صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت

أنوار الخرينج، هند المعصب *

ملخص

يتناول هذا البحث مفهوم صورة الجسم وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طالبات جامعة الكويت. الهدف: يهدف هذا البحث الى التحقق من العلاقة بين صورة الجسم لدى المرأة و تأثيرها على ثقتها بنفسها، بالإضافة إلى تأثير كل من صورة الجسم والصحة النفسية ودليل كتلة الجسم ونوع الكلية على متغير الثقة بالنفس. منهج البحث: تم استخدام مقياس صورة الجسم من إعداد مايسة النيال (1995) للكشف عن نظرة المرأة لجسدها ومدى رضاها عنه. وكذلك استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد فريح العنزي (1999) للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى النساء. وتكونت عينة البحث من 1000 طالبة من مختلف كليات جامعة الكويت. النتائج: أظهرت الاختبارات الإحصائية وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس 55. عند مستوى 01. كما أظهر تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن هناك تأثيراً للمتغيرات المستقلة الأربعة على الثقة بالنفس .*(R = .52)*

المصطلحات الأساسية: صورة الجسم، الثقة بالنفس، المرأة، الصحة النفسية.

* جامعة الكويت، كلية العلوم الاجتماعية، قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية مدعوم من جامعة الكويت (OS01/09).

The Relationship between Body Image and Self - confidence among a Sample of Kuwait University Female Students

Anwar Al khreng - Hend Almoasb

Abstract

Body image is a new research area in Kuwaiti society and did not receive much attention by researchers although it affects most women. PURPOSE: This study aims at finding the relationship between body image and self- confidence among Kuwait University female students and how they affect each other. Also, this study explores the effect of four predictor variables (body image, mental health, college, and BMI) on self-confidence among women. METHOD: Researchers used the Body image scale (Al Nayal, 1995) and the Self- confidence scale (Al Enezi, 1999) on a sample of 1000 females of Kuwait University students. RESULTS: Findings showed a significant correlation between body image and self - confidence (.55 at p.< .01). The Multiple R shows a substantial correlation between the four predictor variables and the dependent variable self-confidence (R = .52).

Key words: Body image, Self confidence, Women, Mental Health

المقدمة:

المظهر الخارجي جزء مهم من حياة المرأة وله تأثير كبير على الجانب النفسي والاجتماعي لديها. وعند الكثير من النساء يرتبط المظهر الخارجي وشكل الجسم بالشعور بالثقة والرضا عن النفس. بل وتعتقد الكثيرات أن نظرة الآخرين لهن وتقييمهم لهن يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجي. ومن هنا كان الاهتمام بالجسم والشكل الخارجي من أولويات الكثير من النساء ومن الأمور التي قد تثير القلق لديهن.

ويعتبر موضوع صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية موضوعًا حديثاً نسبياً في المجتمع الكويتي ولم يحظى بالكثير من الدراسات ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة. ونظراً لقلة الدراسات النفسية والاجتماعية في هذا الموضوع فإن هذه الدراسة ستساهم في إثراء الجانب المعرفي في مجال الصحة النفسية لهذه الفئة خصوصاً في المجتمعات العربية.

لسنوات طويلة اهتم الباحثون في مجال علم النفس والعمل الاجتماعي في الدول الغربية بصورة الجسم وتأثيره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المرأة . ووجد الباحثون أن اضطرابات صورة الجسم تنتشر بين النساء أكثر من الرجال وغالباً ما تكون النساء أقل رضاً عن مظهر أجسادهن خصوصاً عندما يقارنها بأجسام الآخرين وخصوصاً ما تعرضه وسائل الإعلام، مما يؤدي في كثير من الأحيان للشعور بشكل سلبي تجاه الذات ووجود حالة من عدم الاتزان النفسي والاجتماعي وبعض الاضطرابات السلوكية في بعض الأحيان (الحويج، Trautman, 2008; Worthy,& Lokken, 2007; Strahan et al, 2008; Oksuz, 2008)

مشكلة البحث

من الملاحظ أن ثقافتنا العربية والشرقية باتت تؤمن بأفكار جديدة كانت حتى وقت قريب لا تعتبر جزءا من موروثنا الثقافي وذلك بسبب الانفتاح على الثقافات الغربية والأجنبية. من ضمن هذه الافكار الجديدة مفهوم الرشاقه الـذي يـرتبط بالنحافة الى حد كبير؛ حيث يعتبر الجسم النحيف جسما مثالياً يجب على المـرأة السعي الدائم للوصول اليه. ففي الوقت الحاضر أصبحت المرأة العربية، كالمرأة الغربية، ترى أن النحافة والرشاقة هي من المعايير الأساسية للجمال والجاذبية التي يتوقف عليها تقبل الآخرين لها. ويتعدى هذا الاعتقاد الى القناعة بأن النحافة الشديدة هي مظهر من مظاهر المرأة العصرية. ولعل وسائل الإعلام تعتبر المسؤول الاول عن الترويج للمفهوم الحديث للرشاقة والجاذبية المرتبط بالنحافة المفرطة، وبالتالي إثارة مشكلة عدم الرضا عن الجسم لدى الكثير من النساء. فقد أوضحت الكثير من الدراسات أن هناك علاقة بين ما تشاهده النساء في

التلفاز أو ما يقرأنه في مجلات الأزياء والموضة وعدم رضائهن عن أجسامهن حيث يصبحن أكثر خوفا من السمنة وأكثر انشغالاً ورغبة في الوصول إلى ذلك الجسم المثالي حتى لو كان ذلك على حساب الصحة البدنية، حيث تظهر أعراض بعض الأمراض المتعلقة بالتغذية على كثير من النساء مثل أمراض اضرابات الطعام او اضطراب الشهية العصبي بالإضافة إلى فقر الدم وغيرها.

يركز هذا البحث على الآثار الاجتماعية والنفسية التي تسببها صورة الجسم السلبية. فقد لاحظت الباحثتان أن الكثير من النساء في المجتمع الكويتي، خصوصا في سن الشباب، يولين أهمية كبيرة لمظهرهن الخارجي وشكل أجسامهن لدرجة الاعتقاد بأن تقبل الاخرين لهن واهتمامهم واحترامهم لهن مرتبط ارتباطاً وثيقاً بشكل أجسادهن الذي يجب أن يكون قريباً جداً من ما تعرضه وسائل الإعلام. وتكمن المشكلة كما تراها الباحثتان في تأثير الصورة التي تضعها هؤلاء النساء لأجسادهن على ثقتهن بأنفسهن في حال كانت اجسادهن بعيدة عن الجسد المثالي كما هو متعارف عليه في المجتمع الذي يعشن فيه؛ حيث تختل صورة المرأة عن ذاتها وينخفض تقديرها لها، فعدم الرضا عن الجسد لا يؤثر فقط على حياة الإنسان من جانب الصحة البدنية فقط وإنما يؤثر على احترامه وتقديره لذاته أيضاً. فمستوى احترام الشخص لذاته يتأثر تأثرا كبيرا بمدى رضاه عن صورة جسده وأن الرضا عن صورة الجسد يؤثر بشكل واضح على حياة الشخص خصوصاً على تفاعلاته الاجتماعية، حيث قد يدفعه إلى تجنب المشاركه والاندماج مع الآخرين وتفضيل الانعزال عنهم و قد يمتد هذا التأثير إلى ظهور مشكلات أكبر كالاكتئاب والقلق ناهيك عن المشكلات المترتبة على انخفاض مستوى الثقة بالنفس، والذي يعتبر المشكلة المحورية لهذه الدراسة.

أهمية البحث:

تعد تنمية الثقة بالنفس من أهم المحاور التي يتم التركيز عليها في مجال العمل الاجتماعي. فكثير من العملاء –خصوصاً النساء– يكون لديهم مشكلات اجتماعية أو نفسية تتعلق أسبابها الرئيسية بنظرتهم السلبية للذات أو عدم الثقة بالنفس. ففي العمل الاجتماعي يتم الاهتمام بتنمية شخصية العملاء وبنائها بشكل سليم لكي يتمكنوا من التكيف بشكل مناسب مع البيئة المحيطة بهم. ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة؛ حيث تسعى للتعرف على إحدى العوامل المهمة والمؤثرة في الثقة بالنفس وهو صورة الجسم. فعند التعرف على العلاقة بين هذه العوامل سيتمكن المتخصصون من التعامل معها ومساعدة العملاء على بناء الشخصية السليمة.

وتعتبر هذة الدراسة من أوائل الدراسات التي تهتم بدراسة تأثير كل من صورة

الجسم، كتلة الجسم، نوع الكلية، والصحة النفسية على الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الكويت. ولذلك فإن نتائج هذه الدراسة بلا شك مهمة للعاملين في مجال العمل الاجتماعي والنفسي في دولة الكويت – أو الدول ذات الثقافة المشابهه لها– حيث تساعدهم في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة للحالات التي تواجه مشكلات متعلقة بعدم الثقة بالنفس وهنا تكمن الأهمية العملية لهذه الدراسة.

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث بالدرجة الأولى إلى معرفة إذا ما كان هناك ارتباط بين كل من صورة الجسم والثقة بالنفس. ويمكن تحديد الأهداف الفرعية لهذه الدراسة في النقاط التالية:

0. تحديد أثر صورة الجسم على الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الكويت.
1. تحديد أثر كتلة الجسم BMI على الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الكويت.
2. التعرف على تأثير الصحة النفسية لطالبات جامعة الكويت على ثقتهن بأنفسهن.
3. التعرف على تأثير نوع الكلية إذا ما كانت علمي أو أدبي على الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الكويت.

المصطلحات والمفاهيم

0 -صورة الجسم:

وتعني صورة الجسم في إطار هذه الدراسة، كما عَّرفها جابر عبد الحميد وكفافي (1989) بأنها الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه ككل بما في ذلك الخصائص الفيزيقية والخصائص الوظيفية وهو ما يعرف بادراك الجسم، وكذلك اتجاهات الفرد نحو هذه الخصائص وهو ما يعرف بمفهوم الجسم.

ويتفق Oksuz (2008) مع التعريف السابق؛ حيث يعرف مفهوم إدراك الجسد على أنه رضا الشخص عن شكل جسده الحالي من حيث حجم الجسم و شكله العام. و يتضمن هذا المفهوم ثلاثة مكونات هي: صورة الجسد (body image)، مشاعر الشخص حول جسده، والسلوك المرتبط بهذا التصور مثل اتباع نظام غذائي أو رياضة معينة لتعديل هذا الجسم على سبيل المثال.

ويضيف كفافي والنيال (1995) أن صورة الجسد تعتبر تصور ذهني يكونه الفرد عن ذاته. وتتأثر الاتجاهات التي يكونها الفرد عن جسده سواء كانت سلبية أو ايجابية بتقييم وأحكام الآخرين عليه، كما تؤثر هذه الأحكام على درجة تفاعله الاجتماعي، فميل الفرد للعزلة والانطواء مثلا قد يكون نابعاً من صورته السلبية عن جسده.

1 -الثقة بالنفس:

عندما نتحدث عن الثقة بالنفس في هذه الدراسة فإننا نعني "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة" (فريح العنزي، 2001، ص 51).

ويعرف العادل أبو علام (1978) الثقة بالنفس على أنها "اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية ونحو قدرته على تحقيق حاجاته وأهدافه و مثله العليا" (ص 30) ويؤكد أن هناك علاقة تبادلية بين الثقة بالنفس والتكيف؛ حيث تجعل الثقة بالنفس الفرد فعَّالاً في تكيفه.

الدراسات السابقة:

ربطت الأدبيات مفهوم صورة الجسم بمفهوم الذات والثقة بالنفس. فنجد أن الأشخاص الذين يكونون مفهوماً أو صورة إيجابية عن أجسادهم يكونون بالتالي شعوراً إيجابياً عن ذواتهم وثقة أكبر في أنفسهم بينما يصاحب المفهوم السلبي عن الجسد عدة اضطرابات نفسية واجتماعية من أبرزها قلة الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب واضطراب الشهية العصبي وغير ذلك (إبراهيم والنيال 1994 Jorm et al, 2003; Strahan et al, 2008; Horchner, 2002; Trautman et al, 2007;).

و تؤكد دراسة Atlantis & Ball (2008) على ضرورة التفريق بين الوزن الفعلي للجسم ونظرة الفرد لجسمه واعتقاده أن وزنه غير مرغوب به. فالاضرابات النفسية كانت واضحة بشكل أكبر لدى الأشخاص الذين اعتقدوا أن أوزانهم أكثر أو أقل من المعدل الطبيعي بينما لم تظهر هذه الاضطرابات لدى الأشخاص الذين كانوا راضين عن أوزانهم و متقبلين لها.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن موضوع الرضا عن الجسد أو صورة الجسم وارتباطه بالثقة بالنفس مهم لدى النساء بدرجة أكبر من الرجال، فالنساء أكثر نقداً وتقييماً لأجسادهن وغالباً ما تكون النساء غير راضيات عن أجسامهن ويشعرن بأن هناك ما يحتاج إلى التعديل (إبراهيم والنيال، 1994 ; Trautman et al, 2007; Jorm et al, 2003). فبشكل عام تقيم النساء أنفسهن Self worth بناء على نظرتهن لأجسادهن، فالمظهر العام للجسد يحدد مدى ثقة المرأة بنفسها وتقييمها لذاتها (Trautman et al, 2007; Mahan, 2008).

ووجدت الدراسات أن هناك علاقة بين رضا المرأة عن جسدها وبعض المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب. فدراسة Jorm et al (2003) على عينة من

النساء في استراليا أوضحت أن الوزن الزائد لدى النساء مرتبط بالقلق والاكتئاب بشكل كبير بينما العلاقة بين زيادة الوزن وأعراض القلق والاكتئاب كانت ضعيفة لدى الرجال. كما وجدت الدراسة أن هناك ارتباطاً واضحاً بين نقص الوزن الزائد والصحة العقلية.

وفي دراسة أجراها Horcher (2002) على عينة من النساء في هولندا وجد أن السمنة تؤثر سلبا على العلاقات الاجتماعية. فالسمنة مرتبطة بالشعور بالوحدة وبالتالي فإنها تقلل من وجود الدعم الاجتماعي للفرد (social support). كما اتضح من الدراسة أن هناك علاقة بين السمنة وقلة العلاقات الحميمة (Intimate relations).

وتؤكد دراسة Trautman (2007) أن درجة رضا الشخص عن جسده ككل وعن أعضاء معينة من جسده كالوجه والصدر والخصر والأقدام و غيرها عامل أساسي ومؤثر في تكوين صورة الجسم ومفهوم الذات والثقة بالنفس لديه. وعادة ما يقوم الفرد بتقييم جسده من خلال مقارنته بالجسد المثالي المتعارف عليه في الثقافة أو المجتمع الذي يعيش فيه. وحتى يصل الشخص للنموذج المثالي للجسد فإنه قد يلجأ لاتباع حمية غذائية أو رياضة معينة وقد يتعدى ذلك إلى القيام بعمليات جراحية فيما يلجأ البعض إلى اختيار ملابس معينة تخفي عيوب الجسم وعادة ما تكون بعيدة عن الموضة. وتؤكد الدراسة أن النساء أكثر اهتماما وعدم رضا عن أجسامهن من الذكور وبشكل خاص الجزء السفلي من الجسم. وأظهرت النتائج أن النساء لديهن نسبة أكبر من الذكور فيما يتعلق بالقلق الاجتماعي (Social anxiety). وتوضح دراسة Izgic et al (2004) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة أن هناك علاقة وثيقة بين صورة الجسد والرهاب الاجتماعي (Social phobia). فقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين كانت لديهم نظرة سلبية لأجسادهم أظهروا أيضاً وبشكل كبير أعراض الرهاب الاجتماعي. ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى أن الأشخاص غير الراضين عن أجسادهم تكون لديهم نظرة سلبية لأنفسهم وبالتالي فإنهم يحاولون الابتعاد عن تكوين علاقات اجتماعية اعتقادا منهم أن الآخرين سوف يقيمونهم بناء على مظهرهم الخارجي.

وجدير بالذكر أن هناك فروق واضحة في مدى ثقة ورضا الإناث عن أجسادهن تبعاً للعوامل الاجتماعية والعرقية والثقافية كما وضحت دراسة (2007) Kornblau et al ودراسة Erickson & Gerstle (2007) أن النساء من العرق الإفريقي أظهرن تقبلا أكبر لأجسامهن من النساء البيض بالرغم من أنهن من ذوات الوزن الزائد.

وتؤيد دراسة Strahan et al (2008) على تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على مستوى الرضا عن الجسد عند النساء. ففي المجتمعات الغربية تواجه النساء ضغوطاً كبيرة لتبدو أكثر نحافة فالنحافة هي النموذج المثالي التي تحدده وسائل الإعلام وبالتالي يجب على النساء الاحتذاء به بينما تشعر النساء من ثقافات عرقية أخرى بالثقة والرضا عن أجسادهن حتى لو كانت غير نحيفة.

وفي دراسة أجراها عبد الوهاب العيسى (1992) على النساء الكويتيات تبين أن 50% من أفراد العينة غير راضيات عن مظهرهن. كما أعربت 65 % من النساء عن رغبتهن بالمحاولة لتغيير أوزانهن مما يوضح أن هؤلاء النساء لديهن صورة سلبية عن أجسادهن.

وعن الارتباط الوثيق بين مفهومي الثقة بالنفس وصورة الجسم تتحدث Rodin (2003) عن نظرة الإنسان لجسده كعامل مهم جداً في تحديد مفهوم الإنسان عن نفسه. وهذا المفهوم لا يشمل فقط الجسم بل يتعداه ليشمل الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها والعلاقات الاجتماعية التي ينخرط فيها وإن كان الجسم هو العنصر الأساسي في هذا المفهوم. لذلك يسعى الجميع للحصول على جسم مقبول. هذا التركيز الكبير على مظهر الجسم الخارجي يؤثر في أغلب الأحيان على نظرة الفرد لنفسه واحساسه بذاته حيث اتضح أن الأشخاص الذين يركزون على جوانب القصور في شكل أجسامهم – غالباً– ما يشعرون بالإحباط وانخفاض شديد في الثقة بالنفس ونظرة سلبية للذات بالإضافة للشعور بالذنب. ويرتبط مفهوم صورة الجسم بمفهوم الجاذبية والذي بدوره يؤثر على الثقة بالنفس وأهمية الذات (self worth). ففي المجتمعات التي تركز على أهمية المظهر الجسدي وتعطي قدراً كبيراً من الاهمية للجاذبية وللمظهر الخارجي يكون فيها الافراد الذين يتمتعون بقدر كبير من الجاذبية اكثر ثقة بأنفسهم من الأفراد الأقل جاذبية. كما يتضح أن الأفراد الأكثر جاذبية تكون فرص تكوينهم لعلاقات اجتماعية وتحقيق نجاحات على مستوى العمل والدراسة أكبر من فرص الأشخاص الاقل جاذبية.

ويذكر Baumeister et al (2003) أن الثقة بالنفس من المفاهيم المهمة والعناصر الأساسية في شخصية الإنسان. لذلك يسعى الآباء والمعلمون والاختصاصيون وغيرهم لتعزيز الثقة بالنفس لدى الافراد إيمانا منهم بأن ارتفاع الثقة بالنفس يؤدي الى ارتفاع في أداء الفرد على جميع الاصعدة. ولكن الدراسة التي أجراها هؤلاء الباحثون أظهرت نتائج مخالفة لما هو متعارف عليه. حيث وجدوا أن الثقة بالنفس هي نتاج للنجاح والانجاز و ليس مسبب له. أي أن الشخص الناجح في عمله أو دراسته أو علاقاته الاجتماعية يرتفع لديه مستوى الثقة بالنفس بعد تحقيق النجاح و ليس العكس. كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمظهر خارجي

جذاب يكونون في العادة أكثر نجاحاً على المستوى المهني والمستوى الاجتماعي وعلى قدر كبير من الثقة بالنفس بسبب هذا المظهر الخارجي الحسن والنجاحات التي حققوها في حياتهم. ولذلك فإن محاولات تعزيز وتدعيم الثقة بالنفس قد لا تؤدى الى تحسين أداء الأفراد في العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية.

فروض الدراسة:

بناء على ما تم استعراضه من دراسات سابقة يمكننا صياغة فروض الدراسة كالتالي:

الفرض الأول: يوجد ارتباط جوهري إيجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس بين طالبات جامعة الكويت.

الفرض الثاني: يوجد تأثير لكل من العوامل التالية (نوع الكلية – الحالة النفسية – صورة الجسم – دليل كتلة الجسم BMI) على الثقة بالنفس.

ويمكن شرح العوامل السابقة كما يلي: لتحديد نوع الكلية فقد قسمت الكليات الى كليات علمية واشتملت على كلية العلوم – كلية الطب – كلية الهندسة والبترول– كلية الصيدلة، وكليات أدبية واشتملت على كلية الشريعة – كلية التربية – كلية البنات– كلية العلوم الاجتماعية – كلية العلوم الإدارية– كلية الحقوق.

أما الحالة النفسية فتشتمل على بعض الأمراض النفسية مثل القلق، الاكتئاب، التوتر، الوساوس، المخاوف المرضية (الرهاب)، الخجل، وغير ذلك من الأمراض التي قد تذكرها الطالبة.

ويقصد بدليل كتلة الجسم (The body mass index BMI) قياس وزن الجسم الطبيعي عن طريق الطول و الوزن.

منهج و إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة:

بما أن فئة الشباب من النساء هم الفئة الأكثر اهتماماً بصورة الجسم كما أوضحت الأدبيات فقد تم تحديد مجتمع الدراسة ليشمل جميع طالبات جامعة الكويت في مختلف الكليات.

عينة الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة تطوعية قوامها 1000 من طالبات جامعة الكويت وشملت جميع الكليات (كلية العلوم الاجتماعية – كلية العلوم الإدارية – كلية العلوم – كلية الحقوق – كلية الطب – كلية الهندسة والبترول – كلية الشريعة

– كلية التربية – كلية البنات– كلية الصيدلة).

أداة البحث:

أداة البحث في هذه الدراسة هي الاستبيان. ويحتوي الجزء الأول من الاستبيان على الأسئلة الديموغرافية والتي تشمل البيانات الأولية للمستجيب، بينما يحتوي الجزءان التاليان على مقياسين وهما مقياس صورة الجسم (ميساء النيال, 1995) ومقياس الثقة بالنفس (فريح العنزي, 1999).

أولا: مقياس صورة الجسم:

استخدم في هذه الدراسة مقياس صورة الجسم المعد من قبل ميساء النيال (1995). يتكون مقياس صورة الجسم من 38 بنداً، ويقيس صورة الجسم لدى المرأة. بدائل الإجابة في المقياس خمسة (غير راض وغير سعيد مطلقاً– غير راض وغير سعيد إلى حد ما– لا تضايقني ولا تسعدني– راض وسعيد إلى حد ما– راض وسعيد جداً).

وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينتين من الطالبات في دولة قطر (ن= 100) وكذلك في جمهورية مصر العربية (ن= 110). استخدمت ميساء النيال (1995) معامل ثبات (كرونباخ ألفا). وقد وجد معامل الثبات لدى العينة القطرية 0.897 ولدى العينة المصرية 0.912. وتعتبر معاملات الثبات هذه للعينتين مرتفعة.

ثانيا: مقياس الثقة بالنفس:

كما استخدم في هذه الدراسة مقياس الثقة بالنفس الذي أعده فريح العنزي (1999). يتكون المقياس من 25 بنداً تقيس الثقة بالنفس بشكل عام. بدائل الإجابة في المقياس خمسة (لا- قليلاً- متوسط- كثيراً- كثيراً جدا). وقد قام العنزي (1999) بتطبيق المقياس على 450 طالباً وطالبة من كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي وجامعة الكويت.

استخدم العنزي (1999) معامل ثبات (ألفا) من وضع " كرونباخ ". فتشير معاملات الثبات (ألفا) عند الذكور(5.89) وعند الإناث (5.93) وعندالجنسين (5.92) وهي معاملات ثبات جيدة (فريح العنزي 1999).

التحليل الإحصائي:

0 -وصف العينة:

تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل البيانات الديموغرافية. ووجد أن العينة

"المكونة من 1000 فتاة بلغ متوسط أعمارهن 19 سنة. كانت الطالبات ممثلات لجميع الكليات؛ حيث وجد أن الاغلبية كانت من العينة هم طالبات في كلية التربية 15%، بينما 11% من كلية العلوم الاجتماعية و 10% لكل من كلية البنات وكلية الشريعة. أما النسبة الأقل فهي للطالبات من كلية الصيدلة 2.%.

أما الحالة الاجتماعية فالغالبية العظمى من الطالبات 81.6% أعزب، 14.8% متزوج، 1.9% مطلق، و1.% فقط أرمل.

بالنسبة للسكن، وجد أن 24.3% من عينة الدراسة يقطنون في محافظة العاصمة، 13.9% يقطنون في محافظة حولي، 19.1% يقطنون في محافظة الفروانية، 16% في محافظة مبارك الكبير، والأغلبية في محافظة الأحمدي 51.1%، بينما أقل نسبة هي من محافظة الجهراء 9.6%.

بالنسبة للوزن فإن 18.9% من أفراد العينة يعتقدن أنهن يعانين من السمنة، بينما الغالبية 70.9% يعتقدن أن وزنهن مناسب، و 8.4% فقط يعتقدن أنهن نحيفات.

وقد وجد أن معامل الثبات لمقياس صورة الجسم لدى عينة الدراسة 969. أما معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس فكان 973. و تعتبر معاملات الثبات للمقياسين مرتفعة.

1 -التحقق من الفرضيات:

للتحقق من الفرض الأول والمتعلق بوجود ارتباط جوهري إيجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس فقد تم استخدام معاملات الارتباط. وقد تبين وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسم و الثقة بالنفس 0.52 عند مستوى 0.001 وبذلك يتحقق الفرض الأول (جدول 1).

جدول (1): معامل الارتباط بين الثقة بالنفس و صورة الجسم

	صورة الجسم
الثقة بالنفس	0.522**

**دالة احصائية عند مستوى 0.001

أما بالنسبة للفرض الثاني والذي يسعى إلى التحقق من وجود تأثير لكل من العوامل التالية (نوع الكلية – الحالة الصحية – الحالة النفسية – صورة الجسم – دليل كتلة الجسم BMI) على الثقة بالنفس، فقد تم استخدام أسلوب الانحدار المتعدد

للتحقق من صحة الفرض.

ويتضح من النظر في النتائج الواردة في جدول (2) أن صورة الجسم لها تأثير إيجابي مباشر على الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل المسار (بيتا β) = 56. وهي ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ف = 00.

جدول (2): الانحدار الخطي البسيط لصورة الجسم، نوع الكلية، دليل كتلة الجسم، الصحة النفسية، المتوسط الحسابي، و الانحراف المعياري

	صورة الجسم (β)		نوع الكلية (β)		دليل كتلة الجسم (β)		الصحة النفسية (β)	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
الثقة بالنفس	153.4	28.5	1.7	.42	23.4	.47	.54	.49
	-.08				.06		-.06	

دالة إحصائية عند مستوى 05. (ن = 1000)

كذلك وجد أن نوعية الكلية لها تأثير سالب مباشر على الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل المسار (بيتا β) = 08.– وهي ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ف = 00.

اتضح أن لدليل كتلة الجسم BMI تأثير إيجابي مباشر على الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل المسار (بيتا β) = 06. وهي ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ف = 04.

أما بالنسبة للصحة النفسية فوجد أن لها تأثير سالب مباشر على الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل المسار (بيتا β) = 06.– وهي ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة ف = 04.

مناقشة النتائج:

حققت نتائج هذه الدراسة الفروض التي اشتملت عليها الدراسة تحقيقاً كاملاً. وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم والثقة بالنفس. حيث إن الارتباط بين صورة الجسم والثقة بالنفس هو ارتباط موجب جوهري. بمعنى أن أي تغير في صورة الجسم يصاحبة تغير في الثقة بالنفس وهذا

التغير هو تغير طردي. و تعد هذه النتيجة متوقعة وتتفق مع نتائج الدراسات (Jorm et al, 2003; Strahan et al, 2008; Horchner, 2002; Trautman et al, 2007;).

ويعتبر متغير صورة الجسم أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على متغير الثقة بالنفس. ويمكن التأكيد على أن لصورة الجسم تأثيراً إيجابياً مباشراً على الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الكويت كما أوضحت النتائج السابقة. ويبدو هذا منطقيا حيث إن الزيادة في الصورة الايجابية للجسم لدى الطالبات يؤدي إلى الزيادة في الثقة بالنفس والعكس صحيح كما اوضحت دراسة Baumeister et al (2003) . وبما أن عينة الدراسة هي من الشباب فإن صورة الجسم تعتبر مهمة جدا بالنسبة لهم، حيث إن الفتيات في هذا السن يفكرن بشكل كبير في مظهرهن و بالتالي تكون صورة الجسم من أهم أولوياتهن. فإذا كانت صورة الجسم لديهن غير مرضية فهذا يؤثر على مستوى ثقتهن بأنفسهن.

أما متغير نوع الكلية فيأتي في المركز الثاني من حيث التأثير على متغير الثقة بالنفس. ويعتبر تأثير نوع الكلية سالبا على الثقة بالنفس، حيث وجد أن الطالبات من الكليات الأدبية لديهن ثقة بالنفس أعلى من الطالبات في الكليات العلمية. ويمكن عزو حصول طالبات الكليات الأدبية على درجات أعلى على مقياس الثقة بالنفس إلى أن المقررات في الكليات العلمية تتطلب بذل جهد أكبر مقارنة بالكليات الأدبية التي يتمتع طلبتها بوقت فراغ أكبر يتيح لهم بناء شبكة علاقات اجتماعية توفر دعم اجتماعي يتيح لهم فرص لعب أدوار اجتماعية أكثر تعد مسئولة عن تحسن صورة الذات ومن ثمَّ شعور بثقة أكبر بالنفس.

بالنسبة لمتغير دليل كتلة الجسم (BMI) فيعد تأثيرة ايجابيا مباشراً على الثقة بالنفس. حيث إن كلما زاد اتجاه وزن الطالبات إلى معدل الوزن الطبيعي كلما أدى هذا الى زيادة في الثقة بالنفس لديهن. وهذه النتيجة تتسق مع النتيجة السابقة والتي تظهر أن أي زيادة في النظرة الايجابية للجسم تؤدي إلى زيادة في الثقة بالنفس. حيث إن الوزن الطبيعي المناسب لشكل الجسم قد يؤثر على صورة الجسم بشكل ايجابي وبالتالي قد يزيد من الثقة بالنفس لدى الطالبات اللاتى يسعين إلى المظهر الجيد.

الصحة النفسية تلعب دوراً كبيراً في التأثير على الثقة بالنفس. حيث وجد أن للصحة النفسية تأثيراً سلباً على الثقة بالنفس. ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات اللاتي يعانين من مشكلات نفسية، عادة ما يكون مستوى الثقة بالنفس لديهن منخفض. أما الطالبات اللاتي ليس لديهن مشكلات نفسية فإن الثقة بالنفس لديهن تكون عالية. وهذا يتفق تماما مع نتائج الدراسات السابقة.

ولعل من الجدير بالذكر في هذه اللحظة هو عدم وجود دراسات كويتية حديثة في هذا الموضوع على حد علم الباحثتين، لذلك تعتبر نتائج هذه الدراسة رائـــدة ومفيدة جداً لحقل العمل الاجتماعي في دولة الكويت. فصورة الجسم ونوع الكلية ودليل كتلة الجسم والصحة النفسية كلها عوامل تؤثر تأثيراً مباشراً علـــى الثقـــة بالنفس لدى نساء وفتيات الكويت. لذلك يجب أخذ هذه العوامل في عين الاعتبار عند التعامل مع العملاء من فئة الشباب الذين يعانون من مشكلات عدم الثقة بالنفس والتي يمكن أن تؤثر على تكيفهم مع أنفسهم أو مع البيئة التي يعيشون فيها. فمثل هذه النتائج تساعد المعالجين والمتخصصين في مجال العمل الاجتماعي على وضع تصورات عن حالة العملاء الجسدية والنفسية بالإضافة إلى تفسير بعض سلوكياتهم التي قد تكون مرتبطة بنظرتهم لأنفسهم ومن ثَمَّ تطوير التدخلات العلاجية عـــن طريق وضع المهام المناسبة للعملاء على ضوء نتائج هذة الدراسة.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة من حيث إن هنـــاك ارتباطاً ايجابياً مباشراً بين صورة الجسم و الثقة بالنفس (إبراهيم والنيـــال 1994 ،(Trautman et al, 2007; Rodin, 1993; Mahan, 2008). لكن الجديد في هذة الدراسة هو التوصل الى أن متغير صورة الجسم يؤثر تأثيراً ايجابياً مباشراً في متغير الثقة بالنفس بشكل ايجابي لدى طالبات جامعة الكويت. ففي هذه الدراسة تم معرفة طبيعة الارتباط بين متغير صورة الجسم ومتغير الثقة بالنفس واتجاهـــه. كذلك تم التعرف على متغيرات أخرى مثل نوع الكلية ودليل كتلة الجسم والصحة النفسية والتي أظهرت تأثيراً واضحاً على متغير الثقة بالنفس.

التوصيات:

هناك حاجة ماسة لعمل برامج تعنى بتنمية الشخصية لدى طلبة الجامعات. فمن الممكن أن تركز هذه البرامج على تدريب الشباب على تعديل طريقة تفكيرهم ونظرتهم لانفسهم وللحياة بشكل عام والتركيز على الجوانب والصفات الإيجابية الموجودة لديهم من جميع النواحي وليس الجانب الجسدي فقط. كما يجب أن تركز هذه البرامج على تعزيز الثقة بالنفس لدى الشباب؛ حيث يكون من المهم جداً الأخذ بالعوامل التي يمكن أن تزعزع هذة الثقة ومحاولة تغييرها. كما انه من الضروري الاهتمام بنشر الوعي الصحي وعمل دورات للتوعية بالطريقة الصحيحة للتمتع بوزن طبيعي مناسب ومقبول وبالتالي الحصول على صورة جسم إيجابية تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.

وأخيراً ترى الباحثتين أنه من المفيد القيام بدراسات تبحث عن أي عوامل أخرى قد تؤثر على الثقة بالنفس. فمن الممكن النظر إلى فئات عمرية مختلفة عن

الفئة العمرية التي تناولتها هذه الدراسة؛ حيث اعتمدت على فئة الشباب فقط. كما يمكن دراسة تأثير كل من الحالة الاجتماعية والاقتصادية على الثقة بـــالنفس أو صورة الجسم. كذلك القيام بدراسة تأثير كل من صورة الجسم ونوع الكلية ودليل كتلة الجسم والصحة النفسية على الثقة بالنفس لدى الطلبة الذكور فـــي جامعـــة الكويت.

المراجع:

إبراهيم علي إبراهيم ومايسة النيال (1994). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية: دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر. دراسات نفسية. مجلد4، عدد 1: 40-1

صالح الحويج (14-7-2008). مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصابية لدى طالبات شهادة التعليم الأساسي. http://www.elssafa.com

علاءالدين كفافي ومايسة النيال (1995). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات: دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.

فريح العنزي (2001). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت. مجلد 18،عدد 3: 77-74

Abdulwahab Al-Isa (1992). Body image of Kuwaiti women. Arab Journal for the Humanities; 40, 281-307

Atlantis, E.,& Ball, K. (2007). Association between weight perception and psychological distress. International Journal of Obesity. 32 (4), 715-721

Baumeister, R., Campbell, J, Krueger, J., & Vohs, K. (2003). Does high self- esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle?. Psychological Sciences in the Public Interest. vol. 4 no. 1 1-44

Erickson, S., Gerstle, M. (2007). Investigation of ethnic differences in body image between Hispanic/biethnic-Hispanic and non-Hispanic White preadolescent girls. Body Image; 4, 69-78

Horchner R., Tuinebreijer, W., Kelder, H., & Urk, E. (2002). Coping behavior and loneliness among obese patients. Obesity Surgery;12, 864-868

Izgic, F., Akyuz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. Canadian Journal of Psychiatry. 49 (9), 630-634

Jorm, A., Korten, A., Christensen, H., Jacomb, P., Rodgers, B., & Parslow, R. (2003). Association of obesity with anxiety, depression and emotional well-being: a community survey. Australian and New Zeland Journal of Public Health;27 (4), 434-440

Kornblau, I., Pearson, H., & Breitkopf, C. (2007). Demographic, behavioral, and physical correlates of body esteem among low-income female adolescents. Journal of Adolescent Health; 41, 566-570

Oksuz, E. (2008). Unhealthy body perception among Turkish youths: Socioeconomic status and social comparisons. Coll. Antropol.; 32 (1), 5-13

Rodin, J. (1993). Cultural and Psychosocial Determinants of weight concerns. Methods of Voluntary Weight Loss and Control: National Institutes of Health Technology Assessment Conference. vol. 119 no. 7 Part 2 643-645

Strahan, E., Lafrance, A., Wilson, A., Ethier, N., Spencer, S., & Zanna, M. (2008). Victoria's dirty secret: how sociocultural norms influence adolescent girls and women. Personality and Social Psychology Bulletin; 34 (2), 288-301

Trautmann, J., Worthy, S., & Lokken, K. (2007). Body dissatisfaction, bulimic symptoms, and clothing practices among college women. The Journal of Psychology; 141 (5), 485-498