سمة العصابية لدى الأفراد. وهذا ما أكدا عليها (ماتيو وديري) حول وجود علاقة ارتباطية عالية بين سمة القلق والعصابية.

ولعملية الربط بين سمات الشخصية وصورة الجسم تبين أن مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، فقد تم تصنيفهم درجات ثلاثة مستويات وهي: (منخفضة، متوسطة، كبيرة)، ويتضح أن مستوى الرضا عن الجسم لدى البدناء الذين انضموا للبرامج الغذائية الصحية لديهم قابلية ورضا عن صور أجسامهم بعد حصولهم على نتائج جيدة في التخفيض من أوزانهم فلذلك كان هناك ربط جيد بين السمات الشخصية التي يتمتع بها البدناء والرضا عن صورة الجسم إذ إن العلاقة عكسية كلما كانت نسبة الرضا عن صورة الجسم عالية كانت السمات الإيجابية تنحو بمنحى جيد وبدرجات عالية فلهذا كان من الأهمية بمكانة للحفاظ على سلامة الصحة الجسمية والنفسية للبدناء أن يكون هناك رضا تام عن صورة الجسم وتكون صورة الجسم لدى الأفراد مقبولة اجتماعياً ونفسياً وصحياً.

وكان لهذه الدراسة تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع تتسرب إليها الأمراض والأخطار الصحية من مدخل البدانة والتي قد تكون ظاهرة في زمن العولمة والسرعة وتوفر وسائل الراحة والوجبات السريعة الغنية بالبروتينات والدهون الخطرة التي تعمل على نقشي الأمراض غير السارية والجلطات بأنواعها، فهنا ركز الباحث على المخاطر وطرق الوقاية وعلاج البدانة التي ما تنفك إلا وتكون خطراً محدقاً في مجتمعنا الغزي، ومن الجانب النفسي يشعر الإنسان البدين بأنه مختلف عن الغير، وقد تساوره أفكاراً سلبية ليؤذي نفسه أو يشعر بمشاعر سلبية ناتجة عن نظرة

الناس له كونه لديه صورة جسم مختلفة. فكان للبحث العلمي وهذه الدراسة كلمة فصل للكشف أن أهمية دراسة مثل هذه العينات التي قلة قليلة من الباحثين، درسوها.

فهنا نستطيع القول بأن العلاقة بين سمات الشخصية وصورة الجسم تكون إيجابية كلما كان هناك سمات شخصية إيجابية كلما ارتفعت نسبة الرضا عن صورة الجسم، وتعزيز التخلص من البدانة باتباع أفضل وأرقى الطرق الصحية والنفسية الحديثة التي تسخر في تعزيز الحد من البدانة وأمراضها.

5.3 ملخص نتائج الدراسة:

تبين من خلال النتائج أن أكثر عوامل الشخصية الخمسة الكبرى شيوعاً لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة هو عامل يقظة الضمير/التقاني بوزن نسبي 81.4%، يليه عامل الوداعة/الطيبة بوزن نسبي 70.3%، يليه في الرتبة الثالثة عامل الانبساط بوزن نسبي 69.2%، يليه عامل الصفاوة/ الانفتاح بوزن نسبي 66.2%، وتبين أن أقل العوامل شيوعاً هو عامل العصابية بوزن نسبي 54.2%.

تبين من خلال النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، بلغ (101.8) درجة، وبانحراف معياري (19.7) درجة، وبلغ الوزن النسبي (72.2%)، وهذا يدل على أن مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء المترددين على مركز ابن النفيس في غزة متوسط، ولمعرفة مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء، فقد تم تصنيف درجات المقياس إلى ثلاثة مستويات وهي: (منخفضة، متوسطة، كبيرة)، فقد أظهرت النتائج إلى أن 15.3% من البدناء راضين عن صورة الجسم بشكل قليل، بينما 41% راضين عن صورة الجسم بدرجة متوسطة، في حين 43.7% راضين عن صورة الجسم بدرجة كبيرة.

تبين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات سمة العصابية وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم، بينما تبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من السمات الشخصية التالية: (الانبساط، الصفاوة/ الانفتاح، الوداعة/الطيبة، يقظة الضمير/التقاني) وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين درجات سمة العصابية وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء الانبساط: لوحظ وجود علاقة طردية بين درجات سمة الانبساط وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

تبين وجود علاقة طردية بين درجات سمة الصفاوة/الانفتاح وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

تم وجود علاقة طردية بين درجات سمة الوداعة/الطيبة وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

تبين وجود علاقة طردية بين درجات سمة يقظة الضمير / التفاني وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن صورة الجسم لدى البدناء.

التوصيات والمقترحات

6.1 التوصيات والمقترحات.

- 1- العمل على تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الفاعلة والداعمة للبدناء.
- 2- تقديم خدمات الرعاية النفسية والصحية للبدناء.
- 3- تفعيل دور مراكز متابعة البدناء واتباع النظم الغذائية الصحية.
- 4- أن يكون هناك مركز وطني لمكافحة البدانة.
- 5- أن تكون هناك برامج لمكافحة بدانة الأطفال والمراهقين.
- 6- نشر أبحاث ومجلات عن أخطار البدانة على الإنسان بشكل عام.
- 7- تعزيز ثقافة المشي والرياضة في المدارس والمؤسسات الحكومية.
- 8- عمل نشرات توعوية حول الوجبات الغذائية ومحتوياتها.

6.2 المقترحات:

استكمالاً لمتطلبات هذه الدراسة اقترح الباحث عدداً من البحوث والدراسات العلمية الآتية:

- 1- القيام بإجراء بحوث علمية على البدناء من جوانب نفسية أخرى كالتوافق المهني، وإجراء بحوث مشابهة للدراسة الحالية على فئات اجتماعية أخرى.
- 2- القيام بإجراء بحوث مستقبلية حول:
 - أثر البدانة على الرضى المهني لدى العاملين بمؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني.
 - دراسة سمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاكتئاب للبدناء.
 - دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بصورة الجسم لدى البدناء.
 - دراسة الاسناد الاجتماعي وعلاقته بقلق المستقبل لدى البدناء.
- 3- القيام بإجراء دراسات مشابهة حول القلق النفسي وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية ونفسية لم تتناولها الدراسة الحالية.
- 4- القيام بإجراء دراسات مقارنة بين المجتمع الغزي ومجتمعات أخرى.
- 5- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينات أخرى أكبر حجماً من المجتمع الغزي داخل وخارج فلسطين تضم جميع الفئات العمرية للتأكد من عمومية سمات الشخصية، وقابلية تكرارها على عينات مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

أولاً- المراجع العربية:

أبو حامد، سمير. (2009م). *البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء*. ط1. خطوات للنشر والتوزيع: دمشق.

أحمد، نهلة. (2008م). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، مجلة القادسية، العدد(5)*.

أمين، إسماعيل. (2003م). *كيف تتخلص من السمعة*. ط1. القاهرة: مكتبة الصفا.

بدران، عمرو. (2012م). *تحليل الشخصية*. المنصورة: مكتبة الإيمان.

بيقعي، نافذ. (د.ت). *العوامل الكبرى الخمسة للشخصية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في منطقة اربد التعليمية*. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 11(4)، 35-56.

جبر، أحمد. (2012م). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

حنورة، مصري. (1998م). *كتاب الشخصية والصحة النفسية*. (د.ط). القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.

الحويج، صالح. (2016م). *صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصابية لدى طلبة المرحلة الثانوية*- (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب، ليبيا. مجلة *التربوي*.

خطاب، هبة. (2014م). *صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

دسوقي، مجمدي محمد. (2006م). *اضطراب صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج*، مصر: الأنجلو المصرية.

دعبس، محمد. (1997م). *التربية الأسرية وتنمية المجتمع: رؤية في انثروبولوجيا الزواج والاسرة* والقراءة.

- أبو دف، محمود. (2015م). *دراسات في الفكر التربوي الإسلامي*. (د.ط.). غزة: مكتبة منصور.
- راجح، أحمد. (1956م). *أصول علم النفس*. ط8. مزينة و منقحه الاسكندرية (مصر): المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر.
- الركبان، عثمان. (2009م). *البدانة الداء والدواء*. (د.ط.). الرياض: مكتبة الملك فهد.
- الزاهي، فريد. (1999م). *الجسد المقدس في الإسلام*. (د.ط.). أفريقيا: الشرق بيروت.
- زهران، حامد. (2013م). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط3. عالم الكتب.
- الساعاتي، إسلام. (2012م). *دراسة العوامل المميزة لشخصية القائد السياسي وفق نظرية العوامل الخمسة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- ساكوس، ألكندر. (2010م). *السمنة عند الرجال*. ط1. دار الفاروق للاستثمار الثقافية.
- شامية، محمود. (2016م). *سمات الشخصية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى المراهقين المهدمة بيوتهم*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- شمالي، عبد اللطيف (2015م). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المرضى المترددين على مركزه المجتمعي - برنامج غزة للصحة النفسية*. جامعة.
- الشهري، وليد. (2009م). *التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين في محافظة جدة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). المملكة العربية السعودية.
- صحيفة الوقائع. (2016م). *السمنة والوزن الزائد*. WHO
- صحيفة الوقائع. (2016م). *منظمة الصحة العالمية*.
- عباس، فيصل. (1982م). *الشخصية في ضوء التحليل النفسي*. بيروت: دار المسيرة.
- عبد الحميد، جابر وآخرون. (1988م). (النيل مايسة احمد (مؤلف ثاني): علاء الدين كفاي (مؤلف (كتاب) القاهرة: دار المعرفة الجامعية 1995)
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1987م). *الأبعاد الأساسية للشخصية*. ط4. دار المعرفة الجامعية.
- عبد النبي، سامية ودسوقي. (1988م). *اضطراب صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج*. (د.ط.). مصر: الأنجلو المصرية.

- عبد النبي، سامية. (2016م). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة كلية التربية بينها. (رسالة ماجستير غير منشورة)، بنها.
- عبد النبي، سامية عن Reas (2008م). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة - جامعة المنوفية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد (1).
- عبدالله، نهلة. (2008م). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. عسليية، محمد. (2014م). سيكولوجيا الشخصية. غزة.
- عشوي، مصطفى. (1996م). تصور الطبيعة البشرية. ط2: الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا. مجلة إسلامية محكمة، العدد (6).
- علاوي، محمد حسن. (2009م). مدخل علم النفس الرياضي. ط7. مركز الكتاب للنشر.
- علي، محمد. (2010م). صورة الجسم للمعوقين بدنياً وجسدياً.
- علي، محمد. (2010م). مقياس صورة الجسم. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- العنزي، أحمد. (2007م). الوسواس القهري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم المنية، الرياض.
- عوض الله، يوسف. (2008م). التدخين وعلاقته بمستوى القلق، وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- العيسوي، عبد الرحمن. (2006م). الطب السيكوسوماتي دراسة اضطرابات السمنة وتناول الطعام. الدار الجامعية.
- العيسوي، عبد الرحمن. (2011م). أمراض السمنة والوقاية منها. ط1. دار الفكر الجامعي.
- غنيم، سيد. (1973م). سيكولوجيا الشخصية. دار النهضة العربية للنشر.
- غنيم، سيد. (1978م). الشخصية. القاهرة: دار الشروق.
- الفتلاوي، علي. (د.ت). سمات الشخصية المؤمنة وأنماطها في فكر الإمام علي في كتاب أصول الكافي. بحث منشور. جامعة القادسية.
- قاموس المعجم الوسيط. (1972م). ط2. القاهرة.

قدوم، ريم. (2012م). خبرات الطفولة وعلاقتها بالأمن النفسي وسمات الشخصية لدى المشاركين سياسياً وغير المشاركين سياسياً من طلبة الجامعات في قطاع غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر بغزة.

كرميان، صلاح. (2007م). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، العراق.

كفاني، والنيال. (1996م). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، العدد(39).

مجلة الصحة والسكري. (2014م). كتاب السمنة. عمان الأردن. مجلة دورية. المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة.

مراد، ماجدة. (2004م). شخصياتنا المعاصرة بين الواقع والدراما التلفزيونية. عالم الكتب. المعجم المعجم الوسيط. (1972م). ط2. القاهرة.

المليجي، حلمي. (2001م). علم نفس الشخصية. بيروت: دار النهضة.

منتدى الحصن النفسي. (2017م). أهمية دراسة أنماط الشخصية. تاريخ الزيارة: 1 مارس 2017م، الموقع: <http://www.bafree.net/alhisn/showthread.php?t=66722>

منتديات الثقافية، (2017م). السمنة. تاريخ الزيارة: 5 فبراير 2017م، الموقع: <http://www.ghyoom.net/ib/index.php?showtopic=1262>

المنجد في اللغة العربية. (1986م). ط3. لبنان: دار المشرق.

موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي. (2017م). اضطراب صورة الجسم. تاريخ الزيارة: 16 أبريل 2017م، الموقع: www.kaahe.org

موقع الجودة الشخصية من القرآن والسنة. (2017م). كيف أحقق السمات الإيجابية. تاريخ الزيارة: 4 يناير 2017م، الموقع: http://sohailaterjee.net/show_articles.php?id=37

نجات، محمد عثمان. (1997م). علم النفس في حياتنا اليومية. دار التعلم.

نجم، أمل. (2010م). السمات المميزة لزوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو نجيلة، محمد. (2016م). العوامل الستة في الشخصية وتأثيراتها على السلوك السياسي من خلال الأسس الأخلاقية لدى طلبة جامعتي الأزهر والإسلامية في غزة. بحث منشور. مجلة الخدمة النفسية دورية سنوية محكمة. إصدار خاص، العدد (2).

نعيم ، مصطفى. (2004م). أنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد ، العراق.

هريدي، عادل. (2011م). نظريات الشخصية. ط2. دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

هو ولندزي. (د.ط). نظريات الشخصية (ترجمة فرج أحمد فرج) الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Angie, S. (2004) . *Body image and self- Esteem :a study of relationships and comparisons between more and lees physically active college women*. (Unpublished Ph.D. Dissertation), College of Education, the Florida StateUniversity.
- Kim, Oksoo, Kim, Kyeha (2001): Slef-Esteem, and Depression in Korean Female Adolescents Statistical Data Included, *Adolescence*, 36, (142), 315-22.
- Latha KS, Supriya Hegde, Bhat, SM, Sharma, PSVN, Pooja Rai and MBBS, DPM. (2006): Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College, *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment, Health*, 2(3), 78 – 84.
- McCaulay, M., Mintz, L. and Glenn, A., (1988): Body Image, Self-Esteem, and Depression Proneness: Closing the Gender Gap, *Sex Roles*, 18, (7 – 8), 381 – 391.
- Olivardia, R. Pope Jr. H., Borowiecki, J. and Cohane, G. (2004): Biceps and Body Image: The Relationship between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating disorder Symptoms, *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112 – 120.
- Personality and Individual Differences*, 51(6), 737-742. Retrieved 15 January, 2017: <http://www.ghyoom.net/ib/index.php?showtopic=1262>
- Rosenblum, G. & Lewis, M. (2003): Biobehavioral Development, Perception and Action, The Relations Among Body Image, Physical Allractiveness, and Body mass in Adolescence, *Child Development*, 70, (1), 50 – 64.
- Sandoval, E. (2008). *Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image in Women*, (Ph.D. dissertation), Texas A&M University, AAT 3333763.
- Vacchine, m, & Schoen, H, Castro, J. L.G , Ciecuch, J., Savopoulos , V.& Caprara , ,G.V.(2011). *Personality correlates of party preference: The Big five big European countries. Personality and Individual differences*, 51, 737-742.
- Vecchione, m, & Schoen, H, Castro, J. L.G , Ciecuch, J.,Pavlopoulos, V.& Caprar, ,G.V.(2011). *Personality correlates of party preference: The Big five big European countries*.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء المحكمين

الجامعة	الدكتور	الرقم
الجامعة الإسلامية - غزة	أ.د. سمير رمضان قوته	-1
جامعة الأقصى - غزة	أ. د. عايدة صالح	-2
الجامعة الإسلامية - غزة	د. ختام إسماعيل السحار	-3
الجامعة الإسلامية - غزة	د. أسامة عطية المزيني	-4
الجامعة الإسلامية - غزة	د. عبد الفتاح الهمص	-5
جامعة الأقصى - غزة	د. درداح حسن الشاعر	-6
جامعة الأزهر - غزة	د. محمد عليان	-7
جامعة الأزهر - غزة	د.سفيان محمد أبونجيله	-8
جامعة القدس المفتوحة - غزة	د. مسعود حجو	-9
جامعة القدس المفتوحة - غزة	د. عاطف العسولي	-10

ملحق رقم (2) مقياس سمات الشخصية



الجامعة الإسلامية - غزة

شؤون البحث العلمي والدراسات العليا

كلية التربية - قسم علم النفس

ماجستير صحة نفسية ومجتمعية

اسم المؤسسة: مركز ابن النفيس للمكملات الغذائية. المؤهل العلمي: _____

الجنس: ذكر أنثى العمر: _____ المهنة: _____

الحالة الاجتماعية متزوج/ة أعزب مطلق/ة أرمل/ة

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

يقوم الباحث بإعداد دراسة مكملة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بعنوان:

" سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء "

أمامك مجموعة من العبارات ويهمننا معرفة رأيك الشخصي بكل صراحة ووضوح، الرجاء قراءة كل عبارة جيداً ثم وضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب حالتك، مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

علماً بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة في هذه العبارات، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر/ين به حقاً، وعليك أن تجيب /ي بدقة كلما أمكنك ذلك.

تأكد/ي أن إجابتك ستكون في سرية تامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

نشكركم لحسن تعاونكم معنا.

الباحث

إسماعيل محمد أهل

مقياس العوامل لخمسة الكبرى للشخصية

م	الفقرة	لا تنطبق أبداً (1)	تنطبق قليلاً (2)	تنطبق أحياناً (3)	تنطبق كثيراً (4)	تنطبق دائماً (5)
1-	أنا لست بالشخص القلق.					
2-	أشعر بالدونية مقارنة بالآخرين.					
3-	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن أعصابي قد انهارت.					
4-	قلما أشعر بالانقباض أو الكآبة.					
5-	أعتبر نفسي إنساناً كثير التوتر ومشدود الأعصاب.					
6-	تستفزني معاملة الآخرين فأشعر بأن لا قيمة لي.					
7-	قلما أشعر بالخوف.					
8-	أغضب من الطريقة التي أعامل بها.					
9-	أشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ.					
10-	قلما أكون منقبضاً وحزيناً ومهموماً.					
11-	أشعر بالعجز وقلة الحيلة.					
12-	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة.					
13-	أحب أن أكون محاطاً بالآخرين.					
14-	من السهل أن أبتسم وأستجيب للنكتة.					
15-	يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة.					
16-	أشعر بالمتعة عند مشاركة الآخرين حديثهم.					
17-	تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وأضواء وازدحام.					
18-	أحرص على إنجاز أعمالي بمفردي وبدون مساعدة.					
19-	تغلب على الحيوية والنشاط في حركتي وأحاديثي وأدائي لأعمالي.					
20-	أوصف بأني شخصية مرحة وملينة بالحيوية والنشاط.					
21-	يغلب علي التشاؤم في الحياة.					
22-	حياتي تمر سريعاً.					
23-	إنجازي يكون أفضل بدون رقابة من الآخرين.					
24-	اللجوء للخيال والتأمل مضيعة للوقت.					
25-	أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته فيها.					
26-	أعتقد أن المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت.					
27-	لا أتأثر بالشعر ولا أتذوق معانيه.					
28-	أحب السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة.					

م	الفقرة	لا تنطبق أبداً (1)	تنطبق قليلاً (2)	تنطبق أحياناً (3)	تنطبق كثيراً (4)	تنطبق دائماً (5)
29-	قلما يتغير مزاجي بتغير الطقس.					
30-	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.					
31-	أميل إلى مطالعة الكتب الأدبية.					
32-	لا أميل إلى التأمل والتفكير.					
33-	أستغرق معظم وقتي في القراءة والاطلاع.					
34-	أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية.					
35-	أحاول بصدق أن أكون ودوداً ولطيفاً مع الآخرين.					
36-	أحرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع.					
37-	ينظر إلي البعض بأني متعالٍ ومتكبر.					
38-	أميل إلى التعاون مع الآخرين بدلاً من التصادم معهم.					
39-	أميل إلى الشك عند التعامل مع الآخرين.					
40-	أعتقد أنني لو تهاونت سأكون عرضة لاستغلال الآخرين.					
41-	علاقاتي الاجتماعية واسعة جداً.					
42-	ربما يصفني الآخرون بالفتور والبرود.					
43-	من الصعب إقناعي بغير ما أنا مقتنع به.					
44-	أتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين.					
45-	لا أجد حرجاً في استخدام أي وسيلة للحصول على ما أريد.					
46-	أسعى إلى أن تكون أشتائي مرتبة ونظيفة وفي مكانها.					
47-	أدفع نفسي لتأدية أعمالي بجد وفي الوقت المحدد لها.					
48-	أنا لست شخصاً ملتزماً بالنظام كما ينبغي.					
49-	أحرص على إنجاز مهامي بجد وبضمير حي.					
50-	أحرص على تحقيق أهدافي وطموحي وفق خطط مسبقة.					
51-	أكافح بكل طاقاتي من أجل إنجاز وتحقيق أهدافي.					
52-	إذا بدأت عمل فلا أتركه حتى أنهيه.					
53-	لا يُعتمد علي ولا يوثق بي.					
54-	أحرص على إنجاز أعمالي بإتقان ودقة وكفاءة.					
55-	لا أهتم كثيراً لترتيب وتنظيم ما هو حولي.					
56-	أسعى للكمال في أداء أعمالي وواجباتي.					

شكراً لحسن التعاون.

ملحق رقم (3)

مقياس صورة الجسم قبل التحكيم



الجامعة الإسلامية - غزة

شئون البحث العلمي والدراسات العليا

كلية التربية - قسم علم النفس

رسالة إلى المحكمين

الأستاذ الدكتور الفاضل:..... "حفظه الله".

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يجري الباحث دراسة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية الموسومة بعنوان

"سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدي عينة من البدناء".

لذا أتمنى من حضرتكم ومن خلال خبرتكم الرفيعة في صرح علم النفس والصحة النفسية تحكيم هذا المقياس، والذي يختص بقياس صورة الجسم، بحيث قام الباحث بإعداد هذه الاستبانة لقياس صورة الجسم وستوجه الاستبانة لعينة من البدناء في قطاع غزة.

مناسبة	غير مناسبة
--------	------------

مع خالص الشكر والعرفان

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث/ إسماعيل محمد اهل

طالب ماجستير الصحة النفسية المجتمعية

التعريف الإجرائي لصورة الجسم: سوف يتبنى الباحث التعريف الإجرائي التالي:

صورة الجسم لدى الإنسان تتشكل من خلال مدركاته وتصوراتها عن شكل وحجم جسمه الذي يؤثر بشكل مباشر على سماته الشخصية، فمن كان لديه صورة جسم إيجابية انطلق للعمل والإنجاز والإيجابية ومن لديه صورة جسم سلبية عن جسمه انعكس ذلك على حركة حياته بالعجز والفقر، وبالتالي تتأثر سمات شخصية الفرد بصورة الجسم لديه.

مقياس صورة الجسم:

م	الفقرة	تقيس	لا تقيس	ملاحظات
1-	أنزعج عندما أرى أجسام الآخرين أكثر نحافة مني.			
2-	أتجنب النظر إلى جسمي.			
3-	أشعر بالحرج من صورة جسمي أمام الآخرين.			
4-	أضايق من نفسي عندما أقارن بين جسمي وأجسام الآخرين			
5-	أحاول إخفاء الترهلات التي تشوه جسمي.			
6-	أنا ناقم على صورة جسمي.			
7-	أتجنب ارتداء الملابس الضيقة حتى لا تظهر بدانتني.			
8-	أعجز عن التحرك بسبب حجم جسمي.			
9-	أشعر بالحرج أثناء التحرك أمام الناس.			
10-	أفضل العمل وحدي بسبب جسمي.			
11-	أتجنب تناول الطعام في الأماكن العامة لبدانتني.			
12-	أشعر بأن مذهري مصدر لسخرية الآخرين.			
13-	تورقني نظرات الناس لجسمي البدين.			
14-	أنا راضٍ عن صورة جسمي رغم بدانتته.			
15-	اهتم بارتداء الملابس الفضفاضة.			
16-	أتجنب الحديث عن البدانة.			
17-	أتجنب المناسبات الاجتماعية بسبب وزني الزائد.			
18-	أتجنب رؤية نفسي بالمرآة.			
19-	أعاني صعوبة في النوم بسبب بدانتني.			
20-	أشعر بالحزن عندما أنظر لنفسي في المرآة.			
21-	لم أحظ بفرصة الزواج بسبب وزني الزائد.			
22-	أقبل شكل جسمي كما هو.			
23-	أفكر كثيراً في عمل نظام غذائي لانقاص وزني الزائد.			
24-	أمارس الرياضة لتحسين صورة جسمي.			
25-	فكرت في إيذاء نفسي بسبب زيادة وزني.			
26-	أنا متكيف مع صورة جسمي.			
27-	يصعب علي عقد صداقات بسبب وزني الزائد.			
28-	أرى أن طولي متناسب مع وزني.			
29-	أشعر بالغيرة والحسرة عند النظر للأجسام الرشيفة.			
30-	لدي ملابس جديدة ولا أستطيع ارتدائها.			

م	الفقرة	تقيس	لا تقيس	ملاحظات
31-	يرفض سائقي الأجرة ركوبي في سيارتهم لضخامة جسمي.			
32-	أرى أنني جذاب من الناحية الجسمية.			
33-	أفقد الثقة بنفسي لبدانتني.			
34-	أود أن يتقبلني شريك حياتي كما أنا.			
35-	أشعر بأن جسمي مصدراً لمتاعبي.			
36-	أرى أنني شخص مؤثر بالأصدقاء رغم بدانتني.			
37-	شكل جسمي يمنعني من التفكير بالزواج.			
38-	أحلم بأن أكون إنساناً رقيقاً.			
39-	أفشل في كثير من الأعمال بسبب زيادة وزني.			
40-	أتضايق من استهزاء الآخرين بسبب جسمي.			
41-	أعاني من بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي.			
42-	أشعر أن شريك حياتي متضايق من مظهر جسمي.			
43-	يضايقني من يقدم لي نصيحة بعمل نظام غذائي.			
44-	أشعر بالتوتر من بدانتني.			
45-	يتجنب الآخرين الخروج معي بسبب شكلي.			
46-	أرى أن جسمي غير مناسب لعمرى.			
47-	أبتعد عن رفاقي في الأنشطة الترفيهية بسبب وزني الزائد.			
48-	تضايقني نظرات العطف والشفقة من الآخرين			
49-	أبتعد عن رفاقي في الأنشطة الترفيهية بسبب وزني.			
50-	تضايقني نظرات العطف من الآخرين.			

ملحق رقم (4)

مقياس صورة الجسم - بعد التحكيم



الجامعة الإسلامية - غزة

شؤون البحث العلمي والدراسات العليا

كلية التربية - قسم علم النفس

ماجستير صحة نفسية ومجتمعية

اسم المؤسسة: مركز ابن النفيس للمكملات الغذائية. المؤهل العلمي: _____

الجنس: ذكر أنثى العمر: _____ المهنة: _____

الحالة الاجتماعية متزوج/ة أعزب مطلق/ة أرمل/ة

صورة الجسم:

يقوم الباحث بإعداد دراسة مكملة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بعنوان:

" سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء "

أمامك مجموعة من العبارات ويهمننا معرفة رأيك الشخصي بكل صراحة ووضوح، الرجاء قراءة كل عبارة جيداً ثم وضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب حالتك، مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

علماً بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة في هذه العبارات، وأينما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر/ين به حقاً، وعليك أن تجيب /ي بدقة كلما أمكنك ذلك.

تأكد/ي أن إجابتك ستكون في سرية تامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

نشكركم لحسن تعاونكم معنا.

الباحث

إسماعيل محمد أهل 2017م

مقياس صورة الجسم

م	الفقرة	أوافق	لست متأكد	أرفض
-1	أنزعج عندما أرى أجسام الآخرين أكثر نحافة مني.			
-2	أتجنب النظر إلى جسми.			
-3	أشعر بالحرج من صورة جسيمي أمام الآخرين.			
-4	أتضايق من نفسي عندما أقارن بين جسيمي وأجسام الآخرين.			
-5	أحاول خفاء الترهلات التي تشوه جسيمي.			
-6	أنا ناقم على صورة جسيمي.			
-7	أتجنب ارتداء الملابس الضيقة حتى لا تظهر بدانتني.			
-8	أعجز عن التحرك بسبب حجم جسيمي.			
-9	أشعر بالحرج أثناء التحرك أمام الناس.			
-10	أفضل العمل وحدي بسبب جسيمي.			
-11	أتجنب تناول الطعام في الأماكن العامة لبدانتني.			
-12	أشعر بأن مظهري مصدر لسخرية الآخرين.			
-13	تؤرقني نظرات الناس لجسيمي البدين.			
-14	أنا راضي عن صورة جسيمي رغم بدانتته.			
-15	أهتم بارتداء الملابس الفضفاضة.			
-16	أتجنب الحديث عن البدانة.			
-17	أتجنب المناسبات الاجتماعية بسبب وزني الزائد.			
-18	أتجنب رؤية نفسي بالمرآة.			
-19	أعاني صعوبة في النوم بسبب بدانتني.			
-20	أشعر بالحزن عندما أنظر لنفسي في المرآة.			
-21	لم أحظ بفرصة الزواج بسبب وزني الزائد.			
-22	أقبل شكل جسيمي كما هو.			
-23	أفكر كثيراً في عمل نظام غذائي لإنقاص وزني الزائد.			
-24	أمارس الرياضة لتحسين صورة جسيمي.			
-25	فكرت في إيذاء نفسي بسبب زيادة وزني.			
-26	أنا متكيف مع صورة جسيمي.			
-27	يصعب علي عقد صداقات بسبب وزني الزائد.			
-28	أرى أن طولي متناسب مع وزني.			
-29	أشعر بالغيرة والحسرة عند النظر للأجسام الرشيقة.			

م	الفقرة	أوافق	لست متأكد	أرفض
-30	لدي ملابس جديدة ولا أستطيع ارتدائها.			
-31	يرفض سائقي الأجرة ركوبي في سيارتهم لضخامة جسمي.			
-32	أرى أنني جذاب من الناحية الجسمية.			
-33	أفقد الثقة بنفسى لبدانتى.			
-34	أود أن يتقبلني شريك حياتي كما أنا.			
-35	أشعر بأن جسمي مصدراً لمتاعبي.			
-36	أرى أنني شخص مؤثر بالأصدقاء رغم بدانتى.			
-37	شكل جسمي يمنعني من التفكير بالزواج.			
-38	أحلم بأن أكون إنسان رشيق.			
-39	أفشل في كثير من الأعمال بسبب زيادة وزني.			
-40	أتضايق من استهزاء الآخرين بسبب جسمي.			
-41	أعاني من بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي.			
-42	أشعر أن شريك حياتي متضايق من مظهر جسمي.			
-43	يضايقني من يقدم لي نصيحة بعمل نظام غذائي.			
-44	أشعر بالتوتر من بدانتى.			
-45	يتجنب الآخرين الخروج معي بسبب شكلي.			
-46	أرى أن جسمي غير مناسب لعمرى.			
-47	أبتعد عن رفاقي في الأنشطة الترفيهية بسبب وزني الزائد.			
-48	تضايقني نظرات العطف والشفقة من الآخرين.			

شكراً لحسن التعاون

ملحق رقم (5) دراسات الحالة

نموذج دراسة حالة رقم (1) CASE STUDY

Case Summary

ملخص الحالة

السيدة البدينة س.ج.أ - تبلغ من العمر حوالي 39 عام وهي من سكان مدينة غزة تعمل ربة منزل، شعرت السيدة بأن وزنها متزايد بعد زوجها وانجابها عدد من الأطفال، وأن شكل جسمها غير مقبول وأثر على نفسياتها ، وكانت البدانة تعيق حركتها وتواصلها مع الناس وتقبلها في المجتمع وكانت تتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية كالأفراح والحفلات ، وكانت تتغلب في الحصول على مقياس معين من الملابس ولم تجد ما ترغب به ، كانت ناظمة على أنواع متعددة من الطعام معتبره أنه هو سبب رئيس في زيادة وزنها. واكنت المزاجية غالبه عليها بحيث كانت عصابية في التعامل مع الآخرين وتضحك أحيانا غيظاً من المواقف التي بها تهكم على شكل وصورة الجسم ولكن هذا المر كان يؤثر سلباً على السيدة في تحقيق إنجازات حياتها اليومية.

Obese Information

معلومات البدن

Identifying Information

المعلومات الشخصية

*****	رقم الهوية:	س. ج. أ.	الاسم:
متزوج	الحالة الاجتماعية:	أنثى	الجنس:
*	رقم الهاتف:	غزة	العنوان:
جامعية	المستوى الدراسي:	1953/8/29	تاريخ الميلاد:
300	رقم الملف:	ربة منزل	المهنة:
العلاج	غرض التحويل:	الشخص	جهة التحويل:
مركز ابن النفيس	المركز العلاجي:	د. محمود الشيخ علي	اسم المعالج:
2017-2-20	التاريخ:	أ. إسماعيل أهل	اسم المشرف النفسي:

Chief Complaint

الشكوى الرئيسية

من المرافق: (الزوج)	من السيدة:
بعد فترة من الزواج انجبنا طفلاً الأول لاحظت بأن زوجتي وزنها يزداد ولكن بدأت تغيرات في شكل وصورة جسمها غير مرغوب بها تظهر وتغير من حجمها ليست كما انا أرغب ، وهذا الشكل كان يشكل لها معضلة كبيرة وهاجس اسمه البدانة لذلك قررنا الانضمام للبرنامج والنظام الغذائي.	قال السيدة بأن البدانة تشكل تهديد رئيسي لها في حياتها من حيث تقبلها لنفسها وتقبل الآخرين لها وقيامها بالعمال المنوطة بها وشعرت بما ينتظرها في المستقبل بعد مضي عمراً في حياتها..

التاريخ الحالي

Present History

ظهرت أعراض البدانة والزيادة بالوزن بعدة حوالي عامين من الزواج وانجاب الطفل الأول بحيث بدأت البدانة تعيق استمرار القيام بالمهام اليومية والتواصل الاجتماعي مع الآخرين ، وظهرت بعض الاضطرابات في السلوك والمزاج لعدم تقبل صورة الجسم التي تشكل من خلال البدانة وزيادة الوزن .

التاريخ السابق

Past History

قبل الزواج كان وزني مثالي للغاية ومتناسب مع طولي ولم اعاني من أي مضغفات جسمية أو نفسية مع انني كنت انتاول كافة المأكولات بلا تردد وكنت امارس الرياضة ولدي تقبل رائع لصورة جسمي ورشاقتي.

التاريخ العائلي

Family History

- السيدة متزوجة منذ عشرين عام وليس لديها القدرة على التكيف مع أسرتها بسبب بدانتها وغالباً كانت منطوية بسبب زيادة الوزن وقصر قامتها الذي أثر أيضاً في ابراز صورة الجسم الغير مقبولة لديها بسبب البدانة.

التاريخ الاجتماعي

Social History

عاشت السيدة حياة طفولة رائعة للغاية ولم تعاني من أي أمراض جسمية او نفسية وكانت مدللة في أسرتها وكانت تعيش في اسرة مستقرة نفسياً وبدنياً، وعلاقتها الاجتماعية جيدة مع الجميع و أسرتها ، وكانت تشارك في المناسبات الاجتماعية بلا تردد كونها صاحبة جسم متناسق ولديها تقبل لصورة جسمها بشكل متميز .

Mental State Examination

فحص الحالة العقلية

Appearance	ترتدي السيدة عباءة فضفاضة مهندمة.	المظهر الخارجي
Behavior	السيدة كانت ملامح القل والاحباط بارزة على ملامح وجهها .	السلوك
Mood & Affect	تم سؤال السيدة كيف مزاجك خلال الاسبوع الماضي ؟ قال بانه كئيب وقلقة الوجدان.	المزاج والوجدان
Speech	عادي ولكنه بنغمة منخفضة.	الكلام
Insight	السيدة مستبصره وتعي مخاطر البدانة .	الاستبصار
Impulse control	سلوكها هادئ ولم تفتعل أي مشكلات مع الآخرين	السيطرة على النزعات

Diagnosis

التشخيص

التشخيص التفريقي

التشخيص	أعراض متفقة	أعراض متعارضة	يستثنى
زيادة وزن	زيادة غير طبيعية في الوزن	لا يوجد	نعم / لا

Function and Impairment

الأداء الوظيفي والإعاقة

جيد	مستوى الأداء الوظيفي الحالي
جيد	أفضل مستوى أداء سابق
لا يوجد	مستوى الإعاقة الحالي
الحياة جيدة بدون بدانة	مستوى نوعية الحياة الحالي
لا يوجد	عوامل الخطورة
لا يوجد	- إيذاء الذات
لا يوجد	- إيذاء الآخرين
لا يوجد	- تدهور الصحة العامة

Tests, Scales and Questionnaire

مقاييس التشخيص والأعراض

رقم الملحق	النتيجة ومغزاها	اسم المقياس أو الاستبيان	
	العصابية	المقابلة التشخيصية	مقاييس التشخيص
	لا يوجد .	التعرض لأحداث حياتية صعبة للغاية	مقاييس التعرض وأحداث الحياة
	لا يعاني المريض من مشاكل صحة جسمية ، ولكن عدم الرضا عن صورة الجسم.	التطبيق المرحلي ل WHO	مقاييس الأداء الوظيفي والإعاقة ونوعية الحياة والصحة العامة
	جيدة جدا	الصحة العامة	

Treatment Plan

الخطة العلاجية

Medical Treatment

العلاج الدوائي

اسم الدواء	الشكل	القوة	الجرعة اليومية	مدة الاستخدام
اعشاب	بودرة	+	ملعقتين	
نظام غذائي	وجبات خفيفة	+	3 وجبات	
خل التفاح	سائل	+	ملعقة	
اسم المعالج				د. محمود الشيخ علي

Psychotherapy

العلاج النفسي

نوعه	جلسات ارشاد	مدته (4 الجلسات):	ملاحظات
المعالج	أخصائي نفسي : إسماعيل محمد اهل		
الجلسة	التاريخ	الهدف	
الجلسة 1	24-2-2017	استقبال السيدة والاستماع لشكواها	
الجلسة 2	5-3-2017	الاستماع للسيدة والاطمئنان عليها بعد الانضمام للبرنامج والنظام الغذائي.	
الجلسة 3	2-4-2017	الجلوس مع السيدة واكتشاف تطورات انقاص الوزن وفعالية البرنامج الغذائي والمساندة النفسية وكانت للأفضل.	
الجلسة 4	7-5-2017	جلسة تثقيفية حول الاستمرار في المحافظة على ما تم انجازه واتباع النظام الغذائي.	

تدخلات أخرى (اجتماعية، قانونية، مساندة)

تم الجلوس مع زوج السيدة واكن متفاهم جداً بحيث كان مشجعاً للسيدة على الاستمرار في اتباع النظام الغذائي واتباع خطوات البرنامج من غذاء ورياضة وتغييرات جسمية ، ومتابعة الميزان و لتشجيع على انقاص الوزن خلال كل زيارة لمركز ابن النفيس.

التقييم النفس للسيدة

مكان التقييم : مركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية

الاسم:	س. ج.أ	رقم الهوية:	*****
الجنس:	أنثى	الحالة الاجتماعية:	متزوج
العنوان:	غزة	رقم الهاتف:	*
تاريخ الميلاد:	1978-3-5	المستوى الدراسي:	جامعية
المهنة:	ربة منزل	رقم الملف:	300
جهة التحويل:	الشخص	غرض التحويل:	العلاج

الغرض من التقييم: السيدة تبلغ من العمر 39 عام وهي متزوجة وكانت التحقت بمركز للتخسيس ولم تستفيد فبدأت عليها اعراض الانزعاج من صورة جسمه وكانت تغلب عليها سمة العصائية وكانت تشعر بعدم الرضا عن الذات. وهذا منذ حوالي عشر سنوات.

إجراءات التقييم : استخدام عملية التقييم من خلال المقابلة الاكلينيكية ، بحيث تم مقابلة السيدة مقابلتين خلال الفترة 2017-2-20 و 2017-3-20 .

وتم خلال هذه الجلسات الاستماع لشكوى السيدة والتعرف عليها ومحاولة لتعديل أفكارها حول اتباع النظام الغذائي المتبع بالمركز بحيث كانت لديها افكار سلبية عن الأعراض الجانبية للأعشاب و النظام الغذائي.

ولكن تم الجلوس مع زوج السيدة والتعرف على حياة السيدة الاجتماعية وسلوكها داخل الاسرة.

المعلومات الأولية : تشكو السيدة من حياة كئيبة بسبب زيادة الوزن وعدم تقبلها لصورة الجسم.

ومن الناحية الاسرية السيدة تتظاهر بأنها غير متأثرة بوزنها ولكن هي تتجنب المناسبات الاجتماعية كي لا تظهر بهذه الصورة الجسمية الغير مقبولة لديها.

نتائج التقييم : تبين من خلال الاستماع للسيدة وزوجها بان السيدة عانت كثيراً من البدانة وزيادة الوزن التي أثرت على مظهرها وصورة جسمها حتى ثقنتها بنفسها وهي الان بانضمامها للمركز تأمل بان يكون هناك نتائج جيدة وفعالة بعد اتباع النظام الغذائي الجديد. للمرض وأسرتة ابنه بان المريض يعاني من فصام شديد جدا وهذا بناء على المقابلتين و دراسة ملف المريض والفريق المعالج.

ملخص الحالة والتوصيات : أظهرت نتائج التقييم النفسي عن وجود أعراض اكتئابيه ، وهذا ناتج عن من ان السيدة لم تقبل نفسها وصورة جسمها بسبب البدانة ، ولم تشعر بتقدير للذات بل هي ناقمة على ذاتها.

السيدة لديها قلق بسبب تجربة فاشلة قبل ذلك من خلال اتباع رجيم ولم يعطيها نتيجة. كما أظهرت النتائج أن السيدة لديها عزيمة قوية جداً لتخفيض وزنها وارجاع شكل وصورة جسمها كما كانت سابقاً وهي مستبصره.

يوصى هنا بمتابعة الاخصائي النفسي كل شهر كي يتم تقديم الدعم والمساندة للسيدة حتى تستكمل النظام الغذائي المتبع.

تقرير الختامي للحالة

بعد اتباع السيدة النظام الغذائي لمدة خمسة شهور متتالية في المركز لقد تم تخفيض وزنها قرابة 25 كيلو جرام ، وكان لهذا أثر طبيعي على صحتها النفسية وعلاقتها الاجتماعية كونها اصبحت أكثر رشاقة وتقبل للذات ومشاركة في المناسبات الاجتماعية واصبحت ترتدي الملابس التي كانت ترغب بها عندما كانت بدينة واصبح جسمها متناسق مع طولها ، وهذا ما كان واضحا من علامات الرضا على وجه زوج السيدة وكانت عندما تحضر للمركز تحضر بشكل مبتهج ومتفائلة للغاية واحضرت معه عدد من النساء اللواتي يرغبن بتخفيض وزنهم كونها قصة نجاح هامة لنفسها وأسرتها أيضاً.

نموذج دراسة حالة رقم (2) CASE STUDY

ملخص الحالة	Case Summary
	<p>السيدة البدينة ن.س. ح - تبلغ من العمر حوالي 37 عام وهي من سكان مدينة غزة تعمل ربة ممرضة، شعرت السيدة بأن وزنها متزايد وأن شكل جسمها غير مقبول وأثر على نفسياتها وحركتها بالعمل، وكانت البدانة تعيق حركتها وتواصلها مع الناس وتقبلها في المجتمع وكانت تتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية كالأفراح والحفلات ولم تجد مقاساً يناسبها ، وكانت تتغلب في الحصول على مقياس معين من الملابس ولم تجد ما ترغب به ، وسبب لها البدانة مشاكل صحية في جهاز الكبد بحيث أصبح لديه تجمع من الدهون على الكبد وشارفت على عمل عملية جراحية لإزالته وكانت وكانت تعاني من ألم في المفاصل لا تثق بنفسها، وكانت عصبية للغاية ولا تعي السبب .</p>

Identifying Information

المعلومات الشخصية

*****	رقم الهوية:	ن . س . ح	الاسم:
متزوجة	الحالة الاجتماعية:	أنثى	الجنس:
*	رقم الهاتف:	غزة	العنوان:
جامعية	المستوى الدراسي:	1981-8-12	تاريخ الميلاد:
271	رقم الملف:	ممرضة	المهنة:
العلاج	غرض التحويل:	الشخص	جهة التحويل:
مركز ابن النفيس	المركز العلاجي:	د. محمود الشيخ علي	اسم المعالج:
2017-2-22	التاريخ:	أ. إسماعيل أهل	اسم المشرف النفسي:

Chief Complaint

الشكوى الرئيسية

من المرافق: (صديقة)	من السيدة:
قالت الصديقة بأن السيدة كانت تعاني كثيراً من مشاكل صحية للغاية قبل الانضمام للمركز وكانت تتجنب الناس والتعامل معهم بالرغم من ان صميم عملها التعامل من الآخرين.	قال السيدة بأن البدانة سببت لها مشاكل صحية خطيرة مما جعلها تتجه نحو الجراحة لإزالة بعض الدهون ولكنها فقرت التوجه لمركز ابن النفيس لعمل نظام غذائي.

Present History

التاريخ الحالي

كانت البدانة موجودة بشكل عادي شبه مقبول لدي قبل الزواج وعندما كنت صغيرة ولكن بعد الزواج شعرت بالزيادة الخطرة على جسمي وتقييد حركتي مما أدى إلى أنني أصبحت عصبية جداً وغير متقبلة لنفسي وشكلي الخارجي وحركتي بدأت تنقلص مما أزعجني وأرهقني كثيراً .

Past History

التاريخ السابق

قبل الزواج كان وزني زائد وغير متناسب مع طولي وكنت اعاني من مضغفات جسمية و نفسية متجاهلة بدانتني.

Family History

التاريخ العائلي

السيدة متزوجة ولديها ثلاث ابناء زوجها لم يسبق لاحد في العائلة أن عاني من البدانة.

Social History

التاريخ الاجتماعي

عاشت السيدة حياة طفولة جيدة ولم تعاني من أي أمراض جسمية او نفسية وكانت تنتقل بأريحية وتتعامل مع أسرتها بشكل انسيابي وكانت تعيش في اسرة مستقرة نفسيا وبدنياً، وعلاقتها الاجتماعية جيدة مع الجميع و أسرتها ، وكانت تشارك في بعض المناسبات الاجتماعية بالرغم من عدم تقبلها لصورة جسمها.

Mental State Examination

فحص الحالة العقلية

Appearance	ترتدي السيدة عباءة فضفاضة مهندمة.	المظهر الخارجي
Behavior	السيدة كانت ملامح القلق والاحباط بارزة على ملامح وجهها .	السلوك
Mood & Affect	تم سؤال السيدة كيف مزاجك خلال الاسبوع الماضي ؟ قال بانه كئيب وقلقة الوجدان.	المزاج والوجدان
Speech	عادي ولكنه بنغمة منخفضة.	الكلام
Insight	السيدة مستبصره وتعي مخاطر البدانة .	الاستبصار
Impulse control	سلوكها غير هادئ سريعة الانفعال.	السيطرة على النزعات

Diagnosis

التشخيص

التشخيص التفريقي

يستثنى	أعراض متعارضة	أعراض متفقة	التشخيص
نعم / لا	لا يوجد	زيادة غير طبيعية في الوزن	زيادة وزن

Function and Impairment

الأداء الوظيفي والإعاقة

جيد	مستوى الأداء الوظيفي الحالي
جيد	أفضل مستوى أداء سابق
لا يوجد	مستوى الإعاقة الحالي
الحياة جيدة بدون بدانة	مستوى نوعية الحياة الحالي

عوامل الخطورة	لا يوجد
- إيذاء الذات	لا يوجد
- إيذاء الآخرين	لا يوجد
- تدهور الصحة العامة	يوجد مشاكل في جهاز الكبد.

Tests, Scales and Questionnaire

مقاييس التشخيص والأعراض

رقم الملحق	النتيجة ومغزاها	اسم المقياس أو الاستبيان	
	العصابية	المقابلة التشخيصية	مقاييس التشخيص
	لا يوجد .	التعرض لأحداث حياتية صعبة للغاية	مقاييس التعرض وأحداث الحياة
	تعاني السيدة من مشاكل صحة جسمية ، ولديها عدم الرضا عن صورة الجسم.	التطبيق المرحلي ل WHO	مقاييس الأداء
	غير جيدة	الصحة العامة	الوظيفي والإعاقة ونوعية الحياة والصحة العامة

Treatment Plan

الخطة العلاجية

Medical Treatment

العلاج الدوائي

اسم الدواء	الشكل	القوة	الجرعة اليومية	مدة الاستخدام
اعشاب	بودرة	+	ملعقتين	
نظام غذائي	وجبات خفيفة	+	3 وجبات	

خل التفاح	سائل	+	ملعقة
اسم المعالج			
د. محمود الشيخ علي			

Psychotherapy

العلاج النفسي

نوعه	جلسات ارشاد	مدته (4 الجلسات):
المعالج	أخصائي نفسي : إسماعيل محمد اهل	
الجلسة	التاريخ	الهدف
الجلسة 1	22-2-2017	استقبال السيدة والاستماع لشكواها
الجلسة 2	7-3-2017	الاستماع للسيدة والاطمئنان عليها بعد الانضمام للبرنامج والنظام الغذائي.
الجلسة 3	4-4-2017	الجلوس مع السيدة واكتشاف تطورات انقاص الوزن وفعالية البرنامج الغذائي والمساندة النفسية وكانت للأفضل.
الجلسة 4	9-5-2017	جلسة تثقيفية حول الاستمرار في المحافظة على ما تم انجازه واتباع النظام الغذائي.

تدخلات أخرى (اجتماعية، قانونية، مساندة)

تم الجلوس مع جماعة المساندة من المنضمين للمركز وتم حثهم على تشجيع بعضهم البعض على الاستمرار في اتباع النظام الغذائي واتباع خطوات البرنامج من غذاء ورياضة وتغييرات جسمية ، ومتابعة الميزان ولتشجيع على انقاص الوزن خلال كل زيارة لمركز ابن النفيس.

التقييم النفسي للسيدة

مكان التقييم : مركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية

الاسم:	ن. س. ح	رقم الهوية:	*****
الجنس:	أنثى	الحالة الاجتماعية:	متزوجة

العنوان:	غزة	رقم الهاتف:	*
تاريخ الميلاد:	1978-3-5	المستوى الدراسي:	جامعية
المهنة:	مرمضة	رقم الملف:	271
جهة التحويل:	الشخص	غرض التحويل:	العلاج

الغرض من التقييم: السيدة تبلغ من العمر 37 عام وهي متزوجة وكانت تاني من مشاكل صحية في الجهاز الهضمي والمفاصل بسبب زيادة الوزن فبدأت عليها اعراض الانزعاج من صورة جسمه وكانت تغلب عليها سمة العصابية وكانت تشعر بعدم الرضا عن صورة جسمها . وهذا منذ حوالي سبع سنوات.

إجراءات التقييم : استخدام عملية التقييم من خلال المقابلة الاكلينيكية ، بحيث تم مقابلة السيدة مقابلتين خلال الفترة 2017-2-22 و 2017-3-28

وتم خلال هذه الجلسات الاستماع لشكوى السيدة والتعرف عليها ومحاولة لتعديل أفكارها حول اتباع النظام الغذائي المتبع بالمركز بحيث كانت لديها افكار سلبية عن الاعراض الجانبية للأعشاب و النظام الغذائي.

ولكن تم الجلوس مع مجموعة المساندة بالمركز والتعرف على حياة السيدة الاجتماعية وصدقاتها وسلوكها مع الآخرين .

المعلومات الأولية : تشكو السيدة من حياة كئيبة بسبب زيادة الوزن وعدم تقبلها لصورة الجسم. ومن الناحية الاسرية السيدة متأثرة بأنها من زيادة وزنها ولكن هي تتجنب المناسبات الاجتماعية كي لا تظهر بهذه الصورة الجسمية الغير مقبولة لديها.

نتائج التقييم : تبين من خلال الاستماع للسيدة بانها عانت كثيراً من البدانة وزيادة الوزن التي أثرت على مظهرها وصورة جسمها حتى ثققتها بنفسها وبعد انضمامها للمركز تأمل بان يكون هناك نتائج جيدة وفعالة بعد اتباع النظام الغذائي الجديد. للمرض واسرته ابنه بان المريض يعاني من فصام شديد جدا وهذا بناء على المقابلتين و دراسة ملف المريض والفريق المعالج.

ملخص الحالة والتوصيات : أظهرت نتائج التقييم النفسي عن وجود أعراض اكتئابيه وعصابية،

وهذا ناتج من عدم تقبلها لنفسها وصورة جسمها بسبب البدانة ، ولم تشعر بتقدير للذات بل هي ناظمة على ذاتها .

كما أظهرت النتائج أن السيدة لديها عزيمة قوية جداً لتخفيض وزنها وارجاع شكل وصورة جسمها كما كانت سابقاً وهي مستبصره.

يوصى هنا بمتابعة الاخصائي النفسي كل شهر كي يتم تقديم الدعم والمساندة للسيدة حتى تستكمل النظام الغذائي المتبع.

تقرير الختامي للحالة

بعد اتباع السيدة النظام الغذائي لمدة خمسة شهور متتالية في المركز لقد تم تخفيض وزنها قرابة 30 كيلو جرام ، وكان لهذا أثر طبيعي على صحتها النفسية وعلاقتها الاجتماعية كونها اصبحت أكثر رشاقة بحيث عملت تحليل وفحص للدهون التي على الكبد وقد زالت بشكل كلي واصبح لا يوجد سبب للتدخل الجراحي. واصبح لديها تقبل للذات ومشاركة في المناسبات الاجتماعية واصبحت ترتدي الملابس التي كانت ترغب بها عندما كانت بدينة واصبح جسمها متناسق نوعاً ما مع طولها ، وهذا ما كان واضحا من علامات الرضا على وجه زوج السيدة وكانت عندما تحضر للمركز تحضر بشكل مبتهج ومتفائلة للغاية واحضرت معه عدد من النساء اللواتي يرغبن بتخفيض وزنه كونهما قصة نجاح هامة لنفسها وأسرته أيضاً.

نموذج دراسة حالة رقم (1) CASE STUDY

Case Summary

ملخص الحالة

السيدة البدينة خ. ر. غ - تبلغ من العمر حوالي 36 عام وهي من سكان مدينة غزة تعمل ربة منزل، كان وزن السيدة متزايد للغاية بسبب عدم خروجها للعمل بالرغم من انها انسانية جامعية وبلغ وزنها قرابة 118 كيلوجرام وكانت تتجنب المناسبات الاجتماعية للسببين أولها البدانة وثانياً كونها أرملة ولم تتقبل صورة وشكل جسمها بسبب البدانة.

Obese Information

معلومات البدن

Identifying Information

المعلومات الشخصية

*****	رقم الهوية:	خ.ر.غ	الاسم:
أرملة	الحالة الاجتماعية:	أنثى	الجنس:
*	رقم الهاتف:	غزة	العنوان:
جامعية	المستوى الدراسي:	1982-9-28	تاريخ الميلاد:
277	رقم الملف:	ربة منزل	المهنة:
العلاج	غرض التحويل:	الشخص	جهة التحويل:
مركز ابن النفيس	المركز العلاجي:	د. محمود الشيخ علي	اسم المعالج:
2017-2-26	التاريخ:	ب. إسماعيل أهل	اسم المشرف النفسي:

Chief Complaint

الشكوى الرئيسية

من المرافق: (-)	من السيدة:
لا يوجد مرافق.	اعتبرت السيدة بأن البدانة تشكل تهديد رئيسي لها في حياتها من حيث تقبلها لنفسها وتقبل الآخرين لها وقيامها بالأعمال المنوطة بها وشعرت بما ينتظرها في المستقبل بعد مضي عمراً في حياتها وخصوصاً أنها متحملة أعباء اسرية كبيرة.

Present History

التاريخ الحالي

ظهرت اعراض البدانة بعد وفاة زوجي بحيث مكثت بالبيت فترة طويلة متحملة اعباء كثيرة بدون الخروج من المنزل وهذا ما أثر على جسمي وشكله الخارجي مما انعكس سلبياً على نفسياتي.

Past History

التاريخ السابق

قبل وفاة الزوج كان وزني مقبول نوعاً ما ولكنه كان أيضاً يضايقتني في المناسبات الاجتماعية والتنقل والحركة .

Family History

التاريخ العائلي

- السيدة وليس لديها القدرة على التكيف مع أسرتها بسبب بدانتها وغالباً كانت منطوية بسبب زيادة الوزن الذي أثر أيضاً في ابراز صورة الجسم الغير مقبولة لديها بسبب البدانة.

Social History

التاريخ الاجتماعي

السيدة تعاني من بعض المشكلات الاجتماعية بسبب عدم الخروج من المنزل والمشاركة في المناسبات الاجتماعية وتحملها مسؤولية كبيرة جدا في إدارة اسرتها الصغيرة فكان لهذا أثراً على بروز بعض سمات الشخصية ومن ضمنها العصابية والانفعال بسرعة.

Mental State Examination

فحص الحالة العقلية

Appearance	ترتدي السيدة عباءة فضفاضة مهندمة.	المظهر الخارجي
Behavior	السيدة كانت ملامح القلق والاحباط بارزة على ملامح وجهها .	السلوك
Mood & Affect	تم سؤال السيدة كيف مزاجك خلال الاسبوع الماضي ؟ قال بانه كئيب وقلقة من المستقبل .	المزاج والوجدان
Speech	عادي ولكنه بنغمة منخفضة.	الكلام
Insight	السيدة مستبصره وتعي مخاطر البدانة .	الاستبصار
Impulse control	سلوكها هادئ ولم تفتعل أي مشكلات مع الآخرين	السيطرة على النزعات

Diagnosis

التشخيص

التشخيص التفريقي

يستثنى	أعراض متعارضة	أعراض متفقة	التشخيص
نعم / لا	لا يوجد	زيادة غير طبيعية في الوزن	زيادة وزن

Function and Impairment

الأداء الوظيفي والإعاقة

جيد	مستوى الأداء الوظيفي الحالي
جيد	أفضل مستوى أداء سابق
لا يوجد	مستوى الإعاقة الحالي
الحياة جيدة بدون بدانة	مستوى نوعية الحياة

	الحالي
لا يوجد	عوامل الخطورة
لا يوجد	- إيذاء الذات
لا يوجد	- إيذاء الآخرين
يوجد ألم في المفاصل.	- تدهور الصحة العامة

Tests, Scales and Questionnaire

مقاييس التشخيص والأعراض

رقم الملحق	النتيجة ومغزاها	اسم المقياس أو الاستبيان	
	العصائية	المقابلة التشخيصية	مقاييس التشخيص
	لا يوجد .	التعرض لأحداث حياتية صعبة للغاية	مقاييس التعرض وأحداث الحياة
	تعاني السيدة من مشاكل صحة جسمية ، ولديها عدم الرضا عن صورة الجسم.	التطبيق المرحلي ل WHO	مقاييس الأداء
	جيدة	الصحة العامة	الوظيفي والإعاقة ونوعية الحياة والصحة العامة

Treatment Plan

الخطة العلاجية

Medical Treatment

العلاج الدوائي

اسم الدواء	الشكل	القوة	الجرعة اليومية	مدة الاستخدام
أعشاب	بودرة	+	ملعقتين	
نظام غذائي	وجبات خفيفة	+	3 وجبات	
خل التفاح	سائل	+	ملعقة	
اسم المعالج				د. محمود الشيخ علي

Psychotherapy

العلاج النفسي

نوعه	جلسات إرشاد	مدته (4 الجلسات):
المعالج	أخصائي نفسي : إسماعيل محمد أهل	
الجلسة	التاريخ	الهدف
الجلسة 1	1-3-2017	استقبال السيدة والاستماع لشكواها
الجلسة 2	28-3-2017	الاستماع للسيدة والاطمئنان عليها بعد الانضمام للبرنامج والنظام الغذائي.
الجلسة 3	20-4-2017	الجلوس مع السيدة واكتشاف تطورات انقاص الوزن وفعالية البرنامج الغذائي والمساندة النفسية وكانت للأفضل.
الجلسة 4	15-5-2017	جلسة تثقيفية حول الاستمرار في المحافظة على ما تم انجازه واتباع النظام الغذائي.

تدخلات أخرى (اجتماعية، قانونية، مساندة)

تم الجلوس مع السيدة ومجموعة المساندة وكانت متفاهمة جداً بحيث كان متشجعة على الاستمرار في اتباع النظام الغذائي واتباع خطوات البرنامج من غذاء ورياضة وتغيرات جسمية ، ومتابعة الميزان و ولتشجيع على انقاص الوزن خلال كل زيارة لمركز ابن النفيس.

التقييم النفسي للسيدة

مكان التقييم : مركز ابن النفيس للأعشاب الطبية والمكملات الغذائية

الاسم:	خ. ر. غ	رقم الهوية:	*****
الجنس:	أنثى	الحالة الاجتماعية:	أرملة
العنوان:	غزة	رقم الهاتف:	*
تاريخ الميلاد:	1982-9-28	المستوى الدراسي:	جامعية
المهنة:	ربة منزل	رقم الملف:	277
جهة التحويل:	الشخص	غرض التحويل:	العلاج

الغرض من التقييم :السيدة تبلغ من العمر 36 عام وهي أرملة فبدأت عليها أعراض الانزعاج من صورة الجسم وكانت تغلب عليها سمة العصابية وكانت تشعر بعدم الرضا عن الذات. وهذا منذ حوالي 8 سنوات.

إجراءات التقييم : استخدام عملية التقييم من خلال المقابلة الإكلينيكية، بحيث تم مقابلة السيدة مقابلتين خلال الفترة 2017-2-25 و 2017-3-26

وتم خلال هذه الجلسات الاستماع لشكوى السيدة والتعرف عليها ومحاولة لتعديل أفكارها حول اتباع النظام الغذائي المتبع بالمركز بحيث كانت لديها أفكار سلبية عن الأعراض الجانبية للأعشاب و النظام الغذائي.

المعلومات الأولية : تشكو السيدة من حياة كثيية بسبب زيادة الوزن وعدم تقبلها لصورة الجسم.

ومن الناحية الأسرية السيدة تتظاهر بأنها غير متأثرة بوزنها ولكن هي تتجنب المناسبات الاجتماعية كي لا تظهر بهذه الصورة الجسمية الغير مقبولة لديها.

نتائج التقييم : تبين من خلال الاستماع للسيدة بأنها عانت كثيراً من البدانة وزيادة الوزن التي أثرت على مظهرها وصورة جسمها حتى ثقنتها بنفسها وهي الآن بانضمامها للمركز تأمل بان يكون هناك نتائج جيدة وفعالة بعد اتباع النظام الغذائي الجديد. للمرض وأسرتة ابنه بان المريض يعاني من فصام شديد جدا وهذا بناء على المقابلتين و دراسة ملف المريض والفريق المعالج.

ملخص الحالة والتوصيات : أظهرت نتائج التقييم النفسي عن وجود أعراض اكتئابيه ، وهذا ناتج عن من ان السيدة لم تتقبل نفسها وصورة جسمها بسبب البدانة ، ولم تشعر بتقدير للذات بل هي ناقمة على ذاتها.

السيدة لديها قلق بسبب تجربة فاشلة قبل ذلك من خلال اتباع رجيم ولم يعطيها نتيجة.

كما أظهرت النتائج أن السيدة لديها عزيمة قوية جداً لتخفيض وزنها وإرجاع شكل وصورة جسمها كما كانت سابقاً وهي مستبصره.

يوصى هنا بمتابعة الأخصائي النفسي كل شهر كي يتم تقديم الدعم والمساندة للسيدة حتى تستكمل النظام الغذائي المتبع.

تقرير الختامي للحالة

بعد اتباع السيدة النظام الغذائي لمدة خمسة شهور متتالية في المركز لقد تم تخفيض وزنها قرابة 27 كيلو جرام ، وكان لهذا أثر طبيعي على صحتها النفسية وعلاقتها الاجتماعية كونها اصبحت أكثر رشاقة وتقبل للذات ومشاركة في المناسبات الاجتماعية واصبحت ترتدي الملابس التي كانت ترغب بها عندما كانت بدينة واصبح جسمها متناسق مع طولها ، وهذا ما كان واضحا من علامات الرضا أن السيدة كانت عندما تحضر للمركز تحضر بشكل مبتهج ومتفائلة للغاية واحضرت معها عدد من النساء اللواتي يرغبن بتخفيض وزنهم كونها قصة نجاح هامة لنفسها وأسرتها أيضاً وهي قائدة مجموعة داعمة داخل المركز وعلى صفحات التواصل الاجتماعي كونها تعتبر قصة نجاح للمركز والنظام الغذائي المتبع.