



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة  
دراسة ميدانية بولاية الأغواط

إشراف الأستاذ:

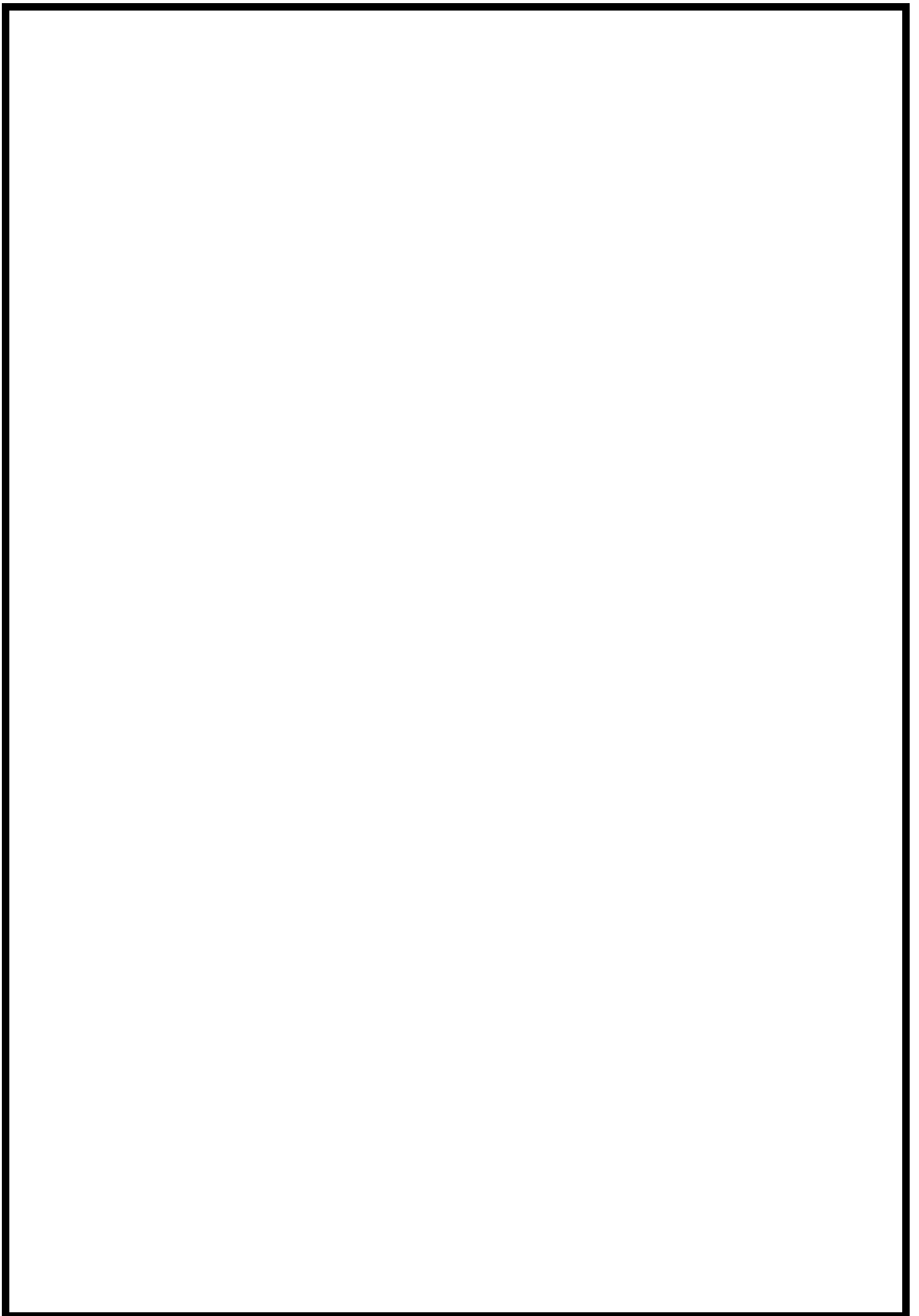
د. هواري بوشهير

إعداد الطلبة:

● شعبة صفية

● قدوري ميرة

السنة الجامعية: 2020/2019





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة  
دراسة ميدانية بولاية الأغواط

إشراف الأستاذ:

د. هواري بوشهير

إعداد الطلبة:

● شعبة صفية

● قدوري ميرة

السنة الجامعية: 2020/2019



نشكر الله سبحانه وتعالى اولا ونحمده كثيرا على ان يسر لنا امرنا للقيام بهذا العمل.  
فالعلم فن عزيز المذهب، جم الفوائد، شريف الغاية اذ هو يوفقنا على احوال الدنيا، ويجعلنا نستنير بمنطقه، ونسير  
بمعامله، ونرقى بنتائجه.  
فالحمد لله الذي:

تَوَكَّلْتُ فِي رِزْقِي عَلَى اللَّهِ خَالِقِي \*\*\* وَأَيَقْنْتُ أَنَّ اللَّهَ لَا شَكَّ رَازِقِي  
وَمَا يَكُ مِنْ رِزْقِي فَلَيْسَ يَفُوتُنِي \*\*\* وَلَوْ كَانَ فِي قَاعِ الْبِحَارِ الْعَوَاقِمِ  
سَيِّئَاتِي بِهِ اللَّهُ الْعَظِيمُ بِفَضْلِهِ \*\*\* وَلَوْ لَمْ يَكُنْ مِنِّي اللَّسَانُ بِنَاطِقِي  
فَفِي أَيِّ شَيْءٍ تَذَهَبُ النَّفْسُ حَسْرَةً \*\*\* وَقَدْ قَسَمَ الرَّحْمَنُ رِزْقَ الْخَلَائِقِ

كما نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير الى الذين حملوا رسالة العلم والمعرفة وكيف لا وقد قال فيهم الله سبحانه  
وتعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ فاطر "28"

ونحن نكتب هذه الاسطرراودتنا كلمات لشيخ الشعراء الجزائريين محمد العيد ال خليفة وهو يمدح الشيخ العلامة ابن باديس  
فيقول: عبد الحميد النصر قد اتاك وما كان نصر الشيخ الا انشاء جمعيه العلماء المسلمين الجزائريين سنة 1932 التي حملت  
على كاهلها وتحملت تثقيف امه كان يعتصرها الجهل والاستعمار.

لذلك نجد أنفسنا مجبرتين ونحن في هذا المقام ان نتوجه بالشكر الجزيل والامتنان الكبير الى الأساتذة المشرفين وعلى رأسهم  
الاستاذ الدكتور "هوارى بوشهير" ، فشكرا سيدي لأنك تعطفت وقبلت الاشراف على هذه المذكرة وعلى كل ملاحظاتك القيمة  
التي اضاءت امامي سبل البحث وجزاك الله عن ذلك كل الخير فكان شرفا لنا سيدي ان تكون المشرف علينا،  
كما لا يفوتنا في هذا المقام ايضا ان نتقدم بالشكر الخاص الى الاساتذة الكرام بشكل عام والى كل من ساهم في انجاز هذا  
العمل وكل من ساعدنا على اتمامه والى كل ما خصنا بنصيحة او دعاء.

كما يطيب لنا تقديم خالص الشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول تصحيح هذه المذكرة نسأل الله ان  
يحفظهم ذخرا لبلادنا ولأمتنا وان يجازيهم خيرا.

شكر وعرفان



# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا﴾

سورة العنكبوت الآية "08"

الى من كانت اولى كلماتها عندما سمعت خبر مجيبي الى الدنيا  
يا ربه بارك حملي.

وواجعت العالم حتى تجعل مني صورتها  
كانني احمل طفولتها واطلامها وكل جميل كان يأنس فكرها

ويعددها في سرها انني سأكون يوما مثلها  
ارادتنني سيده الامن بيتي واحتره زوجي واحمل راية العلم الذي سيجعل من اسرتي

خليفة متكاملة تبني مجتمعنا الى امي الغالية.  
و الى من يقف شامخا بين الرجال كانه على صهوة الجواد المغربي وسيفه وضاح

يحمينا وصوته امانا يهدينا  
وميزانه عبر ومواظ تجعل الدرب يتضح والسبيل الى بر الامان يحاربنا

الى امي وقدوتي

الى من كانها يساندوني عائلتي وأخص بالذكر يوسف اعز الغوالي  
الى حبيباتي وصديقاتي وكل من تفضل علي ولو بكلمة

صفحة

# الإهداء

بسم الله الذي لا اله الا هو والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى "محمد ﷺ" إلى  
الذي وهبني كل مايملك حتى أحقق له أماله ، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى،  
إلى الانسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة ،إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام  
مترجمة في تقديسه للعلم إلى مدرستي الأولى في الحياة أبي الغالي على قلبي  
إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان،إلى التي صبرت على كل شيء ،التي رعنتني  
حق الرعاية وكانت سندي في الشدائد وكانت دعواها لي بالتوفيق إلى من إرتحت كلما تذكرت  
إبتسامتها في وجهي نبع الحنان أُمي الغالية .  
إلى سندي في الحياة إخوتي وأخواتي اللهم إحفظهم وإجعلهم سند لي في الحياة .  
إلى أصدقائي الأحباء أدام الله صداقتنا على حب الله .  
إلى من قاسمني هذا العمل إلى من ذكرهم قلبي ونسيهم قلبي وكل من يؤمن بأن الانسان  
مهما سعى للكمال يبقى الكمال لله وحده جلا وعلا

## ميرة

شهرس

المختويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	اهداء
	شكر وتقدير
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أب	مقدمة
<b>الاطار العام للدراسة</b>	
3	1-الإشكالية
4	2-الفرضيات
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- تحديد المصطلحات
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الأدبيات النظرية</b>	
09	<b>تمهيد</b>
11	المبحث الأول: الخلفية النظرية
11	المطلب الأول: البدانة
17	المطلب الثاني: صورة الذات
28	المطلب الثالث: الممارسة الرياضية للمرأة
31	المبحث الثاني: الدراسات السابقة والمتشابهة
31	المطلب الأول: الدراسات السابقة
34	المطلب الثاني: الدراسات المشابهة
35	المطلب الثالث: التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها
38	<b>خلاصة الفصل</b>
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية</b>	
41	<b>تمهيد</b>
42	المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها
42	1- الدراسة الاستطلاعية
42	2- المنهج المتبع
42	3- متغيرات البحث
42	4-مجتمع الدراسة وعينته
43	5- مجالات البحث
43	6- أدوات البحث
43	7-الأساليب الإحصائية المستخدمة

## فهرس المحتويات

43	8- صعوبات البحث
46	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة
46	1- الخصائص السيكو مترية
46	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
46	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
47	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
47	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
48	6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
49	الاستنتاج العام
50	الاقتراحات والتوصيات
52	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

مشرفة

## مقدمة

إن البدانة من المواضيع التي لا بد من الوقوف عندها وتعد من أهم أمراض العصر الحالي ويشكو منها الصغير والكبير ولا تخلو جريدة أو مجلة إلا و بها شيء من البدانة وطرق التخلص منها.

وأعلنت منظمة الصحة العالمية أن البدانة هي من أخطر المشاكل التي تواجه البشرية، حيث أكدت على خطورة البدانة وذلك في موضوع القلب العالمي في (25-9-2005) تحت شعار "راقب وزنك يصح قلبك".

وتعتبر البدانة نوع من أنواع سوء التغذية التي تواجه الفرد، حيث تكون مصحوبة بحالة من القلق خاصة لدى المرأة لأنها لا تتقبل مظهرها كما هو وتعتبرها تشويها لجسدها وشكلها. وتعد البدانة حالة مرضية خطيرة في كل دول العالم المتقدمة والنامية، لكن بنسب متباينة، ويعتبر التطرق لهذا المرض أمرا ضروريا لا يمكن إهماله، لأنه يتسبب في أضرار ومضاعفات صحية وجسمية ونفسية، فالبدانة قد تكون مشكلة جمالية تشوه مظهر الجسم وصورة الفرد العقلية المثالية لذاته فهي تمس النساء أكثر، مما يتولد عن ذلك آثار نفسية (مشاعر النقص، القلق، الاكتئاب) واجتماعية (الانسحاب، العزلة، عد الاندماج في المجتمع)، فطريقة تجاوب المرأة المصابة بالبدانة تختلف من امرأة إلى أخرى، فهناك من تنظر إلى نفسها نظرة عادية، تتعامل وتتفاعل مع الآخرين، فتحسن تقدير ذاتها والعكس صحيح في المقابل فقد من تستسلم لمرضها بكل سهولة فلا تعاشر أفراد مجتمعها وتحس بنوع من الدونية والنقص والخجل والعزلة.

وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا لتكشف عن مظاهر وآثار البدانة على صورة الذات لدى المرأة وتشمل دراستنا هذه على:

**فصل تمهيدي:** يشمل على إشكالية الدراسة والفرضية العامة وأسباب إختيار موضوع الدراسة وأهداف الدراسة بالإضافة إلى تحديد المصطلحات الإجرائية.

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى تعريف البدانة وأسبابها وأخطارها.... إلخ.

## مقدمة

---

**الفصل الثاني:** قمنا فيه بعرض الطريقة المنهجية وأدواتها من تعريف للدراسة الإستطلاعية إلى المنهج المستخدم، وعرض الحالات وتحليل النتائج.

الأطوار العام

الدراسة

## الإطار العام للدراسة

### الإشكالية:

على الرغم من ان صورة الجسد هي بنية معقدة والتي تظم الطريقة التي نرى بها انفسنا وطريقة تفكيرنا وشعورنا بأجسادنا لأنه في المجتمع المعاصر اصبح المحور الرئيسي لصورة الجسم هو في وزنه، وهذا ليس مستغربا فالنظرة المثالية للجمال الحالي تؤكد على النحافة، حيث ان النحافة تساوي الجاذبية، ان الصورة السلبية لصورة الجسم تؤثر سلبا على مستوى احترام الذات.

لذا تحدث الكثير من العلماء عن تأثيرات البدانة وقد خصصوها للنساء اكثر من الرجال، حيث ان وزن الجسم لكل واحد هنا هو مسألة نسبية يحكمها العمر والطور والجنس ومشكلة البدانة ليست مجرد وزن ثقيل وانما هي مشكلة جوهرية تحمل في طياتها ما هو اخطر من ذلك.

فبعد ان كان الجسم السمين في الماضي شيئا مرغوبا فيه ينظر الناس اليه على انه احدى سمات الطبقات الراقية وعلامة على رغد العيش، واصبحت البدانة في العصر الحالي مشكلة يسعى الناس لحلها بالتخلص من الوزن الزائد، وتعرف البدانة على انها: "تعدي الحدود الطبيعية للوزن الملائم بنسبة تزيد على 120% وهذا معناه ان الشخص طوله 150 سم، ويفترض ان الوزن المناسب هو 50 كلغ اذا وزنه عن 60 كلغ فانه يعتبر فعداد حالات البدانة أو زيادة الوزن(الطفي الشربيني، 2003، ص96).

وكما تعرفها منظمة الصحة العالمية هي زيادة الأنسجة الدهنية في الجسم وتراكمها حتى زيادة الوزن ب 20% من الوزن الطبيعي و الذي يبلغ فيه لمؤشر كتلة الجسم 30% او يتجاوز تلك النسبة (الجمعية الملكية للتوعية الصحية، 2014، ص07)

لذا اصبحت البدانة في العصر الحالي مشكلة يسعى الناس لحلها بالتخلص من لوزن الزائد حيث ان اسبابها كثيرة ومتداخلة محدثة مشاكل على مستوى الوظائف الحيوية كداء السكري وارتفاع نسبة السكر في الدم وغيرها بالإضافة الى تعقيدات نفسية خطيرة نتيجة للخلل الذي يحدثه على مستوى الصورة الجسدية الأمر الذي يؤثر بصفة حتمية على الجانب

## الإطار العام للدراسة

النفسي خاصة المرأة وهي الأكثر اهتماما بصورة جسدها، ودائمة التركيز على رشاقتها وجمالها ولأن المجتمع بصفة عامة ناقد للمرأة وبكل ما يتعلق بها وعليه فإن طريقة تجاوب المرأة المصابة بالبدانة مع ضغوطات مرضها تختلف فهناك من تنظر الى نفسها نظرة عادية تتعامل مع الآخرين وتتعامل مع الآخرين وتتفاعل معهم فتحسن تقييم ذاتها في المقابل نجد من تستسلم بكل سهولة لمرضها وتحس بنوع من النقص والخجل بنفسها وتحب العزلة والانطواء، وهذا ما ينقص من قيمة ذاتها .

وهذا ما يدفعنا لطرح التساؤل التالي:

ما هو أثر البدانة على صورة الذات لدى المرأة؟

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو أثر البدانة على صورة الذات الجسمية لدى المرأة؟
- ما هو أثر البدانة على صورة الذات الشخصية لدى المرأة؟
- ما هو أثر البدانة على صورة الذات الأسرية لدى المرأة؟
- ما هو أثر البدانة على صورة الذات الاجتماعية لدى المرأة؟

**1.فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

يوجد تأثير للبدانة على صورة الذات لدى المرأة.

**الفرضيات الجزئية:**

- للبدانة أثر على صورة الذات الجسمية لدى المرأة.
- للبدانة أثر على صورة الذات الشخصية لدى المرأة.
- للبدانة أثر على صورة الذات الأسرية لدى المرأة.
- للبدانة أثر على صورة الذات الاجتماعية لدى المرأة.

## الإطار العام للدراسة

### 2. أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية هذه الدراسة في اننا نتعرض لموضوع البدانة نظرا لأنه من المواضيع حديثة التداول في مجتمعنا والاكثر انتشارا.
- الاهتمام بشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهم النساء لأنهن بنية مؤثرة في المجتمع.
- ان موضوع البدانة وأثره على صورة الذات لدى المرأة لم يلقى الاهتمام الكافي في مجتمعنا لذا نامل ان تكون دراستنا هذه بمثابة اضافة علمية.
- يمكن ان تساهم هذه الدراسة في اعطاء الفرصة لمجموعة البحث للتعبير عن مشاعرهم والقدرة عن التفرغ والتخفيف من الضغط ولو بقدر بسيط.

### 3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير البدانة على صورة الذات الجسمية لدى المرأة.
- التعرف على مدى تأثير البدانة على صورة الذات الشخصية لدى المرأة.
- التعرف على مدى تأثير البدانة على صورة الذات الأسرية لدى المرأة.
- التعرف على مدى تأثير البدانة على صورة الذات الاجتماعية لدى المرأة.

### 4. مصطلحات الدراسة:

#### البدانة:

#### التعريف الاصطلاحي:

تعني البدانة تعدي الحدود المناسبة للوزن المناسب والوزن الملائم لكل نسبة تزيد عن 20% هذا معناه ان شخص طوله 150سم يفترض ان الوزن المناسب هو 50 كلغ، واذا زاد وزنه عن 60 كلغ إنه يعتبر في حالة بدانة. (لطفى الشرييني، 1990، ص160).

#### التعريف الإجرائي:

هي زيادة في وزن الجسم نتيجة تراكم الدهون عن معدلها الطبيعي.

## الإطار العام للدراسة

صورة الذات:

التعريف الاصطلاحي:

فهي تعبر عن التمثيل الذي يحمله كل فرد عن نفسه عن المستوى النفسي، الفيزيولوجي، الفيزيقي، والاجتماعي، بأخذ عين الاعتبار التقدير الذي يكنه للذات في مختلف مراحل نموه وفي مختلف الوضعيات التي يتواجد فيها. (بطواف جليلة، 2010، ص8)

التعريف الإجرائي:

هي التصور والتقدير الذي يجربه الفرد لنفسه في مراحل نموه.

المرأة:

التعريف الاصطلاحي:

تعتبر المرأة النصف المتمم للرجل في حياته الاجتماعية والعملية، ولهذا اعتبرت المرأة تابعة للرجل ومنسوبة إليه وتحت حمايته ومسؤوليته، الأمر الذي حدد للمرأة مكانتها في العصور البدائية القديمة ويعود السبب إلى عاملين أساسيين، احدهما أنها أنثى أهلتها الطبيعة لأداء مهمة معينة كإدارة شؤون البيت وتربية الأطفال، والعامل الآخر توفير الطمأنينة لزوجها الذي كان يقضي أيامه ولياليه في العمل لكسب العيش، لذا كان لهذين العاملين أثرهما في رسم الوضع الاجتماعي للمرأة.

فالحياة تقوم على ثنائية وفتها الطبيعية، الليل والنهار، والنور والظلام، الخير والشر، الرجل والمرأة، الذكر وأنثى. (زينب منصور حبيب، د. س.ن، ص 16)

التعريف الإجرائي:

المرأة هي نصف المجتمع، وهي الأم، هي الأخت، هي الجدة، وهي أنثى الرجل، وهي كائن حي يؤثر ويتأثر بأمر المجتمع وفي جميع الميادين خاصة الإعلامية منها، لذا وجب الاهتمام بها وبدراسة القضايا الخاصة بها.

5. صعوبات الدراسة:

تتمثل أهم الصعوبات التي واجهتنا في النقاط التالية:

## الإطار العام للدراسة

---

- صعوبة الوصول إلى بعض المصادر والمراجع نظرا للازمة الصحية.
- الازمة العالمية الصحية والمتمثلة في فيروس كورونا "كوفيد19" .
- صعوبة عدم اجراء دراسة نظرا للإجراءات المتخذة من طرف المؤسسات بسبب الازمة الصحية.

# الجانب النظري

الفصل الأول:

الأدبيات

النظرية

### تمهيد:

تعتبر البدانة مشكلة صحية عويصة يصعب التحكم فيها حيث أنها تؤثر على سلامة الفرد والمجتمع، كما أنها أصبحت من الأمراض التي لا يكاد يخلو بيت منها، والبدانة هي مرض خطير يهدد الحياة كونها تسبب العديد من المشكلات الصحية وباتت تشكل خطرا على الفرد وخاصة تأثيرها على الصورة الذاتية للمرأة، بحيث تعد صورة الذات من أهم المفاهيم السيكولوجية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات، فلا نكاد نفهم انفسنا الا من خلال الصورة التي نبنيناها عن ذاتنا، وطالما ان صورة الذات باعتبارها المتغير الأساسي في دراستنا الحالية، فانه من الجدير بالذكر في هذا الفصل ان يتم التطرق الى مفهوم الذات كونه الاطار المرجعي لفهم الشخصية الانسانية.

ثم نتناول بعد ذلك بشكل عام الى مفهوم الذات مراحل نمو الذات لندخل مباشرة في صلب الموضوع وهو صورة الذات مميزاتها، العوامل المؤثرة بها، أبعادها ثم نخرج أخيرا الى نظريات صورة الذات.

وفيما يخص الممارسة الرياضية لدى المرأة فتمثلت في أن الممارسة الرياضية بكل انواعها واشكالها اصبحت مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الامم ولغة عالمية، تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر وبين كل الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والثقافية والأخلاق والتربية، وتحقق الغايات السامية والاهداف النبيلة للبشرية، لذا فهي تتأثر بالعلم والتكنولوجيا .

ومن هنا حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الاخيرة من حيث تكوينها من جميع الجوانب ومن ذلك التكوين البدني الرياضي.

وعلى الرغم من النظرة التي لازالت تحجب المرأة عن اثبات جدراتها وقدرتها البدنية والوظيفية في العديد من المجتمعات خصوصا المجتمعات التي لازالت تعتقد ان دورها لا يخرج عن مجال الاهتمام بالبيت وحاجيات العائلة الصغيرة، الا ان هناك دلائل وابحاث

ودراسات تشير الى امكانية المرأة في الانجاز العالي للرياضة وتفوقها في بعض المجالات عن الرجل.

المبحث الأول: الخلفية النظرية

المطلب الأول: البدانة

أولاً: الاتجاهات التاريخية للبدانة

أول من تعرف على البدانة بأنها اضطراب صحي هم اليونان، حيث نجد أبقراط يفسر البدانة على أنها ليست مرضاً في حد ذاتها فقط لكنها نذيراً لغيرها من الأمراض، حيث كان ينظر إلى البدانة في العصور الوسطى على أنها علامة على الثروة .

وبعدما وصلت المجتمعات إلى أقصى طول تسمح به جيناتها، بدأ الوزن في الزيادة بمعدلات أكبر من الطول، وفي الخمسينات من القرن 20 أدت الثورة في العالم المتقدم إلى انخفاض الوفيات لدى الأطفال، في حين كان أكثر شيوعاً لأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض مع زيادة الوزن. (زياد درويش، عدنان الحمودي، 2005).

ثانياً: أسباب البدانة

توجد هناك بعض الدراسات التي تشير إلى علاقة حتمية ذات دلالات بين الإنفعالات والعوامل النفسية، وبين معظم أمراض الجسم مثل: ضغط الدم وأمراض العيون ودرجة الحرارة، وقرحة المعدة وأمراض القلب التي تؤدي إلى البدانة حيث نجد العديد من الأسباب المؤدية للبدانة نذكر منها ما يلي:

أ. أسباب وراثية:

تختلف البيئة الوراثية من فرد إلى آخر، وهذا الاختلاف يظهر من خلال احتمال ظهور الإصابة بمرض البدانة، فخطر الإصابة بهذا المرض يرتفع بوجود طفرة وراثية من المورثة GAD المسؤولة عن صنع انزيم جلوتومات ديكرو يوكيلاز الذي يؤدي بدوره إلى تحفيز وإنتاج وتنشيط ناقل عصبي يدعى حمض جاما GAMA الذي يعمل على تثبيبه الشهية.

### ب. أسباب نفسية :

\*القلق النفسي والحرمان العاطفي والضغط والكآبة.

\*تنفيس الهموم بالأكل وصراع القلق بالطعام، وقد كشفت عيادة الدكتور (هالبرستام) 62.65% من حالات البدانة لا ترتبط بأي سبب عضوي وإنما هي ذات مصدر نفسي بحت.

\*أثبت علماء التحليل النفسي أن هناك دوافع لا شعورية قوية تدفع الإنسان لتناول المزيد من الطعام في حالات الإكتئاب والضيق وقد يحدث عكس ذلك، أما أنا فرويد" فتربط بين الشراهة في الأكل وأسلوب التنشئة الإجتماعية.

قد يكون نكوص للمرحلة الفمية بجانب دوافع نفسية أخرى.

### ج. أسباب فيزيولوجية: وتتمثل فيما يلي:

\*إحتمال وجود خلل فيزيولوجي في الدماغ تحت تأثير الضغط.

\*وجود إضطراب في الهيوثلاموس المسؤولة عن الوظائف كالنوم والجنس.

### د. أسباب بيولوجية:

\*الخمول وقلة الحركة والجلوس الطويل وعدم المشي والرفاهية والاعتماد على وسائل الترفيه.

\*وفرة الأطعمة الدسمة وفوضى التغذية والإسراف دون معايير.

### هـ. بعض أمراض الغدد:

هناك نسبة ضئيلة من البدانة تكون بسبب بعض أمراض الغدد. مثل: نقص إفراز

الغدد الدرقية غير أن هذه النسبة لا تتعدى 2% من الأسباب المؤدية للبدانة فإذا كان

الشخص يعاني من مشاكل وإضطرابات في الغدد وخاصة الغدد الدرقية إما الإفراط أو ال

تفريط في الإفراز قد يسبب البدانة. (مرياح فاطمة، 2012، ص39).

### و. اسباب اجتماعية وبيئية:

تختلف البيئات في نظرتها الى زيادة الوزن والبدانة فمعظم مجتمعات الدول النامية

والفقيرة تفضل ان يكون الرجل طويلا ومفتول العضلات وان تكون المرأة بدينة نوعا ما دلالة

على الصحة والقدرة على الانجاب وان يكون الرجل طويلا ومفتول العضلات اما المجتمعات المتقدمة فتفضل ان تكون المرأة نحيفة دلالة على النشاط والحيوية والجاذبية كما قد تسبب بعض الادوية كمضادات الاكتئاب بعض المهدئات وحبوب منع الحمل وبعض ادوية الصرع وعلاج التشنجات بعض ادوية مرض السكري الى الاصابة بمرض البدانة. (شيلي تايلور، 2008، ص 157)

### ثالثا: أخطار البدانة

تسبب البدانة تعب وعدم الراحة، مما يزيد الضغط على جسمه وخاصة عظام المفاصل، وزيادة نسبة التعرض بمرض السكري خاصة النوع الثاني وقد زادت نسبته في مرض البدانة صغار السن. بالإضافة إلى اضطرابات صحية أخرى.

(بركات أمير، 2016، ص ص 89-90)

أ. **داء السكري** : يلازم داء السكري " النوع الثاني " عادة البدانة ومن ثم يشار له وهو مرض ممتد مدى الحياة " مزمن " حيث يعجز البنكرياس على إفراز وإنتاج الأنسولين اللازم لعملية الهضم مما يترتب عليه حدوث خلل في عدم قدرة البنكرياس على القيام بوظيفته ومهامه الطبيعية. ويستكمل د، عاطف قائلا " إن أحد الأسباب التي تعيق البنكرياس على القيام بمهامه إفراز الأنسولين، يكون نتيجة تناول الأشخاص الأغذية الغنية بالدهون والسكريات والنشويات والتي يستطيع البنكرياس القدرة على إفراز كمية أنسولين أكثر لكي توفي هضم كمية الطعام المطلوب هضمها مما يترتب عليه ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم.

ب. **مشكلات التنفس**: التوقف المؤقت للتنفس أثناء النوم ويعد ذلك من المشكلات الخطيرة أيضا التي تزيد معدلاتها بين الذين يعانون البدانة بشكل خاص ويعتبر بعض الخبراء هذه الحالة ببساطة نتاجا لتراكم الدهون، فقد تبين أن معظم الذين يعانون من اختناق النوم لديهم مؤشر كتلة الجسم يتعدى 20% كما أن الرقبة الضخمة مرتبطة باختناق النوم عند الرجال والنساء الذين يشخرون، وفي الإجمال يكون الرجال الذين يتعدى حجم رقبتهم 43 سم، والنساء اللواتي يتعدى حجم رقبتهم 40 سم أكثر عرضة لاختناق أثناء النوم.

ج. **السرطان:** إضافة إلى البدانة ترجع إلى سبب من أسباب ظهور السرطان (سرطان بطانة الرحم، سرطان الثدي، سرطان القولون)

وهناك أيضا بعض مشاكل صحية تسببها البدانة والمتمثلة فيما يلي: ارتفاع المفاصل: التمزق الذي يصيب المفاصل بسبب الوزن الزائد قد يؤدي إلى الإصابة بالالتهاب المفاصل المبكرة.

ارتفاع الكولسترول. (عبد المعين عبد الأغا، 2007، ص.43).

### د. الأخطار النفسية:

- انخفاض في العلاقات الإجتماعية.

- إختلالات نفسية مرتبطة بالجانب الجسمي بين المراهقات.

- مشاعر الكبت والعدوان.

-التعرض للإهانة والسخرية من الآخرين.

### رابعاً: أنواع البدانة

هناك نوعين من البدانة كما ذكرتها مرياح فاطمة:

(مرياح فاطمة، المرجع السابق، ص.37)

أ. **النوع الأول:** هو الذي يبدأ من الطفولة، ويستمر طوال العمر ويكون عادة صعب العلاج لأن البدانة في الصغر تكون بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، هذه الخلايا التي لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحد من السرعات الحرارية.

ب. **النوع الثاني:** هو الذي يظهر في منتصف العمر ويكون لدى زيادة عددها و هذا النوع من البدانة يمكن علاجه بالتغذية السليمة.

### خامساً: كيفية تصنيف البدانة

يتم تصنيف درجة البدانة الى مؤشر كتلة الجسم: الوزن بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالمتر مثال : شخص وزنه 90 كيلو غرام وطوله 1.70م

$$BMI = \frac{\text{الوزن كلغ}}{\text{الطول م}^2}$$

$$=90/(1.75*1.75) = \text{BMI}$$

الصفة	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 20
طبيعي	20-24.9
زيادة الوزن	25-29.9
سمنة	30-40
سمنة مفرطة	أكثر من 40

### سادسا: علاج البدانة

يمكن إتباع تقنيات مختلفة من الأنظمة الغذائية، التي تؤدي لفقدان الوزن والأنسجة الدهنية الزائدة، وهناك من التعليمات الغذائية لعلاج البدانة مشابهة للأشخاص العاديين (سمير أبو حامد، 2009، ص.59)

- الإكثار من تناول المواد الغذائية غير المصنعة التي تعطي في النظام الغذائي.
- الحد من إستهلاك الدهون، السكر والكحول.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف.

لم تكن هناك، بحسب الأبحاث، أفضلية كبيرة وصحية لطريقة علاج البدانة على طريقة أخرى. غير أن هناك أهمية كبيرة لتثقيف المرضى لعلاج البدانة، بخصوص كيفية التخطيط مبكرا لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها. فالتثقيف السلوكي في علاج البدانة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لإنقاص الوزن بطريقة صحيحة. إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج البدانة للمد الطويل.

يسبب النشاط الجسماني زيادة في إستهلاك السعرات الحرارية في الجسم.

ومن المهم أن نشير ونؤكد أن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن، أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة هي أنها تساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت. يوصي اليوم بممارسة النشاط البدني المعتدل المجهد لمدة ساعة في اليوم. **العلاج الدوائي:** تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الأدوية لعلاج البدانة التي بحاجة لوصفة طبية، التي يوصي بها لتخفيف الوزن، يوصي بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج البدانة. إن الأدوية التي تعطي اليوم هي رديكتيل (silbtramine) الذي يؤدي لخسارة 5 كغ خلال 6-12 شهرا، ودواء أورليستات (orlistat) الذي يؤدي لخسارة 4 كغ خلال 6-12 شهرا.

يجدر التنبيه إلى أنه توجد للأدوية آثار جانبية كثيرة هي:

- قد يسبب الرديكتيل جفاف الأم ، الإمساك الدوخة ، الأرق.
- قد يسبب الأورليستات: الإسهال و حدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي. إضافة إلى ماسبق هناك عدة خطوات يجب إتباعها للتخلص من البدانة

(مرياح فاطمة، 2012، ص 39)

- التعرف على العادات الخاطئة في الأكل مثل استهلاك الدهون بكثرة وتناول الأكل أمام التلفزيون مما يسبب الإفراط في الأكل بدون شعور.
- عمل مفكرة للأكل لمدة أسبوع يسجل فيها نوع الأكل وكميته ومكان تناوله وبصحبة من ذلك يمكن معرفة نقاط الضعف والعادات الخاطئة المسببة للسمنة.

### المطلب الثاني: صورة الذات

#### أولاً: مفهوم الذات

يعد مفهوم الذات من أهم الموضوعات التي حظيت باهتمام والدراسة لدى الكثير من الباحثين وعلماء النفس، إذ يعد حجر الزاوية في فهم شخصية الأفراد وسلوكياتهم، حيث اثبتت العديد من الدراسات ان شخصية الفرد تتأثر الى حد كبير بتلك الصورة او الفكرة التي يكونها هذا الأخير عن نفسه فهي لها الاثر البالغ في الطريقة التي يسلك بها حيال المواقف المختلفة.

#### ثانياً: مراحل نمو الذات

خلال مراحل نمو الفرد من الميلاد الى الشيخوخة تنمو معه ذاتيته تدريجياً من مرحلة الى اخرى، كما تطراً هناك عدة تغيرات سواء كانت جسمية او نفسية، بحيث نجد هذه التغيرات تساهم الى حد كبير في تطوير ذات الفرد مروراً بمراحل عدة نذكر منها :

- مرحلة بروز الذات ( من 0 الى 2 سنة): في هذه المرحلة تمتد من الميلاد الى عامين ، بحيث الطفل عند الولادة يكون في مرحلة اللاتمايز، ثم اتصاله مع امه، وفي الحين الذي تتكون فيه صورته الجسدية تنبثق صورة داخلية اخرى تترجم فيما بعد بحب الآخر، و القيمة التي تليها فيما بعد الذات.

( محمد الشناوي، 2001، ص.125 )

- مرحلة تأكيد الذات (من 2 الى 5 سنوات): عامان كاملان يزداد تميز الطفل لذاته، ويكون متمركز حول ذاته، ويفرق بين الآخرين ، وتنمو أنا وأنت وملكي وملكك.

في سن الثالثة يرسم الطفل صورة اكثر شمولاً للعالم المحيط به ويسميه ويزداد شعوره بفرديته وشخصيته، ويعرف ان له شخصيته وللآخرين شخصياتهم المختلفة.

( حامد زهران، 2005، ص.300 )

في سن الرابعة تكون العلاقات عقلية اجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين في حياته ونسمع منه أسئلة الاستكشاف " لماذا، كيف، من، ماذا، أين، ومتى".

- مرحلة توسيع الذات: (من 5 الى 12 سنة): يتقبل الطفل فرديته، ويزداد الوعي بالذات ويقل اعتماده الكامل على الوالدين، ويزداد استقلاله ويتضح تفاعله الأكبر مع العالم الخارجي.

- مرحلة تمييز الذات: (12-18 سنة) : يزداد الوعي بالذات والدقة في تقييم الذات.

\*يؤثر البلوغ في انماط الشخصية بصفة عامة .

\*البلوغ والنضج الجسمي.

\*يتأثر مفهوم الذات بملاحظات الوالدين ومعلمين والاقربان.

- مرحلة النضج (20 الى 60 سنة): تتركز هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف واتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه وسلوك غيره.

( سعيد زروقي، 2009، ص 50 )

### ثالثا: مميزات صورة الذات

يرى سيد خير الله (1981) صورة الذات بانها تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته واصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه.

( زلوف منيرة، 2008، ص.39 )

صورة الذات تمثل الاطار المرجعي الذي يعطي القوة والدافعية للسلوك ويعتبر تغيير في صورة الذات احسن وسيلة لتعديل السلوك.

ويتحقق هذا التعديل حسب Carl Rogers (1976) عن طريق الارشاد والعلاج النفسي وتقديم المشورة التي تمكن الفرد من الافصاح عما بداخله ومن تقبل ذاته وتحقيقها، والابقاء على ذلك التحقيق، لان الذات ترغب في المحافظة على السلوك الذي يتسق معها.

( زلوف منيرة، 2008، ص 40 )

### رابعا: العوامل المؤثرة في صورة الذات

- الدور الاجتماعي: يلعب الدور الاجتماعي الذي يحتله الفرد ضمن بيئته الاجتماعية وأثناء تفاعله المستمر مع أعضائها، أهمية بالغة في تكوين فكرة عن نفسه من خلال

انطباعاتهم ومشاعرهم واتجاهاتهم نحوه، "حيث تنمو صورة الذات، خلال التفاعل الاجتماعي أثناء وضع الفرد أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية .

وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فإنه عادةً يوضع في أنماط من الأدوار المختلفة منذ طفولته. وأثناء تحركه خلال هذه الأدوار، فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور. وقد وجد كوهن وزملاءه al et kuhn في دراستهم في اختبار "من أنا am who" أن هذا التصور للذات، من خلال الأدوار الاجتماعية، ينمو مع نمو الذات".

(حامد زهران، 2005، ص 438).

### - الخصائص والمميزات الاسرية:

\*يؤثر الجو الاسري في تنشئة الفرد كما ونعتبر العلاقات الاسرية عامل مهم في تماسك الاسرة، فمثلا الطفل ترتفع قدراته ومهاراته حسب المحيط الذي يعيش فيه.

(دويدار عبد الفتاح، 1992، ص 50)

وعلى العموم فان مفهوم الذات يتاثر بالخصائص والمميزات الاسرية نذكر على سبيل المثال الطفل الذي ينشأ في اسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع من قدراته والعكس تماما اذا اتبعنا اساليب خاطئة في التنشئة الاجتماعية.

( حامد زهران، 2005، ص 438 )

- **الجنس:** يعتبر متغير الجنس من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم الذات، فهو يحدد اساليب التعامل مع الوالدين مع ابنائهم كما يعد الممثل الحقيقي لتطلعات وامال الوالدين.

(الظاهر قحطان، 2004، ص 141)

- **الترتيب الميلادي للطفل:** يعد الترتيب الميلادي من العوامل التي تؤثر في رؤية الطفل لنفسه فهذا الاخير قد يجعل الطفل احيانا يشعر بالاهمال نذكر على سبيل المثال الطفل الاول تختلف رعايته واهميته عن الاخرين.

( الظاهر قحطان، 2004، ص 123، 124 )

- المعايير الاجتماعية: لها تاثير واضح في مفهوم الذات ومؤثرات اخرى مثل صورة الجسم التي تتاثر بخصائص موضوعية مثل الحجم وسرعة الحركة والتناسق العضلي...

( حامد زهران، 2005، ص438 )

- التفاعل الاجتماعي: ان التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة وان نجاح التفاعل الاجتماعي يزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية.

( خالد الحموري وعبد الله الصالحي، 2011، ص463 )

### خامسا: أبعاد صورة الذات

تتضمن صورة الذات أبعاد داخلية وخارجية شخصية وغير شخصية والتي لها صلة بالعوامل الشعورية، وكل ما يحيط الفرد من مؤثرات وقيم واتجاهات.

(زلوف منيرة، 2008، ص41)

وقد تعددت الدراسات حول ابعاد صورة الذات فنجد مثلا وليام جيمس والذي اخضع الذات للدراسة من خلال كتابه مبادئ علم النفس حيث تم تقسيم هذه الدراسة الى اربع عناصر وهي ذات الروحية- ذات المادية- ذات الاجتماعية- ذات الجسمية .

(رياض نايل العاسمي، 2012، ص19).

وهناك لوند هولم lundhom قد ميز بين النفس الذاتية والموضوعية

( والاس، د.لابين بيرت جرين ، ترجمة فوزي بهلول، 1981، ص12).

وهناك دراسة اخرى لويليام فيتيس والذي وضع مقياس لمفهوم الذات حيث صنف ابعاد

الذات في:

ذات جسمية، وذات شخصية، اسرية، اجتماعية. ( ناصر ميزاب، 2007، ص184 )

1- بعد ذات الجسمية: حيث حددها وليام فيتيس انها امتداد في شخصية الفرد وصورته

وفكرة الفرد عن جسمه وحالته الصحية ومظهره ( ناصر ميزاب 2007 ، ص 184 )

2- بعد الذات الاخلاقية: لها ارتباط قوي بما يحققه الطفل من نمو عقلي، اجتماعي، انفعالي، عاطفي، وبناء الحكم الخلفي يكون مأخوذاً مما تقدمه الاسرة والمدرسة .

( ناصر ميزاب، 2007، ص187).

3- بعد الذات الاسرية: حسب وليام فيتس أنها تعكس مشاعر الشخص بالملائمة والكفاية، والاحساس بالانتماء الى الاسرة فالاسرة هي الاطار الاجتماعي الاول في حياة الكائن الحي.

( ناصر ميزاب 2007، ص 190)

4- بعد الذات الاجتماعية: يعرف وليام فيتس الذات الاجتماعية بانها درجة لإدراك الذات في علاقتها بالآخرين ، حيث تعكس احساس المرء بملاءمته وقيمه في تفاعله الاجتماعي.

(ناصر ميزاب، 2007، ص192)

5- بعد الذات الشخصية: هي عبارة عن احساس الفرد بالقيمة الشخصية أي تقدير الشخص لذاته دون النظر الى هيئته الجسمية أو علاقتة بالآخرين.

( ناصر ميزاب، 2007، ص194 )

ان الآراء قد تعددت حول تصنيف ابعاد مفهوم الذات الا ان ما يتفق عليه اغلبية الباحثين في ذلك هو ما وضعه روجرز حيث تحدث عن ثلاثة اشكال هي الذات الواقعية، والذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية.

(رياض نايل العاسمي، 2012، ص 30)

### سادسا: النظريات المفسرة للذات

لقد حظي مفهوم الذات بالدراسة والتتظير من طرف عدد كبير من العلماء والباحثين حسب تياراتهم الفكرية.

1. التناول التحليلي النفسي: تعتبر نظرية التحليل النفسي من بين اشهر النظريات التي اهتمت بتفسير سلوك الكائن البشري وكذا بالعمليات العقلية اللاشعورية ولأنظمة الثلاثة

المتعلقة بعلم النفس الأنا، الانا الاعلى، الهو. ( الصقع حسنية، 2009، ص39)

وقد اهتم فرويد بمجموعة النظم الشخصية (الهُو، الأنا، الأنا الأعلى..) تتكون منه شخصية الفرد في السنوات الأولى.

وان سلوك الفرد في الغالب هو تحصيل عامل التفاعل هذه الانظمة الثلاث الهو، الأنا، الأنا الأعلى. (ناصر ميزاب، 2007، ص 196)

فالانا يمثل مركز الشخصية والانا يلعب دورا بالغ الاهمية حيث يعمل على المحافظة على توازنها وتكيفها مع العالم الخارجي وهو بذلك يحمل مفهوم الذات.

### 2. التناول التحليلي الظاهرياتي:

أ. نظرية الذات لروجرز: حسب روجرز على مفهومين أساسيين هما الظاهرية ... ففكرة الشخصية من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل والتي تتركز فيها جميع الخبرات من ناحية النفسية او المدركات المجال الظاهري حيث يحتوي المجال الظاهري على مدركات الفرد الشعورية حيث يعتبر روجرز ان المدركات الشعورية هي من اهم المحددات السلوك لدى الاسوياء خلافا لتركيز فرويد على اللاشعور.

(نعيمة الشماع، 1977م، ص 48-49)

وقد اكد روجرز على اهمية تحقيق الذات وبناء شخصية الفرد حيث رأى ان جميع الدوافع السيكولوجية تتدرج تحت النزعة الى تحقيق الذات .

(عبد اللطيف ابو اسعد 2010، ص 154)

كما وتعد الخبرة من المفاهيم الاساسية فنظرية روجرز وكأحد اهم العوامل التي تحدد تلك الصورة فهو يرد بان الخبرة هو كل ما يقع في نطاق الوعي والشعور والركيزة التي تبنى عليها الشخصية . (راضي الوقفي، 2003، ص 60)

هذا ويرى روجرز ان مفهوم الذات يتأثر لخبرات الفرد أهدافه وهناك ثلاث مصادر لتكون صورة الفرد عن نفسه

\*قيم الاباء واهافهم وتصورات الفرد التي يواجهها في المجتمع المحيط به

\*خبرات الفرد المباشرة

\* التصورات التي تكون الصورة المالية التي يرغب ان يكون عليها.

ب. نظرية الذات عند سينج وكومينر: تتشابه نظرية الذات عند سينج وكومينر الى حد كبير مع نظرية الذات لروجرز فكل من النظريتين استخدمتا المجال الظاهري.

(دويدار عبد الفتاح، 1992، ص38)

حيث ان المجال الظاهري يتكون من مجموع الخبرات التي خيها الشخص في لحظة الفعل، وكما ويعتقد كل من سينج وكومن زان علم النفس يجب ان يقبل الفكرة الشائعة بان الشعور هو السلوك ... (حلمي المليحي، 2001، ص154-155)

وقد اعتبر ان مفهوم الذات الجانب الأكثر اهمية والاكثر تحديد للمجال الظاهري يعرفان مفهوم الذات بان تلك الاجزاء في المجال الظاهري التي يميزها الفرد لنفسه وتتميز بالثبات الجزئي . (الظاهر قحطان، 2004، ص54)

ج/ نظرية ماسلو: تعتمد نظرية ماسلو التي نشرها 1968 م على تميزه بين نوعين رئيسيين في الحاجات الاساسية كالجوع والعطش والامن او ما وراء الحاجات وهي طبيعة روحية او فوق الطبيعية كالحق الجمال والخير والوحدة والنظام.

فماسلو يعتبر تحقيق الذات دافع فطري لا بد من اشباعه.

(لراضي الوقفي، 2003، ص600)

وفضل ما هو اعداد نموذج هرمي للدوافع والحاجات الاساسية



الشكل رقم 01 : هرم ماسلو للحاجات

نذكر منها الحاجات الفيزيولوجية (العطش، الجوع، الحنين، الحاجة للاكسجين، الحاجة الى النوم)

### \* حاجات الأمان:

- السعي بحثا عن بيئة ثابتة
- القابلية للتنبؤ
- التحرر من القلق والتشويش

### \* حاجات الانتماء والحب:

حيث يصبح لدى الفرد لرغبة قوية لتكوين علاقة مع الآخرين

### \* حاجات التقدير:

حيث يولي ماسلو الاهمية الجديدة لا لاعتبار لحاجاتنا الى الاستعداد والاحترام، فكل فرد يكافح من اجل السيادة والحصول على التقدير من طرف الآخرين.

### \* الحاجات لتحقيق الذات:

حيث تتصدر الترتيب الهرمي في الحاجات:

- كونها تتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الامثل لما يتمتع به الفرد من طاقات لتحقيق الذات خصوصيتها.. ( محمد السيد عبد الرحمان 998، ص 435-438)

- من خلال هذه النظرية فالإنسان يسعى الى تحقيق ذاته، حيث يمر عبر مراحل وضعها ماسلو على شكل تنظيم هرمي

### \* التناول والنفسي الاجتماعي:

- يعتبر من الاوائل علم النفس الاجتماعي الذين تعرضوا لمفهوم الذات وهو القائل ان المجتمع مرآة يرى فيها الفرد نفسه.

- قد استعمل هاته الفكرة فيما بعد جورج ميد تحت مصطلح مفهوم الذات حيث قصد ها ان مفهوم الذات ينبثق من التفاعل الاجتماعي وكنتيجة الاهتمام الفرد للطريقة التي يستجيب بها الاخرين نحوه. ( ناصر ميزاب 2007، ص 200)

- ويرى ان الذات هي تلك البيئة الاجتماعية التي تولد من التجارب الاجتماعية كما يقول ان لا تتواجد الا في علاقاتها مع الاخرين. ( جميلة خطل، 2010، ص22 )

اما سوليفان 1953 يتفق مع كولي زميد كون الذات تتناسق من التفاعل الاجتماعي ويرى ايضا نظام الذات الذي يعد بناء من الضوابط التي توجه سلوك الفرد بما يحقق له الامن وفق نفس هذا الاتجاه نجد ان زيلر الذي يعتبر احد ممثلي الاجتماعي قد ركز على دور المجتمع في تكوين الذات ( ايت مولود يسمينة ، 2012، ص 55 )

يرى هذا الاتجاه ان مفهوم الذات يتحدد ضمن الاطار البيئة الاجتماعية فالفرد يتصرف بالطريقة التي يدرك بها استجابة الاخرين نحوه

### 3. التناول المعرفي:

يعتبر هذا الاتجاه ان بناء الذات الجوهرية ما هو الا نظام معرفي الذي يرجع الى احداث كبيرة ( جميلة خطل، 2010، ص 20 )

حيث يتطور شكل هذا البناء ابتداء من وحدات مترابطة مع بعضها البعض عن طريق الوصلات المستقرة

وبلك يرى بياجي ان الانسان يولد باستعداد فطره الى تنظيم الخبرات المختلفة التي تتاثر بمؤثرات الخارجية ( مريم سليم، 2009، ص 41 )

وفي نفس هذا الاتجاه يرى بيستين 1973 ان مفهوم الذات مرتبط بالأفكار التي يضعف الفرد حول ذاته وهذه النظرة قد تكون سلبية كما قد تكون ايجابية مما يؤثر على مفهوم الفرد لذاته وتقديره لها. ( اورد في، جميلة خطل، 2010، ص 20 )

يعطي هذا التشاور اهمية كبيرة للعمليات العقلية المعرفية التي تعمل على صياغة الافكار التي يضعها الفرد حول نفسه ولما لها تاثير على مفهوم الفرد عن ذاته كما اعطى هذا الاتجاه اهمية لصورة الذات كونها تعمل على تحقيق اهداف معينة تتمثل في تحقيق التوازن للشخصية الانسانية.

وما يمكن ان يؤخذ على عاتق هذه النظرية اهمالها الاجتماعي الذي يلعب دور بالغ الالهمية في بلورة مفهوم الذات.

### 4. التناول الفردي:

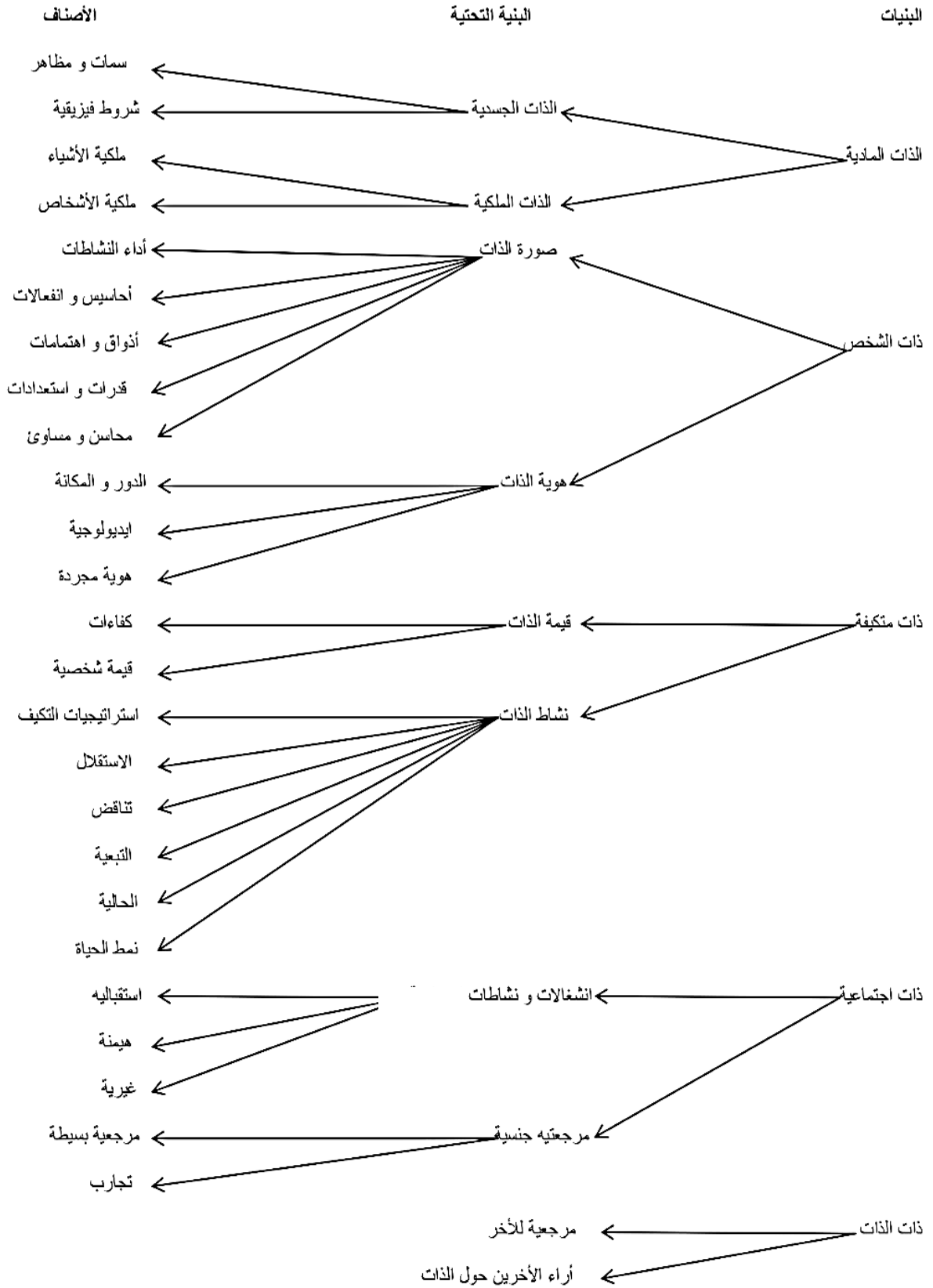
يركز هذا التناول على الميكانيزمات الداخلية وهي الركيزة الأساسية لإدراك الذات رغم الضغوطات الخارجية إلا أن الفرد يمكنه ان يوازن بين إدراكه الشخصي لذاته والإدراكات المقترحة من الآخرين ، ويعتبر نموذج لكبير . ر ( R . L ' ecuyer ) أشهر نموذج إذ يعتبر "الذات جهاز متكون من ثلاث أقسام تنظم الوظائف النفسية للكائن البشري ، وهي عبارة عن بنيات تقوم بوظائف حيوية تحقق الذات بها التوازن النفسي:

- بنية الذات الشخصية، وتحتوي على قدراتها وهويتها.
  - بنية الذات التكيفية، وتحتوي على قدراتها ونشاطها.
  - بنية الذات الاجتماعية، وتحتوي على الاهتمامات والأنشطة الاجتماعية والتجارب التي مر بها الشخص.
- (جميلة خطل ، 2010 ، ص 23).

فاستند لكوبي في دراسته لمفهوم الذات على قاعدتين أساسيتين هما:

- **نمو وتطور الذات:** يشرح لكوبي التعديلات التي تتم أثناء تطور مفهوم الذات من الطفولة إلى الشيخوخة، بالنسبة له مختلف مراحل تطور مفهوم الذات كما يلي:
- من 0-2 سنة مرحلة انبثاق الذات
- من 2-5 سنوات مرحلة تأكيد الذات.
- من 10 إلى 12 سنة :مرحلة توسع (أو تمدد) الذات.
- 10 - 12 سنة إلى 15-18 سنة :مرحلة تفاضل الذات.
- من 20 إلى 60 سنة بمرحلة نضج الذات.
- من 60 إلى 100 سنة مرحلة الذات الشائخ (أو العجوز).

-التنظيم الداخلي لمختلف العناصر البنائية للذات: ويوضح بالتخطيط التالي



الشكل رقم (2): التنظيم الداخلي للعناصر البنائية لمصطلح الذات

(أورد في : قويدري مليكة، 2014، ص 36-37).

### المطلب الثالث: الممارسة الرياضية للمرأة

#### أولاً: المرأة والرياضة

كانت معظم الرياضات قديماً منحصرة فقط على فئة الذكور، ومع بداية عصر الانفتاح بدأت المرأة بممارسة العديد من الرياضات، وبروز دور المرأة جلياً في التأثير عليها من خلال إدارة شؤون المتعلقة بها باعتبارها حقاً لها، والآن قد نشاهد النساء تشارك في جميع المسابقات على جميع الأصعدة. ( علي مروش، 1999، ص5 )

فالمرأة بكل المجتمعات يلاحقها تصور اجتماعي حول إمكاناتها الذهنية والبدنية وعلى الرغم من التغيير الحاصل على هذه النظرة في العديد من المجتمعات فإن الفرص لا تزال تحجب عن المرأة اثبات جدارتها. علماً أن هناك تطوير طاقات المرأة من جانب والعمل على تعديل نظرة المجتمع لها من جانب آخر.

وهذا التصور لا زال يلاحق المرأة في ميدان التربية البدنية والرياضية، في العادات الموروثة والاحكام السائدة فضلاً عن المعتقدات الدينية التي تعيق المرأة في تحقيق رغبتها في ممارسة الأنشطة الرياضية. لأنها تقتل انوثة المرأة وتفسد جسمها وتؤثر في اجهزتها الداخلية. ( الشافعي سوزان أحمد مرسي، 1999، ص403 ).

ثانياً: أهمية ممارسة الرياضة للمرأة: ان ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لما له تأثير ايجابي على تحسين صحتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة، كالتأثير على الرجل وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي والفيزيولوجي اي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي والتمرين الرياضي لها.

المرأة تمارس الآن كثيراً من انواع الرياضة التي لم يسمح لها قديماً على ممارستها والتي كانت مقتصرة على الرجال فقط ممارستها منذ 40 عاماً.

اعلن بعض علماء أمراض النساء للرياضة انها تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على اجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة لهن.

ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدؤا يسمحون بممارسة الرياضة واكثر على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من انواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية التي لم يكن مسموح لها قديما لممارستها واحرازها مراتب التفوق والنجاح.  
(ابراهيم اياد عبد الكريم العزائي،2007،ص 132،131).

### ثالثا: ممارسة المرأة للرياضة

وهي على ثلاث انواع:

**النوع الاول:** ان تمارسها في منزلها، وهذا النوع أحد وانتقده من العلماء ما لم يكن رياضة عنيفة تصرب المرأة وتعارض تركيبها الانثوي

**النوع الثاني:** ان تشترك في مشغل او فندق يوجد به قاعة رياضية

**النوع الثالث:** جعل الرياضة اساس وذلك

- بانشاء اندية رياضية نسائية للمشاركة في مسابقات الرياضية المحلية والعربية والعالمية، على غرار الاندية الرجالية، سواء كانت فيها المشتركات هاويات او محترفات
- فرض الرياضة على البنات في مراحل التعليم العام وهذا سيؤدي الى انشاء كليات رياضي، فتح اقسام رياضية في الجامعات لاتجاد مدرسات للرياضة
- وتعد الرياضة مادة اساسية في تعليم البنات سيمهد الطريق لانشاء اندية رياضية نسائية على غرار اندية الرجال.

- اهمية ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام:

- ان قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر ومنتظم ويؤثر بشكل كبير على مستوى الطاقة والجسم حيث ان ممارسة التمارين الرياضية تؤدي الى زيادة مستوى الطاقة في الجسم، وهذا يعمل على زيادة قدرة أجهزة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بشكل اكثر فاعلية مما يؤدي الى توازن ضغط الدم العالي وتزايد عمل اجهزة الجسم كالقلب والرئتين وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل اسرع اضافة الى ان هذه التمارين الرياضية تعمل على انخفاض معدل سرعة النبض لدى الانسان الممارس كما انها تزيد من قوة دفع

الدم في كل ضربة من ضربات القلب، وذلك يؤكد على ان ممارسة التمارين الرياضية على اسس علمية منتظمة وبشكل مستمر ينتج عنه ثروة وقائية واضحة.

المبحث الثاني: الدراسات السابقة والمتشابهة

المطلب الأول: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة بمتغير البدانة

الدراسة الأولى: ناصر عبد القادر 2019/2018 بعنوان توصيف السمنة لدى الطالبات مع تحديد مناطق تراكم الشحوم وتأثيرها على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.

الإشكالية:

• هل هناك ارتفاع في مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات مقارنة بالمستويات الدراسية الثلاث (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس، ثانية ماستر)؟.

• هل تتأثر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بزيادة الوزن؟

فرضيات الدراسة:

• مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات في المستويات الدراسية الثلاث (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس، ثانية ماستر).

• تتأثر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سلباً بزيادة الوزن.

أهداف الدراسة:

• معرفة مدى انتشار السمنة عند الطالبات المقيمتات للمستويات الدراسية الثلاث (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس، ثانية ماستر).

• تتأثر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سلباً بزيادة الوزن.

منهج الدراسة:

اعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة:

تم اختيارها بطريقة عشوائية منظمة عددها 150 طالبة، تم اخذ 50 طالبة من كل المستويات الدراسية المذكورة سابقاً.

### نتائج الدراسة:

• مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات متزايد من سنة الى اخرى (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس، ثانية ماستر).

• تأثر التحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية بالسلب بزيادة الوزن والسمنة.

الدراسة الثانية: صبرينة سعدون 2017/2016 عنوان: السمنة وعلاقتها بظهور القلق لدى المراهقات دراسة ميدانية لحالتين بأمر البواقي، مذكرة نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.

الاشكالية: ما هو اثر السمنة عند الفتاة المراهقة؟ وكيف تسبب لها بظهور القلق؟ وكيف يظهر وماهي اعراضه ودرجاته؟

الفرضية: تسبب السمنة في ظهور القلق لدى المراهقات.

اهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى الاجابة عن التساؤل الذي قمنا بطرحه في اشكالية الدراسة والكشف عن طبيعة القلق الذي تسببه السمنة لدى المراهقات خصوصا وان هذه المرحلة تعتبر ذات اهمية من الناحية الاجتماعية (خصوصية المراهقة).

منهج الدراسة: المنهج الاكلينيكي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: المقابلة العيادية (المقابلة نصف الموجهة)

عينة الدراسة: دراسة حالتين بأمر البواقي.

ثانيا: الدراسات المتعلقة بمتغير صورة الذات لدى المرأة

الدراسة الأولى: طبيب امينة 2015/2014 تحت عنوان العقم وتأثيره على صورة الذات لدى المرأة المتزوجة، مذكرة تخرج شهادة ماستر علم النفس العيادي والصحة العقلية.

الاشكالية: هل العقم له تأثير على صورة الذات لدى المرأة؟

فرضيات الدراسة:

- العقم له تأثير سلبي على صورة الذات لدى المرأة المتزوجة.
- العقم له تأثير ايجابي على صورة الذات لدى المرأة المتزوجة.

### أهداف الدراسة:

- معرفة الاثار التي تنجم عن مشكلة العقم لدى الزوجات التي يعانين من هذا المشكل.
- معرفة مدى تأثير العقم على تقدير الذات لدى المرأة المتزوجة.
- تحديد مستويات تقدير الذات عند المرأة المتزوجة المصابة بالعقم.

### منهج الدراسة:

- المنهج العيادي.

### عينة الدراسة:

تضمنت الدراسة لحالتين من النساء المتزوجات عمر كل منهما 42/40 سنة.

### أدوات الدراسة:

من بين الأدوات المستعملة المقابلة العيادية الملاحظة العيادية.

### نتائج الدراسة:

- ان الحالتين متقاربتان في السن.
- يتشاركان من ناحية كبت الأحزان وعدم ابداء انفعالات الغضب ضد الآخرين.
- كلاهما يعانيان من مشكلة العقم وهذا ما جعل صورة الذات لديهما تكون سلبية وتقديرهما لذاتهما منخفض برغم كل الدعم الذي يتلقيانه من زوجيهما.

الدراسة الثانية: بكة الميسوم 2016/2015، صورة الذات لدى الفتاة العائلة في ضوء

بعض المتغيرات، نوع العائلة والمستوى التعليمي للوالدين.

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الأسري.

### الإشكالية:

- هل هناك فروق بين افراد العينة الكلية بين صورة الذات الواقعية لدى الفتاة تبعا لمتغيرات المستوى التعليمي للوالدين ونوع العائلة؟

- هل تختلف صورة الذات الواقعية عن صورة الذات المثالية لدى كل من عينة الفتاة الطالبة - الفتاة العاملة - الفتاة الماكثة بالبيت؟

### فرضيات الدراسة:

- هناك فروق بين أفراد العينة الكلية بين صورة الذات الواقعية لدى الفتاة تبعا لمتغيرات المستوى التعليمي للوالدين ونوع العائلة.
- تختلف صورة الذات الواقعية عن صورة الذات المثالية لدى كل من عينة الفتاة الطالبة – الفتاة العاملة – الفتاة الماكثة بالبيت

### أهداف الدراسة:

- محاولة التعرف على تأثير المستوى التعليمي للوالدين ونوع العائلة على تلك الصورة التي تكونها الفتاة عن نفسها في العائلة.
- محاولة التعرف ان كانت تختلف صورة الذات الواقعية عن صورة الذات المثالية في كل من عينة الفتاة الطالبة – الفتاة العاملة – الفتاة الماكثة بالبيت.

### المنهج المتبع: المنهج الوصفي السببي المقارن

عدد العينة: 50 فردا.

### نتائج الدراسة: دراسة بدون نتائج

### المطلب الثاني: الدراسات المشابهة

الدراسة الأولى: سورية زروخي 2019/2018 بعنوان تأثير السمنة المفرطة على تقدير صورة الذات لدى النساء من 40/25 سنة، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم نفس عيادي.

اشكالية: هل للسمنة المفرطة تأثير على تقدير صورة الذات لدى النساء من 40/25 سنة؟

### فرضية الدراسة:

- للسمنة المفرطة تأثير سلبي على تقدير الذات لدى النساء من 40/25 سنة.

### أهداف الدراسة:

- تحديد مدى تأثير السمنة المفرطة على صورة الذات لدى النساء.
- المساهمة في تطوير البحوث خاصة بهذه الفئة.

• التعرف على المعاناة النفسية والجسدية والاجتماعية وذلك من خلال التقرب من النساء المصابات بالسمنة.

### عينة الدراسة:

شملت عينة على خمسة نساء مصابات بالسمنة المفرطة وكان اختيارها قصدي من المجتمع الأصلي.

المنهج المتبع: المنهج العيادي.

أدوات الدراسة: المقابلة العيادية نصف الموجهة - الملاحظة - مقياس كوبر سميث.

النتائج: من خلال الدراسة تم التوصل الى عدم تحقيق الفرضية نسبيا ويدل على أن النساء المصابات بالنسبة لديهن تقدير مرتفع للذات وذلك لتقبلهن صورة أجسادهن، وتقبل المجتمع والاسرة لذلك ومساندتهن ودعمهن، وهذا ما قد يجعل المرأة المصابة بالسمنة المفرطة في حالة نفسية مرتاحة تتميز بالمشاركة في المواقف الاجتماعية.

### المطلب الثالث: التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها

استعرضنا مجموعة من الدراسات السابقة والتي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية ومن خلال تفحص الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاط وأبعاد مختلفة حيث تنوعت أهداف هذه الدراسات وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة كدراسة الباحثة " صورية زروخي " وقد أوضحت نتائج هذه دراسة تأثير السمنة المفرطة على تقدير صورة الذات لدى النساء كما هدفت دراسة الباحثة تقديم مقتطفات للتعرف على المعاناة النفسية والجسدية والاجتماعية وذلك من خلال التقرب من النساء المصابات بالسمنة. ويتضح من خلال هذه الدراسات أهمية موضوع البدانة لدى الفئات العمرية المختلفة من النساء ومدى تأثيرها على صورة الذات.

كما استقدنا من هذه الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالبدانة وصورة الذات لدى المرأة وبناء الأدوات البحثية ومعرفة طرق ضبطها مثل الاستبيان إجراء الدراسة الميدانية وطريقة اختيار العينة المناسبة وتحديد حجمها في ضوء الظروف الزمنية والمكانية

ونوعية الأداة المستخدمة والتعرف على الصعوبات التي واجهت الباحثين السابقين لأخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء الدراسة الحالية ولقد استفدنا أيضا من هذه الدراسات في ضبط الفرضيات.

كما وأفادتنا هذه الدراسات من معرفة المعلومات المطلوبة عن المتغيرين-البدانة كمتغير ثابت وصورة الذات المتغير المستقل- كما أفادتنا في أداة من أدوات جمع البيانات والتي سنعتمد عليها في دراستنا الحالية كونها انسب الأدوات وهي الاستمارة لما توفره من سهولة جمع المعلومات والبيانات.

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تركيزها على أثر البدانة على صورة الذات.  
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الموضوع كون كل منهما يعالج موضوع أثر البدانة على صورة الذات.

ولعل أبرز ما يمكن الإشارة إليه من خلال القراءة التحليلية للدراسات السابقة فيما يخص البدانة (السمنة) ما يلي:

- أن جميع هذه الدراسات أجريت خلال السنوات القليلة الماضية، بما يفسر ردة الفعل تجاه تنامي وانتشار ظاهرة زيادة الوزن والسمنة (البدانة) في مختلف المجتمعات الإنسانية وفي ذلك دلالة قوية على أهمية وحيوية وأصالة موضوع الدراسة الحالية.

- كثير من الدراسات تناولت علاقة نمط الحياة بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين، وقد تباينت نتائجها في تحديد العوامل المتسببة في تلك الظاهرة.

- معظم تلك الدراسات تناولت زيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين من منظور فيسولوجي، بينما الدراسات الاجتماعية التي تناولت تلك الظاهرة لم تلق الاهتمام الكافي.

- إن غياب دراسات اجتماعية في المجتمع الأغواطي (الجزائر)، وخاصة لدى فئة المراهقين حول نمط حياتهم وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة (البدانة) لديهم، والآثار الصحية والاجتماعية والاقتصادية المترتبة على تلك الظاهرة، كل ذلك يسوغ تناول هذا الموضوع من منظور اجتماعي، للكشف عن بعض العوامل التي لم تتناولها تلك الدراسات حيث ارتبطت أيضاً

وبشكل كبير بالبيئة الاجتماعية والمادية المحيطة بالفرد ولها دور مهم في تعديل السلوك إلى الأفضل.

وفيما يخص الدراسات السابقة حول صورة الذات لدى المرأة فتمثل التعقيب عليها في ما يلي:

من خلال الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها تبين لنا ضرورة توجيه الأنظار صوب المرأة الممارسة للرياضة، واتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة التي تساعد على جعلها أكثر تكيفًا مع الضغوط التي تواجهها، وأكثر تمتعًا بصحة نفسية جيدة متمثلة في تكيفها مع نفسها ومع الآخرين، وكذلك تهيئة المناخ المناسب لتطوير اتجاهاتها الإيجابية نحو ذاتها، الأمر الذي يزيد من قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية التي تواجهها، فإذا أنجزت هذه الضرورات تصبح المرأة فردًا ذو فاعلية في الحياة الاجتماعية والمهنية، كما وتصبح أكثر دقة وإتقانًا لما تقوم به من أعمال ومقدرة لذاتها.

كما تظهر أوجه تشابه واختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نقاط وزوايا

عدة هي:

- التشابه في المنهج كون الدراسة الحالية والدراسات السابقة تعتمد على المنهج الوصفي
- الاختلاف في الموضوع ففي حين يدور موضوع الدراسة حول تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة فإن الدراسات السابقة تناولت الدور في مراحل مختلفة.

### خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نستخلص مايلي:

- ان البدانة مرض نعاني منه ولكن هو من اختيارنا فنحن لا نابه بصحتنا ولكن نكثر ونهتم بمظهرنا وقد تناول هذا الفصل الاتجاهات التاريخية للبدانة اسبابها اخطارها كيفية علاجها انواعها كيفية تصنيف البدانة.

- يعد مفهوم الذات من أهم المفاهيم التي حظيت بالعديد من الدراسات من طرف الباحثين وعلماء النفس لما له من أهمية بالغة في فهم السلوك الانساني وعبر مراحل نموه المختلفة متأثرا بجملة من العوامل والمواقف التي يمر بها الفرد.

فمصطلح صورة الذات هو من المفاهيم القريبة لمفهوم الذات وقد اتخذت صورة الذات أبعاد متعددة منها صورة الذات الواقعية والمدركة والاجتماعية المثالية.

- ان النظرة الضيقة اتجاه مشاركة المرأة للرياضة لا تزال تقيد المرأة الرياضية ولذلك وجب تغيير هذه النظرة الاجتماعية ولا بد من توفير العوامل المختلفة والمرتبطة بمشاركة المرأة للرياضة وهكذا لم يعد هناك اي مجال للشك في فائدة الرياضة الكبيرة ودورها الايجابي الفعال في تحسين صحة المرأة وزيادة كفاءتها ومقدرتها على اداء وظائفها في الحياة والمجتمع وانعكاس ذلك على رقي تقدم الدول.

# الجانج الميڊاني

الفصل الثاني:

الدراسة

التطبيقية

**تمهيد:**

ان الدراسة الميدانية هي أهم وسيلة للوصول الى الحقائق الموجودة في مجتمع البحث، فالميدان يعطينا إمكانية جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها لتدعيم ما تم جمعه في الجانب النظري وتأكيد، فهدف مذكرتنا يتمحور في توضيح تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة.

لذلك ارتأينا الى اختيار عينتنا ومجتمع بحثنا مجموعة من النساء يتسمن بالبدانة ببلدية الأغواط، وأيضاً اختيار المنهج المتبع وأدوات البحث. كما قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون الدراسة أكثر دقة وموضوعية وأكثر منهجية.

### المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

1. الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لضمان السير الحسن للبحث حيث قمنا بتوزيع المقياس على بعض النساء حيث رأينا أنها تقنية أساسية في تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث الميداني والتي بواسطتها يتضح للباحث الخطوات التي يسير عليها.

والغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية هو تحديد عينة البحث وطريقة استيعاب العينة للأسئلة في المقياس.

2. منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الموضوع ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها كان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ويستخدم المنهج الوصفي التحليلي في دراسة الاوضاع الزاهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك.

يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.

3. متغيرات البحث: هذه الدراسة دراسة ذات متغيرين وهما:

المتغير المستقل: البدانة.

المتغير التابع: صورة الذات لدى المرأة.

4. مجتمع البحث وعينته:

1.4. مجتمع البحث: يختلف مجتمع البحث عن معنى عينة الدراسة إذ يشير معنى مجتمع الدراسة إلى المجموعة الكلية عن العناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

وكان مجتمع البحث قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي والمتمثلة في النساء البدنيات ببلدية الأغواط وكان عددهم 20 امرأة من المجتمع الأصلي لدراستنا.

2.4. عينة البحث: هو جزء من مجتمع الدراسة الكلية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

#### 5. مجالات البحث:

المجال المكاني: تمت الدراسة على بعض النساء البدينات ببلدية الأغواط.

المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة من مطلع الشهر مارس إلى غاية شهر ماي حيث خصصنا شهر مارس للجانب النظري وأفريل/ماي للجانب التطبيقي، وكانت الأسئلة الخاصة بالمقياس في بداية شهر جوان وتوزيعها على العينة، وقمنا بعد ذلك بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

6. أدوات البحث: تختلف وسائل وأدوات البحث من بحث الى اخر منها الملاحظة والمقابلة والاستبيان والمقياس وتحليل الوسائل.

قد يحتاج الباحث إلى استخدام أكثر من أداة حتى يتمكن من الاجابة على جميع الاسئلة التي تواجهه في بحثه ولقد اعتمدنا على أكثر الوسائل المستخدمة في البحوث وهو المقياس. \*الأساليب الإحصائية المستخدمة: إن هدف البحث هو محاولة الوصول إلى المؤشرات التي تساعدنا على تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات، بالمعادلات الإحصائية المستعملة.

وقد تم الحساب ببرنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (IBM Spss Statistics)

7. صعوبات البحث: من البديهي أنه لا يوجد أي عمل خال من الصعوبات والعراقيل خاصة عند إجراء بحث عملي كما هو الحال لموضوعنا هذا، الذي واجهتنا خلال القيام به مجموعة من العراقيل والصعوبات في كلا المجالين النظري والتطبيقي، ونحن هنا لسنا نتحجج بهذه المشاكل بقدر ما نذكرها لكي يتقادها من يأتي بعدنا ويريد البحث في مثل هذا المجال ومثل هذه المواضيع والتي يمكن ذكرها في النقاط التالية:

- نقص المراجع التي لها علاقة بموضوعنا لهذا استعنا ببعض المراجع من الانترنت نظرا لغلق المكتبات العامة والجامعية بسبب الأوضاع الراهنة (انتشار فايروس كورونا - كوفيد19-).

- صعوبة استرجاع بعض الاستثمارات في المقياس.

المبحث الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1 . الخصائص السيكومترية:

**1 - 1 - الصدق:** صدق الاستمارة يعني التأكد من انها تقيس ما اعدت لقياسه، كما يقصد بالصدق شمول الاستمارة لكل العناصر التي يجب ان تدخل في التحليل من ناحيه ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحيه ثانيه بحيث تكون مفهومه لمن يستخدمها وقد تم التأكد من صدق محتوى استبيان الدراسة باستخدام حساب معامل الصدق الذاتي :

**الجدول رقم 01:** يمثل معامل الصدق الذاتي لكل من البدانة و صورة الذات :

المحاور الدراسة	معامل الصدق الذاتي
البدانة و صورة الذات	0.77

من خلال الجدول يتضح انه معامل الصدق الذاتي لكل من البدانة و صورة الذات 0.77 ، قريب من 1 مما يدل على انها يتميزان بمعامل صدق قوي .

**1 - 2 الثبات :** للتأكد من ثبات الاستبيان تم استعمال معامل الارتباط ألفا كرونباخ.

**الجدول رقم 02 :** يمثل معامل الثبات لكل من الصلابة النفسية و ادارة الصف التربوي

المحاور الدراسة	ألفا كرونباخ
البدانة و صورة الذات	0.60

من خلال الجدول يتضح انه معامل الثبات لكل من البدانة و صورة الذات على الترتيب 0.60 ، 0.82 وهو قريب من 1 مما يدل على انهما يتميزان بمعامل ثبات جيد.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين البدانة وصورة الذات الشخصية لدى النساء البدنيات .

جدول رقم 03 : يوضح قيم المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون (r) البدانة وصورة الذات الشخصية لدى النساء البدنيات .

القيم المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
البدانة	39.25	7.99	0.90	0.000	0.05
صورة الذات الشخصية	28.35	8.36			

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة (r) بلغت 0.90 وهي قيمة مرتفعة والقيمة الاحتمالية (sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين البدانة وصورة الذات الشخصية لدى النساء البدنيات .

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين البدانة وصورة الذات الجسمية لدى النساء البدنيات .

جدول رقم 04: يوضح قيم المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون (r) البدانة وصورة الذات الجسمية لدى النساء البدنيات .

القيم المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
البدانة	39.25	7.99	0.904	0.000	0.05
صورة الذات الجسمية	28.30	8.32			

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة ( $r$ ) بلغت 0.90 وهي قيمة مرتفعة والقيمة الاحتمالية ( $sig$ ) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين البدانة وصورة الذات الجسمية لدى النساء البدنيات .

#### 4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين البدانة وصورة الذات العائلية لدى النساء البدنيات .

جدول رقم 05: يوضح قيم المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون ( $r$ ) البدانة

وصورة الذات العائلية لدى النساء البدنيات .

القيم المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
البدانة	39.25	7.99	0.84	0.000	0.05
صورة الذات العائلية	27.20	8.35			

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة ( $r$ ) بلغت 0.84 وهي قيمة مرتفعة والقيمة الاحتمالية ( $sig$ ) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين البدانة وصورة الذات العائلية لدى النساء البدنيات .

#### 5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين البدانة وصورة الذات الاجتماعية لدى النساء البدنيات .

جدول رقم 06: يوضح قيم المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون ( $r$ ) البدانة وصورة الذات الاجتماعية لدى النساء البدينات .

القيم المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
البدانة	39.25	7.99	0.97	0.000	0.05
صورة الذات الاجتماعية	26.15	7.13			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ( $r$ ) بلغت 0.97 وهي قيمة مرتفعة والقيمة الاحتمالية (**sig**) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين البدانة وصورة الذات الاجتماعية لدى النساء البدينات. 6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين البدانة وصورة الذات لدى النساء البدينات .

جدول رقم 07: يوضح قيم المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون ( $r$ ) البدانة وصورة الذات لدى النساء البدينات .

القيم المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
البدانة	39.25	7.99	0.89	0.000	0.05
صورة الذات	104.75	30.59			

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن قيمة ( $r$ ) بلغت 0.89 وهي قيمة مرتفعة والقيمة الاحتمالية (**sig**) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين البدانة وصورة الذات لدى النساء البدينات .

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية حصر الموضوع بالبحث عن تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة.

قمنا بإتباع الخطوات المنهجية اللازمة لذلك وقمنا بدراسة استطلاعية حددنا فيها كل ما يلزم حيث وقفنا على المنهج الذي يصلح، وقمنا على الأداة وهذا من بعد فهمنا للبيانات وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج توصلنا إلى أن هناك تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة.

- توفير ثقافة صحية وغذائية للمرأة حول اسلوب التغذية السليمة بدءا من مرحلة الرضاعة، وذلك لمحاولة انقاص ارتفاع نسبة البدانة لدى المرأة.

- التشجيع على فتح الاندية الرياضية ونشرها في كافة المناطق لفسح فرصة الممارسة الرياضية البدنية المناسبة .

- توعية المجتمع حول الطرق السليمة في انقاص الوزف بطريقة سليمة، والابتعاد عن الطرق الخاطئة لانقاص الوزن.

- القيام بدراسات أخرى تهتم بموضوع البدانة وفق متغيرات مختلفة.

- انشاء عيادات للتكفل بمرض البدانة بالأخص المرأة.

- العمل على نشر الوعي بمخاطر البدانة النفسية والجسدية.

الاقتراحات والتوصيات:

- من اهم الاقتراحات والتوصيات لهذه الفئة التي تعاني نفسيا وصحيا واجتماعيا لقصد إيجاد حل لذلك يمكن إتباع تقنيات مختلفة التي تؤدي إلى فقدان الوزن:
- تناول الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف.
  - ممارسة التمارين الرياضية.
  - التكفل الطبي:** وذلك بتناول الأدوية التي تعطى اليوم لفقدان الوزن مثل: رديكتيل، أورليستات.
  - التكفل النفسي:** والمتمثل فيما يلي:
  - \*التعرف على العادات الخاطئة في الأكل.
  - \*عمل مفكرة للأكل لمدة أسبوع يسجل فيها نوع الأكل وكميته ومكان تناوله وبصحبة من ذلك يمكن معرفة نقاط الضعف والعادات الخاطئة المسببة للسمنة.

# الخاصة

## الخاتمة

من خلال دراستنا لتأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة، على أفراد العينة البالغ عددهم 20 حالة، فقد تم التوصل إلى عدم تحقق الفرضية نسبياً ويدل على أن النساء المصابات بالبدانة لديهن تقدير مرتفع للذات، وذلك لتقبلهن صورة أجسادهن، وتقبل المجتمع والأسرة لذلك ومساندتهن ودعمهن، وهذا ما قد يجعل المرأة المصابة بالبدانة المفرطة في حالة نفسية مرتاحة تتميز بالانبساط والمشاركة في المواقف الاجتماعية.

إن ارتفاع مستوى صورة الذات لدى المرأة البدنية ساهم في كل من الأسرة والمجتمع وذلك بدعمهم وتقبلهم الإيجابي لوزنهن الزائد، إضافة إلى شعورهن بالجمال والأناقة وإحساسهن بأنهن أكثر جمالا من الأخريات، فكل هذا يؤدي إلى الشعور بالكمال وما ينتج عنه من تقدير مرتفع لصورة الذات.

كما تعد البدانة حالة مضمّنة خطيرة في كل العالم المتقدمة والنامية بنسب بتلفة ويعتبر التطرق لهذا المرض امراً ضرورياً لا يمكن اهماله كونه يتسبب في اخطار صحية جسدية ونفسية، بالإضافة الى ان البدانة مشكلة جمالية تشوه مظهر الجسم وصورة الفرد العقلية المثالية لذاته وتمس المرأة اكثر، وما يتولد عن ذلك من اثار نفسية (مشاعر النقص والدونية، القلق، الاكتئاب وما ينتج عنه من التقدير السلبي لصورة الذات)، واجتماعية (الانسحاب وعدم الاندماج في المجتمع).

وفي الأخير نأمل أن تكون دراستنا هذه خطوة إيجابية لتقدم الدراسات والأبحاث في مثل هذه المواضيع.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### أولاً: الكتب

1. إبراهيم اياد عبد الكريم العزائي، مروان عبد لمجيد، علم الاجتماع التربوي الرياضي، دار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة، عمان، 2007.
2. أحمد الظاهر قحطان 2004، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، دون طبعة.
3. أسعد خير الله 1981، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، دار النهضة- العربية، بيروت.
4. بطرس حافظ بطرس، 2008، التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
5. حامد عبد السلام زهران 1995، اختبار مفهوم الذات الخاص في التوجيه والعلاج، النفسي، عالم الكتب، المجلد 4.
6. سمير أبو حامد، 2009، البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء، دمشق، خطرات لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
7. الشافعي سوزان احمد، حسن أحمد، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي، 1999، منشأة المعارف.
8. الشناوي محمد، 2001، التنشئة الاجتماعية لمطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، طبعة الأولى.
9. شيلي تايلور، 2008، علم النفس الصحي، عمان (الأردن)، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى.
10. عبد الفتاح دويدار، 1992، سيكولوجية العلاقة بين الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت.
11. عبد المعين عبد الآغا، 2007 ، البدانة عند الأطفال، جدة، د ط.
12. علي مروش، المرأة والرياضة، دار الهدى، 1999.

## قائمة المراجع

---

13. محمد بركات، 1975، عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار المطبوعات، مصر، دن طبعة.

### ثانيا: المذكرات

14. أميرة بركات، 2016/2015 ، أثر الحرمان العاطفي في ظهور السمنة عند الطفل، -دراسة ميدانية لحالتين في سن الطفولة المتأخرة، مذكرة شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، كمية العموم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.

15. مرياح فاطمة الزهراء ، 2012/2011 ، سوء التغذية لدى المتمدرسين وعلاقته- بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى متوسط، مذكرة شهادة الماجستير، تخصص الصحة والتكيف الدراسي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

### ثالثا: المجلات

16. زياد درويش عدنان الحمودي، 2005، السمنة وباء مبالغ فيه، مجلة العلوم، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، المجلد 21 ، (مجلة).

المطابق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



استبيان حول مقياس البدانة لدى المرأة

أستاذي الفاضل ...

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان (تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة -دراسة ميدانية بولاية الأغواط- )،

وأفيدكم علما بأن هذا العمل مقدم استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر. تخصص: النشاط البدني الرياضي

المدرسي، ونظرا لما لكم من خبرة ومكانة علمية في المؤسسة فإنني أود منكم الاستشارة بأرائكم القيمة حول ملائمة

الفقرات الواردة لمجتمع البحث وبيئة العينة المختارة من خلال وضع علامة (X) على الخانة المناسبة .

ولعلمكم فإن المعلومات الواردة في هذا الاستبيان سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية بحتة.

ونشكر لكم حسن التعاون معنا وتقبلوا منا فائق التقدير

السنة الجامعية 2020/2019

البيانات الشخصية:

1. الحالة الاجتماعية:

عزباء

متزوجة

الرقم	الفقرات	موافق	غير موافق	محايد
<b>المحور الأول: البدانة عند المرأة</b>				
01	هل تعتبرين وزنك مثالي			
02	هل زيادة الوزن مؤشر يدعو للقلق			
03	هل لوزن المرأة علاقة بمستوى نشاطها وحيويتها			
04	هل تعانين من سلوكيات التمر على مظهرك			
05	هل المرأة البدنية منبوذة من المجتمع			
06	هل تعتبر البدانة عائق على التنزه وممارسة الرياضة			
07	هل التحكم في الوزن ومظهر الجسم شيء صعب بالنسبة للمرأة			
08	المرأة التي تمارس الرياضة بانتظام قوامها اجمل			
09	المرأة التي تمارس الرياضة تتحكم في شكل			
10	مرونة الجسم والحركة لها علاقة بالوزن والرياضة			
11	المرأة البدنية لا تشعر بسعادة كافية			
12	الوزن المثالي للمرأة يجعلها متفائلة نحو المستقبل			
13	البدانة عند المرأة لها عدة عوامل (قلة الحركة، أكل غير صحي)			
14	المرأة البدنية دائما ما تجد مشكلة في إقتناء ملابس مناسبة			
15	البدانة تؤثر في صحة المرأة النفسية والجسمية			
<b>المحور الثاني: صورة الذات الشخصية</b>				
01	أنا مرحبة في عائلتي			
02	أنا هادئة في عائلتي			
03	قيمة ذاتي متدنية في عائلتي			
04	أستطيع أن أضبط نفسي في عائلتي			
05	أشعر أنني مصدر قلق عائلتي			
06	أنا راضية عن حالي في عائلتي			
07	أنا لطيفة مع أفراد عائلتي			
08	أحتقر نفسي بن أفراد عائلتي			
09	تستهين عائلتي بذكائي			
10	أشعر اني لست الشخص الذي احب أن اكون في عائلتي			
11	أقبل نقد عائلتي بدون غضب			
12	أستطيع حل مشاكلي العائلية بسهولة			
<b>المحور الثالث: صورة الذات الجسمية</b>				
01	تعمل عائلتي عل أن أكون جذابة			
02	تهتم عائلتي بصحتي			
03	أشعر بالإرهاق طالما أكون في عائلتي			
04	أنا رديئة في الأعمال المنزلية			
05	تعتر عائلتي بجمالي			

			06	ترغمني أمي إلى تحمل متاعب التجميل واخفاء طبيعة جسمي
			07	ملاح انوثة جسمي تسبب لي الكثير من القيود العائلية
			08	تدعني عائلتي أن اظهر بصورة طبيعية
			09	تهتم عائلتي بمظهري
			10	أشعر أن شكلي غير مقبول لدى عائلتي
			11	أتضايق عندما ترى عائلتي أن جسم الأنثى مصدر الفتنة
			12	تدفعني عائلتي للاهتمام بمظهري حتى أنال إعجاب الجنس الآخر
<b>المحور الرابع: صورة الذات العائلية</b>				
			01	أشعر بأهميتي في نظر عائلتي
			02	أنا عضو في عائلة سعيدة
			03	أشعر أنني قليلة الحب لعائلتي
			04	كثيرا ما أتلقى معارضة من طرف عائلتي عن كل تصرفاتي
			05	أشعر أحيانا بعدم ثقة عائلتي في تصرفاتي
			06	أشعر ان عائلتي لا تعاملني بالحكمة والموعظة في كثير من الأمور
			07	أتصرف بصدق مع عائلتي في كل الأمور
			08	أنا منسجمة جدا مع عائلتي
			09	أتشاجر كثيرا مع أفراد عائلتي
			10	أنا غير راضية عن والدي
			11	أنا لست مقربة كثيرا من أبي
			12	أكبت مشاعري من اجل ارضاء عائلتي
<b>المحور الخامس: صورة الذات الاجتماعية</b>				
			01	اتعرض للتمتر بمختلف الألفاظ في الشارع لأنني بدينة
			02	مظهري يجعل نوع من الصعوبة في تكوين وربط صداقات جديدة
			03	الوزن الزائد يجعل منك شخص غير جذاب وغير مرغوب في المجتمع
			04	اتعرض للسخرية في المحلات عند شرائي للملابس بسبب شكل جسمي
			05	أصبحت لا أطيق نظرات الناس لي لأنها تشعرنني بالارتباك
			06	كلما مررت بأشخاص احسهم يتكلمون عني وعن شكلي
			07	أجد صعوبة في ارتياد وسائل النقل
			08	أصبحت لا أخرج إلا للضرورة خوفا من الناس والشارع
			09	شكلي جعلني لا أرغب في حضور الحفلات والمناسبات خارج عائلتي
			10	أشعر بالحزن وانها بالبقاء كلما فكرت في كوني غير مناسبة لمختلف العلاقات

وشكرا لكم على تعاونكم معي

معامل الارتباط للبدانة و صورة الذات الشخصية :

Corrélations			البدانة	صورة الذات الشخصية
البدانة	Corrélation de Pearson		1	.903**
	Sig. (bilatérale)			.000
	N		20	20
صورة الذات الشخصية	Corrélation de Pearson		.903**	1
	Sig. (bilatérale)		.000	
	N		20	20

معامل الارتباط للبدانة و صورة الذات الجسمية :

Corrélations			البدانة	صورة الذات الجسمية
البدانة	Corrélation de Pearson		1	.904**
	Sig. (bilatérale)			.000
	N		20	20
صورة الذات الجسمية	Corrélation de Pearson		.904**	1
	Sig. (bilatérale)		.000	
	N		20	20

معامل الارتباط للبدانة و صورة الذات العائلية :

Corrélations			البدانة	صورة الذات العائلية
البدانة	Corrélation de Pearson		1	.846**
	Sig. (bilatérale)			.000
	N		20	20
صورة الذات العائلية	Corrélation de Pearson		.846**	1
	Sig. (bilatérale)		.000	
	N		20	20

معامل الارتباط للبدانة و صورة الذات الاجتماعية :

Corrélations			البدانة	صورة الذات الاجتماعية
البدانة	Corrélation de Pearson		1	.978**
	Sig. (bilatérale)			.000
	N		20	20
صورة الذات الاجتماعية	Corrélation de Pearson		.978**	1
	Sig. (bilatérale)		.000	
	N		20	20

معامل الارتباط للبدانة و صورة الذات :

Corrélations			البدانة	صورة الذات
البدانة	Corrélation de Pearson		1	.894**
	Sig. (bilatérale)			.000
	N		20	20
صورة الذات	Corrélation de Pearson		.894**	1
	Sig. (bilatérale)		.000	
	N		20	20

المتوسط الحسابي للبدانة :

Statistiques

البدانة

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		39.2500
Ecart type		7.99260

## المتوسط الحسابي لصورة الذات :

### Statistiques

صورة الذات

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		104.7500
Ecart type		30.59390

## المتوسط الحسابي لصورة الذات الشخصية :

### Statistiques

صورة الذات الشخصية

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		28.3500
Ecart type		8.36833

## المتوسط الحسابي لصورة الذات الجسمية :

### Statistiques

صورة الذات الجسمية

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		28.3000
Ecart type		8.32940

## المتوسط الحسابي لصورة الذات العائلية:

### Statistiques

صورة الذات العائلية

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		27.2000
Ecart type		8.35779

## المتوسط الحسابي لصورة الذات الاجتماعية:

### Statistiques

صورة الذات الاجتماعية

N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		26.1500
Ecart type		7.13977

الفارومباخ :

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.608	2











# ملخص الدراسة

مذكرة بعنوان: تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة

دراسة ميدانية بولاية الأغواط

المشرف: الدكتور هواري بوشهير

اللقب: شعبة

الإسم: صفية

الملخص :

في دراستنا هذه نسلط الضوء على البدانة وأثرها على تقدير صورة الذات لدى المرأة؛ حيث هدفنا إلى التعرف على مدى تأثير البدانة على صورة الذات لدى المرأة.

وتم اجراء الدراسة على عينة قوامها 20 من النساء المصابات بالبدانة تم اختيارها بطريقة قصدية من ولاية الأغواط حيث تم استخدام المقياس البدانة عند المرأة، صورة الذات الشخصية، صورة الذات الجسمية، صورة الذات العائلية وصورة الذات الاجتماعية، في حين أن المنهج المعتمد تمحور حول الوصفي التحليلي.

كما ولاحظنا ان موضوع البدانة وأثرها على صورة الذات لدى المرأة لم يلقى الاهتمام الكافي في مجتمعنا لذا نأمل أن تكون دراستنا هذه بمثابة إضافة علمية

الكلمات الافتتاحية :

البدانة – صورة الذات.

## Resumé:

Dans notre étude, nous avons mis en lumière l'obésité et son effet sur l'estime de soi des femmes. Où nous visons:

Renseignez-vous sur l'étendue de l'obésité qui affecte l'image de soi d'une femme.

L'étude a été menée sur un échantillon de 20 femmes obèses qui ont été délibérément choisies dans le gouvernorat de Laghouat, où la mesure a été utilisée pour l'obésité chez les femmes, l'image de soi personnelle, l'image de soi physique, l'image de soi familiale et l'image de soi sociale, tandis que l'approche approuvée était centrée sur la description et l'analyse. .

Nous avons également noté que la question de l'obésité et son impact sur l'image de soi des femmes n'a pas reçu suffisamment d'attention dans notre société, nous espérons donc que notre étude sera un ajout scientifique.

## Mot clefs:

Obésité – Autoportrait.