

اثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل

أ. م . د حيدر عبد الرضا طراد الخفاجي

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى :

- ١- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.
 - ٢- التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .
 - ٣- بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
 - ٤- التعرف على اثر البرنامج في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة في قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة .
- اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي(٢٠١٢ - ٢٠١٣) البالغ عددهم (٦٢٠) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠٠) طالبا وطالبة بنسبة بلغت (٣٢%) من المجتمع بواقع (٨٥) طالبة و(١١٥) طالبا .
- تكونت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي من (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠) طالبا ، و(٢٠) طالبة من الحاصلين على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس الرضا عن صورة الجسم في التجربة الرئيسة ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع(٢٠) طالبا وطالبة لكل مجموعة.
- ولغرض قياس الرضا عن صورة الجسم لدى افراد عينة البحث تبنى الباحث مقياس (دوجان ، ٢٠٠٢) ، بعد تقنينه على افراد العينة . وقد قام الباحث ببناء برنامج إرشادي على وفق أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) وحسب النظرية السلوكية المعرفية ، والذي يتكون من (١٢) جلسة إرشادية ، وتم تطبيقه على العينة التجريبية.
- وقد توصل البحث الى استنتاجات عدة من أهمها :
- ١- يتمتع اغلب طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل برضا نفسي عن صور اجسامهم.
 - ٢- تتمتع الطالبات برضا نفسي عن صور أجسامهن أكثر من الطلاب .
 - ٣- للبرنامج الإرشادي الذي بناه الباحث تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
- وقد أوصى الباحث تعميم نتائج الدراسة الحالية على الكليات والجامعات العراقية الاخرى ، وكذلك الاهتمام بالبرامج الارشادية وإعدادها وتطبيقها بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .

Abstract

Following a pilot program psychological in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

Researcher: Asst. prof. Dr. Hayder Abdulridha Tarrad AL-Khafaji

The research aims to:

1 - Identifying the degree of satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Babylon.

2 - to identify differences in the degree of satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Babylon variable according to sex.

3 - the construction and application of a pilot program for the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

4 - Get on the impact of the program in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

The researcher used the descriptive style survey and comparative studies to measure satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education, also used experimental method style groups Almtkavitin (experimental and control) in the development of body image satisfaction among students.

Included research community on the students of Physical Education College - University of Babylon for the academic year (2012 - 2013)'s (620) students, either research sample consisted of (200) students at a rate (32%) of the community by (85) student and (115) students.

The sample application program indicative of (40) students by (20) students, and (20) a student from obtaining degrees lower than the mean hypothesis on a scale of satisfaction with body image in the experiment major, has been divided randomly into two groups control and experimental rate (20) students per group.

For the purpose of measuring satisfaction with body image with members of the research sample researcher adopted a measure (Dogan, 2002), codified on the sample. The researcher has built a pilot program according to the model (planning - programming - budget) and by cognitive behavioral theory, which consists of (12) counseling session, was applied to the experimental sample.

The search had reached several conclusions, including:

1 - enjoyed most of the students and students of the Faculty of Physical Education - University of Babylon with the consent of myself for their body images.

2 - students enjoyed the consent of myself photos of their bodies more than the students.

3 - indicative of the program, which was built researcher positive influence in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education - University of Babylon.

The researcher recommended disseminate the results of the current study at colleges and universities other Iraqi, as well as interest guidance programs, preparation and application of scientific Rezin to address a lot of psychological phenomena experienced by university students.

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد صورة الجسم (Body Image) من المفاهيم الحيوية التي نالت اهتمام الباحثين ، والتي عدها البعض بعدا من أبعاد الذات. وإذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسية ام بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم ، فان صورة الفرد السلبية عن جسمه او عدم رضاه عنها قد يكون احد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبينته المحيطة به في الوقت نفسه ، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه .

فالصورة التي يكونها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على أفكاره ومشاعره وسلوكه ، وعن طريق فهمه لهذه الصورة يمكن ان يفهم المقدار الكبير حول ذاته وشخصيته . وفي ذلك يقول فشر (Fisher) ، وهو احد الباحثين البارزين في هذا المجال "بان تجارب الفرد مع جسمه على انه مادة نفسية قد تدخل وبشكل واسع في حياته وان هذه الصورة المدركة للجسم لا يمكن الهروب منها ، وبسبب النظرة المحتومة لإدراكه هذا فانها تمتلك تأثيرا كبيرا عليه"^(١) ، وبشكل اعتيادي فان الجسم قد عد على انه جزء من مفهوم الذات ، فصور أجسامنا هي الجزء الصامت لصور ذواتنا ، فاذا نحن قبلنا بهيئتنا فنحن نميل الى القبول او نقيم انفسنا بشكل عام ، فالفرد الذي يرفض هيئته او صورته الجسمية فمن المحتمل ان يرفض ذاته النفسية .

ومن هنا تأتي أهمية دراسة صورة الجسم للتعرف على اهم العوامل والمؤثرات التي تؤدي الى بناء صورة جسم ايجابية وما هي العوامل التي تؤدي الى حدوث اضطراب في صورة الجسم وتأثيراتها على مفهوم الذات والشخصية بصورة عامة ، اذ تشير بعض الادبيات الى ان انخفاض درجة الرضا او ضعف تقبل صورة الجسم والتي تصل احيانا الى حد الاضطراب اكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب ومنها مرحلة الدراسة الجامعية تلك المرحلة التي تتميز بصفات نفسية ، واضطرابات وجدانية ، وتتضمن هذه المرحلة طموحات كثيرة منها الطموح الى تحقيق الذات ، والتميز داخل المحيط الاجتماعي والبحث عن أنموذج مثالي ، وهدف او غاية تجعل للحياة معنى وجدوى وطعما ونكهة وإذا لم نستطع ان نحقق التوازن في كل ذلك فيمكن ان تضطرب حياتنا . ففي هذه المرحلة تترسخ صورة الجسم اكثر ما يكون ، وان أي انحراف عن المعدل الطبيعي كزيادة الوزن على سبيل المثال قد يكون مصدرا للتوتر في ادراك الفرد لصورة جسمه ، ويشعرن بضعف الرضا عن جسمه او شكله والذي يؤدي الى أعراض خطيرة ، فقد يتوقف عن الدراسة او يرفض مغادرة منزله .

ولتجنب الوصول الى مثل هذه المرحلة من الاختلال النفسي فان الصحة النفسية والتربوية تعمل على الوقاية من هذه الاضطرابات النفسية من خلال إعداد برامج نفسية وإرشادية لمعالجة تلك المشكلات قبل تفاقمها .

(١) Fisher,s. "Deveelopment and structure of the body image" (vol. 182). Hillsdale, N, j. Erlbum . 1986 , p63.

ان مساعدة الطلبة للتمتع بصحة نفسية سليمة والحفاظ عليها من التوترات والأزمات والظروف الصعبة التي تواجهها ، تتطلب بناء برامج إرشادية تربوية لمساعدتهم كي يفهموا أنفسهم وتنمو شخصياتهم لتحقيق التوافق النفسي مع ذاتهم اولاً ومع بيئتهم الخارجية ثانياً واستثمار إمكانياتهم وطاقاتهم على خير وجه ليصبحوا أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل ، إذ تشير الأدبيات الى فاعلية البرامج الإرشادية في تعديل السلوك عموماً وفي التخفيف من هذه الاضطرابات النفسية .

ومن هنا تأتي أهمية بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة لغرض معرفة اثره في تقبل الطلبة لصورة اجسامهم ، وفي خفض حدة التوترات الناشئة عن حملهم لصور سلبية لأجسامهم .

٢-١ مشكلة البحث :

يخضع الانسان لقوانين النمو التي تسير قدماً نحو تحقيق النضج الذي يشتمل على الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية كافة ، والتي تشكل بناء شخصيته ، وعندما يبدأ الفرد بتكوين نظرة نحو ذاته تتضمن افكاراً واتجاهات ومعانٍ ومدارك حياتية تكوّن مفهوماً لتلك الذات ، كما تكوّن أفكاراً ومشاعر ومدارك نحو صورة جسمه ، تزداد في مرحلة الشباب ، وتنمي لديه صورة ذهنية نحو جسمه ، وتخلق في ذاته القبول او ضعفه عن صورة ذلك الجسم .

وقد أشارت دراسة (Cary & Monoll, 2004) الى ان ضعف الرضا عن صورة الجسم وتدني تقبلها قد تؤدي إلى حدوث (اضطراب صورة الجسم) ، وغالباً ما يؤدي هذا الاضطراب إلى سيطرة القلق المستمر والاضطرابات الانفعالية ، والتي بدورها تؤدي إلى إحداث مشكلات اخرى لدى المراهقين مما يولد حالة من الصراع النفسي ، ومن ثم ظهور قسم من الأعراض التي تصيب أجهزة الجسم ووظائفه والتي لا يجدي فيها العلاج الطبي وحده ، بل تحتاج الى علاج طبي نفسي ، والذي ينظر فيه الفرد من حيث المرض والبيئة الاجتماعية والجانب النفسي والعضوي ، كما أشارت الدراسة الى ان هذه المشكلة (ضعف تقبل صورة الجسم) تزداد لدى الفتيات والفتيان لاسيما في مرحلة المراهقة والشباب مما يؤثر على وضعهم النفسي والاجتماعي .^(١)

وقد شخّص الباحث مشكلة البحث الحالي بعد اطلاعه على قسم من الأدبيات في مصطلح صورة الجسم (Body Image) ، مما اتاح له فرصة الاطلاع على بعض الجوانب النظرية لهذا المصطلح في الحقل التربوي ، وقد اتضح قلة او ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ، ويرجع ذلك الى عوامل اجتماعية وثقافية تجعل ثمة خصوصية لسلوك الإنسان فيما يتعلق بصورته عن جسمه وعن جاذبيته الجسدية ، فلم تجد هذه الدراسة من البحوث المتصلة بهذا الشأن الا القليل جداً من الباحثين الذين بذلوا المحاولات لدراسة تأثير الجمال او نقصه في موضوع الرضا او ضعفه عن صورة الجسم .

والطالب او الطالبة من خلال تلك الفكرة يسعى للحصول على الأمن والثقة بالنفس وربما الزواج ، فضلاً عن اعتقاده بان مظهره الخارجي (شكله) يسهل عليه الحصول على كل ذلك او على اقل تقدير على قسمٍ منه .

^(١) Arthur, Cary & Monoll, kim. "Body Dysmorphic Disorder", university of south florida college of medicin,(2004) . <http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

لذا فان مشكلة البحث الحالي تكون من خلال تلمس الباحث ان هناك شكوى من بعض طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية من صورة اجسامهم مما يستدعي التفكير في إمكانية بناء برنامج إرشادي لتقبل صورة اجسامهم ، ومحاولة التعرف على اثر هذا البرنامج في رضا الطلبة عن صور اجسامهم .

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١- تفتين مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
- ٢- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.
- ٣- التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .

٤- بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

٥- التعرف على اثر البرنامج في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

١-٤ فروض البحث :

- ١- توجد فروق حقيقية في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .

٢- للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .

١-٥ مجالات البحث :

١- المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣).

٢- المجال الزمني : المدة من ٣ / ٩ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٦ / ٢ / ٢٠١٣ م .

٣- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

١-٦ تحديد المصطلحات :

صورة الجسم Body Image :

١. تعريف ابي حطب وفهمي (١٩٨٤) :

"الأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن جسمه في أوضاعه المختلفة وتتكون هذه الصورة لدى الفرد من خصائصه الجسمية وصفاته الداخلية فضلا عما يطرأ على الجسم من تغيرات عند تعرضه لخبرات انفعالية واجتماعية ، وتتأثر بأوهام الفرد عن جسمه" (١).

٢. تعريف دوجان (٢٠٠٢) :

"الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه المادية والتي يدركها ويشعر بها وتعبّر عن اتجاهاته وتعبّر عن هذه الخصائص ككل او كأجزاء بالرضا عنها او الانزعاج منها" (٢).

(١) فؤاد ابو حطب و محمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، مجمع اللغة العربية ، ١٩٨٤ ، ص٢٢ .

(٢) خالد إبراهيم دوجان . تطور الفرد عبر المراحل العمرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص٩٣ .

ومن خلال التعريفات السابقة لصورة الجسم يعرفه الباحث نظرياً بأنه :
الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه وفقاً لإدراكه وفهمه لها ، والتي تشعره بالرضا أو عدم الرضا عن جسمه .

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/الطالبة من خلال إجابته على فقرات مقياس الرضا عن صورة الجسم .
٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :
١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم صورة الجسم (Body Image)

ان الرؤية النفسية لمفهوم صورة الجسم تشير الى ان البداية كانت على يد أخصائي الأعصاب والطبيب النفسي بونير (Bonnier) المساهم الاوّل في دراسة صورة الجسم ، والذي قام بدراسة اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل مطلع عام (١٩٠٠) ثم جاء بيك (Pick) الذي درس اضطراب الاتجاه نحو سطح الجسم والأطراف ،وقد مهدت هذه الدراسة الاولية لدراسة صورة الجسم ، اما هنري هيد (Henry Head) وهو اخصائي الأعصاب البريطاني الذي نشر افكاره عن صورة الجسم في قرابة (١٩٢٠) ويعد اول من بلور بشكل ملائم النظرية المتعلقة بصورة الجسم ، واستنتج من ملاحظاته ان كل فرد يبني تدريجاً صورةً أو أنموذجاً عن ذاته وجسمه ،وانه من دون هذا الأنموذج لن يتمكن من ان يتنقل من وضعية لاخرى بصورة منسقة.^(١)

وقد وضح هيد (Head) مفاهيم عن المصطلحات العصبية لمخططات الجسم او صورة الجسم وكان مهتما اساساً باهمية هذا المخطط او الصورة في ادراك وظيفة الجسم وفي عام (١٩٣٥) وسع شلدر (Schilder) هذا المفهوم ليضم المعنى الاجتماعي (Sociological meanig) للفرد والمجتمع وحدد شلدر صورة الجسم بانها ذلك المخطط او الصورة لأجسامنا التي نبنيناها في اذهاننا كوحدة ثلاثية الابعاد وتتضمن عوامل شخصية وبيئية وزمنية ، وربط فضلاً عن ذلك صورة الجسم بحب الاستطلاع والتعبير عن العاطفة والعلاقات الاجتماعية ووسع الوجهة الادراكية لصورة الجسم بالتعبيرية (Expressive).^(٢)

اما شونفلدز (Shonfields,1963) فقد اكد على خبرات الفرد والتخيل في تكون هذه الصورة فمن خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في الماضي والوقت الحاضر تتكون لديه هذه الصورة وبذلك فهو يرى "انها التمثيل المركز والمكثف لخبرات الفرد الماضية والحاضرة والتخيلية عن جسمه ، ولها مظهران شعوري ولا شعوري".^(٣)

^(١) Fisher. Sand Cleveland S.E . "Body image and personality" D. VAN Noster and company, INC. princeton, New Jersey, (1985) . p. 3-6.

^(٢) Mary, Sim , "Guide to psycholoty", Edinburgh and London, Ghurchill Living stone .(1974).p.254.

^(٣) Samuels, shirley "Euhanceing self-conceptin early child hood". New Yourk : Humon sceinces press. . (1977).p.24.

ثم جاء كل من جوتسمان وكالدول (Gottesman & Caldwell ,1966) بتعريف أكثر تطوراً إذ ان صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطور من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ، ومدى ادراكه لجسمه وحساسيته نحوه.^(٤)

فيما ترى نوريس (Norris,1970) ان صورة الجسم هي تغيير مستمر للعمليات الشعورية واللاشعورية ، واحساسات الفرد وادراكه باختلاف جسمه عن الاخرين وتكوين اجتماعيا (Social Creation) يتطور من خلال الادراكات المنعكسة من سطح جسم الفرد واستجاباته المنبعثة من المناطق الداخلية للجسم . فضلا عن ذلك عدتها نوريس اساسا لهوية الفرد ، وعزتها الى الانا الجسدي (Somatic ego) كما ربطتها بقيم الفرد واتجاهاته واحاسيسه عن ذاته.^(٥)

وقام ستافيري (Staffeeri,1976) ببحوث ودراسات عديدة لدراسة صورة الجسم ومعرفة تأثيرها على الفرد وتوصل من خلال نتائج بحثه الى ان صورة الجسم لها تأثير بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي ، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية ويتضح ذلك من خلال محاولة الافراد الذين يدركون انفسهم على سبيل المثال بانهم ذو قامة قصيرة او ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الاخرون عليهم من احكام سلبية . لذا غالبا ما نجدهم بانهم أكثر انطواء وانزواءً وعزلةً ، وأكثر ما يحير سلوكهم هو الخجل والتوتر.^(١)

والمتتبع للتطور التاريخي لهذا المفهوم يجد ان هناك باحثين اخرين أكدوا على الجانب العقلي والبيئة الاجتماعية في بنائها وما ينعكس على المشاعر والادراكات والسلوك .

وفي ذلك يذكر لايتستون (Lightston ,1999) ان هذه الصورة هي صورة عقلية يكونها الفرد عن جسمه وتتضمن هذه الصورة افكاره ومشاعره واحاسيسه واحكامه وادراكاته ، وسلوكه ، وتتطور بتفاعل الفرد مع الاخرين والبيئة الاجتماعية المحيطة .^(٢)

ومن خلال ما تم استعراضه من تعريفات لهذا المفهوم نجده بانه مفهوم مركب من مجموعة الخبرات التي يمر بها الفرد ، وقد تكون هذه الصورة واقعية أي فكرة الفرد عن جسمه كما هي في واقع الحال ، او قد تكون غير واقعية تتأثر بمشاعر واتجاهات الفرد وكذلك تتأثر بخياله ، وتظهر على مستوى الشعور متأثرة بالخبرات اللاشعورية .

^(٤) Gottesman, E & Cladwell, W . "The body Image, identifica test : Aquantitative projective techniue to study aspect of body Image" The Journal of Genetic psychology, (1966). P.20.

^(٥) Clark , D.M. & wells, A. "Acognitive model of social phobia-Diagnosis, Assessment, and Treatment". (eds R.C.Heimbery, M. R.Lie bowitz, D. Hope,etol). PP.69-93. Guilford press : new york. (1995).p.74.

¹Staffieri, J.R"Astudy of social stereotypes of body image in children", Journal of personailty and social psgychnology, (1976) .p .154.

² Lightstone,Judy ."Improving Body Image".(1999).p.4. <http://www.Edrefferral.com /bodyimage, htm>.

٢-١-١-١ علامات ضعف الرضا عن صورة الجسم :

- هناك عدة طرق لتحديد فيما اذا كان الفرد يواجه خطر تطور ضعف الرضا عن صورة الجسم واذا كان يعاني منه فعليا ، ويحدد فيليبس (phillips) هذه العلامات او الأعراض بما يلي :^١
١. المقارنة المتكررة لعيب مظهره المدرك مع المظهر لدى الآخرين .
 ٢. الفحص المتكرر لمظهر الجزء المحدد من الجسم في المرآة وغيرها من السطوح العاكسة .
 ٣. تغطية العيب المدرك بالملابس او بالمكياج او القبعات او اليدين او الوقفة .
 ٤. تجنب المرايا او الوقوف امامها لساعات.
 ٥. اللمس المتكرر للعيب المدرك.
 ٦. قياس الجزء غير المرغوب من الجسم .
 ٧. تجنب المواقف الاجتماعية التي يمكن فيها كشف العيب المدرك .
 ٨. القراءة المفرطة عن الجزء الذي فيه عيب من الجسم.
 ٩. الإحساس بالقلق .

٢-١-١-٢ علاج ضعف الرضا عن صورة الجسم :

١. العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behaviour Therapy)

بدأ الباحثون والمعالجون منذ عام (١٩٨٧) في اتباع العلاج السلوكي المعرفي لعلاج ضعف الرضا لدى الافراد عن اجسامهم ،واكدت نتائج الدراسات القليلة التي اجريت في هذا المجال الى انه اكثر فاعلية قياسا بغيره من الاساليب العلاجية اذ يؤدي هذا العلاج الى تحسين صورة الجسم والى تحسين التوافق النفسي العام لمثل هؤلاء الافراد.^(٤)

ان واضع هذه النظرية او (العلاج) هو الامريكي دونالد ميشنوبوم (Meichenbaum) عام (١٩٦٦) . فقد كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وقد جمع في إنموذجه هذا بين الاساليب السلوكية وبالتحديد اساليب الاشراف الاجرائي والاساليب المعرفية.^(١)

ويؤكد ميشنوبوم على ان العلاج السلوكي المعرفي لا يقتصر على التحكم في الاشراف السلوكي والارتباط الشرطي بين مثير واستجابة ، بل ان هناك عوامل اخرى تلعب دوراً في عملية العلاج وهي التفكير والادراك والبناءات المعرفية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزو الاشياء لاسبابها . ان هذه الامور لها تأثير على سلوك الفرد . فقد استنتج ميشنوبوم ان للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه دوراً كبيراً في عملية العلاج . ويقدم هذا العلاج وكأنه في ظاهرة مترابطة ، الا انه في حقيقته منفصلا الواحد عن الاخر ، فهو اذن يقدم متصلا لا منفصلا ، لان معظم المختصين يفضلون تطبيق كلا الجانبين بشكل يكونا فيه متلازمين في اثناء العلاج . والهدف الرئيس من العلاج السلوكي المعرفي في محاولة تغيير الأفكار الخاطأ ، وذلك من خلال عملية علاجية

³⁻ Phillips, katharine. "Body Dysmorphic Disorder". (2004).p.2.

^(٤) عادل عبد الله محمد . العلاج المعرفي السلوكي ، اسس تطبيقات ، القاهرة ، دار الرشد ، ٢٠٠٠، ص٢٩٢.

^(١) محمد محروس الشناوي . نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار الغريب للنشر والطباعة ، ١٩٩٤، ص١٢٣، ١٢٢.

(أو إرشادية) تعرف باسم عملية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) وذلك بغية أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع. ويستعمل مصطلح إعادة البناء المعرفي للإشارة إلى كل النماذج العلاجية أو الإرشادية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية.^(٢)

٢. العلاج السايكوسوماتي (Somatopsychic Approaches)

من المهم ان نعرف ان العلاج السايكوسوماتي المستعمل مع صورة الجسم هو حديث نسبيا ويشار الى طرائق هذا العلاج ايضا بالعلاجات الفنية المبدعة او الابداعية وهي تستعمل للتدخلات الجسدية مثل الحركة واللمس للتأثير على العمل الوظيفي النفسي . ويفترض المعالجون السايكوسوماتيون بأنه اذا ما كان هدف العلاج تبديل صورة الجسم السلبية ،فان العمل مباشرة مع الجسد او (الجسم) والخبرة الجسمية هو الطريقة المثلى للوصول الى هذا الهدف بدلا من معالجة العينات كعينات غير مجسمة او (مجسدة) ، وتطبيق علاجي كلامي.^(٣)

ويؤكد المعالجون السايكوسوماتيون على العلاقة المتداخلة ما بين العمل الوظيفي الجسدي والنفسي ، فضلا عن الافتراض بان العقل والجسم متفاعلان .

إدراك الجسم : لتحقيق التغير النفسي ينبغي ان يدرك الفرد الرسائل والتي يوافرها الجسم وتأثير الخبرة الجسمية على الافكار والمشاعر والشخصيات . وكما في العلاج السلوكي المعرفي الذي يطلب فيه المصابون مراقبة السلوك والافكار ، فان العلاجات الموجهة نحو الجسم تحتاج الى المراقبة الذاتية ، ويمكن دمج ادراك الجسم بعلاجات نفسية لفظية اكثر تقليدية.^(٤)

حركة الجسم : تستعمل الكثير من الطرائق العلاجية الحركة لاحداث التغيير الإنساني ، قد صممت طريقة فيلد نكرياس ، والكسندر لتحسين العمل الوظيفي للجسم بوساطة تسهيل ادراك العادات الحركية واعادة ترتيب الوضع الجسدي وتنظيم عمل العضلات . شكل الجسم نظريا من خلال استعمال هذه الاساليب لانها تدعم ادراك الجسم ، وقد اصبح علاج الحركة الراقصة شكلا معروفا من اشكال العلاج السايكوسوماتي ،لانه استعمل في علاج انواع عديدة من الاضطرابات مثل اضطراب الطعام فضلا عن استعماله في علاج صورة الجسم السلبية او ضعف الرضا صورة الجسم.^(٣)

٢-١-١-٣ اضطراب صورة الجسم Body Dysmorphic Disorder

يعد اضطراب صورة الجسم من التطبيقات الحديثة للعلاج السلوكي المعرفي على الاضطرابات المختلفة ، ويضع دليل التصنيف التشخيصي والاحصائي للأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية في طبعتها الرابعة (Dsm-1v) لعام

^(١) Kalish, H.I. "From bhaioral scienceto be havior modifcation". New york: McGraw Hill, . (1981).p78.

^(٢) Mahoney, M.J. "Psychtherapy and the body in the mind". In T.F. cash & T. pruzinsky(Eds.) Body images : Development. Deviance and change ,New York : Guilford press. .(1990).p.328.

^(٤) Kepner, j.i. Body process : "Agestalt approach to working with the body in psychotherapy". new york : Gestalt institut of cleveland press. (1987).p53.

^{١٢} Stark, A., Aronow, S., & McGeehan, T. "Dancel movement theraby with bulimic patients". In m . Homyak & E.K.Baker (Eds.), Experiential therapies for eating disorder (pp.121-143) New york: Guilford press. (1989).p.54.

(١٩٩٤) هذا الاضطراب تحت مسمى تشوه صورة الجسم . (Body Dysmorphic disorder). ويبلغ معدل

انتشار هذا الاضطراب ٤% تقريبا بين النساء في حين تقل النسبة عن ١% تقريبا بين الرجال.^(٤)

ويمكن لاضطراب تشوه صورة الجسم ان يقود الشخص الى سلوكيات انسحابية شديدة ، مثل العزلة عن المعارف وحتى الاشخاص المحبوبين ،فضلا عن السلوك الانتحاري الذي يمكن ان يكون امرا شائعا وعاديا في مثل هذه الحالة ،كما قد تحصل كآبة اكلينيكية وفي قسم من الحالات تفشل التدخلات الجراحية المتعددة وجهود تحويل شكل الجسم (مثل الزيادة الاجبارية للجسم) في تحسين وجهة نظر الشخص حول العيب المظهري .^(٥)

وهناك ما يقرب من (٢-٧%) من المرضى المصابين باضطراب صورة الجسم يقومون بجراحة تجميلية ، وعموما لا يشعر المرضى الذين يقومون بهذه الجراحة والذين يعانون من الاضطراب بالسعادة بعد الجراحة ، ويحاولون ايجاد جزء اخر من اجسامهم ليقلقوا حوله مجدداً ، ويواصلوا الاستغراق في التفكير في المنطقة التي يعانون منها بعد اجراء الجراحة التجميلية.^(٦)

٢-١-١-٤ السمات التي يتميز بها المصاب باضطراب صورة الجسم :

يمكن تحديد عدد من السمات تميز ذلك الفرد الذي يعاني من اضطراب صورة الجسم ،وذلك على النحو الاتي :^(٧)

١. مظهر جسمي عادي .
٢. زيادة التركيز على المظهر الجسمي في التقويم الذاتي .
٣. تقدير سلبي للذات يرجع الى المظهر الجسمي .
٤. ضعف الرضا الذي يسبب الانزعاج من المظهر الجسمي مع انشغال كبير به .
٥. شعور متطرف بالذات في المواقف العامة والاجتماعية او قيام الفرد بتجنب تلك المواقف .
٦. عدم معاناة الفرد من فقد الشهية العصبي (Anorexia Nervosa) او الشره العصبي للطعام (Bulimia Nervosa) .
٧. ارتفاع معدل الكآبة والأفكار الانتحارية.

٢-١-٢ مفهوم الإرشاد :

كلمة الارشاد في العربية تعني الإصلاح والابتعاد عن الضلالة وتتضمن معنى التوعية وتقديم الخدمة والمساعدة للآخرين. فضلاً عن ذلك استعمل هذا المفهوم وبشكل واسع للوصول الى اهداف مختلفة ومتعددة بحسب الاغراض التي يسعى إليها ، والتي شملت تقديم النصح والتشجيع ، واعطاء المعلومات وتفسير وتوضيح الاختبارات والتحليلات

^٦ عادل عبد الله محمد . مصدر سبق ذكره ، ص.٢٨٨

^٣ Thompson. J.Keven . "Body Image and Body Dysmorphic Disorder". (2003).p.2. <http://www.athealth.com/consumerdisorders/BDDInterview.htm/>.

⁴Arthur, Cary & Monoll, kim.op .cit .p.2,3.

<http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

^٥ - عادل عبد الله محمد . مصدر سبق ذكره ، ص٢٩٢ .

النفسية المختلفة التي بموجبها يستطيع المسترشد ان يكون على علم كاف بانواع هذه الفحوص وطريقة دراستها وتحليلها. ويمثل الارشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره . ان تلك العملية تساعد الناس في الوصول الى احسن الخيارات المناسبة ، كونها عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى مفهوم افضل لدور الانسان وسلوك اكثر فاعلية .^(١)

ويرى غازي صالح (٢٠١٠) الإرشاد بأنه "علاقة دينامية بين المرشد والمسترشد ولها هدف واضح ومحدد وهو مساعدة الفرد (الطالب) على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل".^(٢)

ويعرف الهاشمي (١٩٨٦) الإرشاد النفسي بأنه " الاهتمام العلمي النفسي بحياة الفرد السوي العادي لمساعدته في مواجهة المشكلات التي يمر بها في حياته اليومية ، تلك المشكلات التي لا يستطيع التغلب عليها بمفرده".^(٣) في حين يرى ملتون ومالكولم (1955, miltom & Malcolm) ان الارشاد هو العلاقة التي تاخذ مجراها بين المرشد هو الشخص المؤهل لهذا العمل لحيازته التخصص والكفاية والتدريب والمسترشد الذي تواجهه قسماً من المشكلات ويصعب عليه ان يواجهها بنفسه .^(٤)

٢-١-٢-١ الحاجة الى الإرشاد:

كل فرد في مراحل حياته ونموه المتتالية يمر بمشكلات عديدة وحقب حرجة يحتاج فيها الى الارشاد فهو يمر من الطفولة الى المراهقة ومن العزوبية الى الزواج ، وقد يمر من الزواج الى الطلاق ، وقد يتعرض في اثناء انتقاله من مرحلة الى اخرى الى القلق وقد يصل به الامر الى الاكتئاب ، والخوف من المجهول ، كما طرأت تغيرات اسرية بين الماضي والحاضر احدثت تفككا اسريا ومشكلات وبالوقت نفسه حدث تقدما علميا تكنولوجيا كبيرا ، وتغيرت الاتجاهات والقيم عن طريق التلفاز ، وأخيراً البث الفضائي والانترنت ، كما حدث تطورا في التعليم ومناهجه وزيادة في أعداد التلاميذ في المدارس والجامعات ، وحدثت تغيرات في العمل والمهنة من حيث النوعية والعدد مما يتطلب التخصص الدقيق وحلول الاله مكان العامل ، كما ان عصرنا قد امتاز بالقلق اذ طغت المادة على الجانب الروحي .^(٥) ولاننا نعيش في عالم معقد مليء بالصراعات والاحباطات والضغط أصبح لزاما علينا التعرف على كيفية مواجهتها والتصدي لها ومعالجتها .

ويؤكد (Munro,1979) على اهمية الارشاد لإيمانه بان لدى الافراد حاجات اساسية لا يستطيعون تحقيقها الا من خلال الارشاد فهم يحتاجون الى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والتعرف على حقيقة مشكلاتهم ، ووضع الحلول الناجحة ، وان الارشاد المؤثر والفعال قادر على تغيير سلوك الفرد سواء اكان ذلك في مساعدته على التغيير في جانب محدد في سلوكه او ان يعمل على مساعدته في ان يتصرف بشكل مختلف كلياً عما كان عليه ، كأن يفعل امورا مختلفة او يتكلم بطريقة جديدة او تتكون لديه مشاعر جديدة حيال نفسه والآخرين .^(٦)

(١) حسين محمد علي ، محي الدين يوسف . الارشاد النفسي والتربوي بين الاصل والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، ١٩٨٦ ، ص ٢١٦ .

(٢) غازي صالح محمود . أثر برنامج ارشادي نفسي في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبين كرة القدم ، ٢٠١٠ ، ص ٥ . المكتبة الافتراضية .
(٣) عمر ياسين ابراهيم . اتجاهات طلبة جامعة صلاح الدين نحو استخدام الارشاد النفسي والتربوي ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (٧) ، العدد (٢) ، ٢٠٠٧ ، ص ٧ . المكتبة الافتراضية .

(٤) Han, Mitto and E. Maslcan, "counseling psychology", McGraw-Hill Book Co , Inc , New York . (1955) .p.6.

(٥) نبيل سفيان . المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، جامعة تعز ، كلية التربية ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٩ .

1- Munro, A . " counseling Askills Aproach". Methune puplicaton. M2 New Zeland . (1979) . P.56.

وأكدت دراسة (Clynis,1987) على ان الارشاد قادر على ان يسهم في تقديم المساعدة للطلبة لفهم الازمات التي تواجههم وتخطيها ،فضلا عن دوره في تجنب حالات الفشل في الدراسة وفي العلاقات مع الاخرين .^(٧) ان تعدد الحاجات النفسية لدى الطلبة دفع رجال التربية الى الاهتمام بالعملية الارشادية وجعلها عنصرا من عناصر العمل التربوي الذي تمارسه المؤسسات التربوية من اجل التخفيف من اعباء الفرد النفسية والعقلية والجسمية ، ومساعدته على التكيف لمواجهة المتغيرات المتسارعة في الحياة لذا فقد تغيرت وظيفة التربية ولم تعد قاصرة على نقل التراث فحسب بل اصبح من همومها تهيئة الفرص المناسبة ليتمكن الطلبة من ابراز قابلياتهم وقدراتهم الذاتية .^(١)

٢-١-٢ مجالات الارشاد النفسي :

يتفرع الارشاد النفسي الى مجالات كثيرة نذكر اهمها هنا :^(٢)

١. الارشاد التربوي : هو عملية مساعدة الفرد على رسم الخطط التربوية التي تتلائم مع قدراته وميوله واهدافه ، ويهدف الى تحقيق النجاح التربوي على طريق فهم سلوكهم ومساعدتهم في الاختيار السليم لنوع الدراسة ومناهجها وتحقيق الاستمرار والنجاح وحل المشكلات التربوية ، فاهميته تاتي من حاجة كل طالب له ومن حاجة المشكلات التربوية التي تتعلق بالمتفوقين واخرى بضعاف العقول واخرى بالمتأخرين دراسيا ، واخرى بالنمو ، واختيار نوع الدراسة ، ومشكلات سوء التوافق ومشكلات سوء النظام ... الخ ، وخدمات الارشاد التربوي يقوم بها كل من الطالب والمرشد والمدرسة فالطالب يستشير والمرشد يدرس استعدادات وميول كل طالب ويعرفه بالامكانات المتاحة ، والمدرسة تتيح الفرص بحسب القدرات المختلفة ، والخدمات هنا وقائية نمائية ، خدمات فردية لكل طالب ، وخدمات جماعية .

٢. الارشاد العلاجي : هو عملية مساعدة الفرد في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي الى سوء توافقه النفسي وحل لإحداث التوافق بعد الدراسة الشخصية ككل ، والحاجة اليه ماسة فهناك مشكلات قد تحدث للفرد على تكيفه وعلاقاته وقد تؤدي الى العصاب والذهان وينبغي حلها قبل حصول تلك الامراض .

٣. الارشاد المهني : هو مساعدة الفرد في اختيار مهنته بما يتلائم مع استعداداته وقدراته وميوله ومطامحه وظروفه الاجتماعية وجنسه والاعداد والتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم فيه ،وبعبارة اخرى يهدف الى وضع الشخص المناسب في المكان المناسب بما يحقق التوافق المهني ويعود على الفرد والمجتمع بالخير .

٤. الارشاد الزوجي : هو عملية مساعدة الفرد على اختيار زوجة الاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزوجي وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج واثائه وبعده ،ويهدف هذا النوع من الارشاد الى تحقيق سعادة الاسرة الصغيرة والمجتمع الكبير وكذلك تعليم الشباب اصول الحياة الزوجية السعيدة ، والعمل على الجمع بين انسب زوجين وذلك بهدف وقائي والمساعدة في حل وعلاج ما قد يطرأ من مشكلات واضطرابات زوجية ، ويلاحظ اهميته في التوافق الشخصي والاجتماعي والنفسى بصفته العامة.

^٧- Clynis, M.B. "The Evaluation of student counseling" A Review of the Literature 1962-1986. British Journal of Guidance and Counseling. Vol. (5), No.(2)May. (1987).p.173.

^٣- محمد صالح براقوي . مشكلات طلاب المدارس الثانوية في الاردن ، منشورات مركز البحث والتطوير التربوي في جامعة اليرموك ، ١٩٨٣ ، ص٣.

^٤- نبيل سفيان . مصدر سبق ذكره ، ص١٤٩-١٥١ .

٥. الارشاد الاسري : هو عملية مساعدة افراد الاسرة فرادي او جمعي في فهم الحياة الاسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الاسري وحل المشكلات والحاجة اليه تتبع ان مشكلات الابناء والوالدين عينة من مشكلات اسرية . وقد تتشابك المشكلات ففتحاج الارشاد ومن هذه المشكلات ما يتعلق باضطراب علاقة الابناء مع الوالدين ، الادمان ، الوالدان العصبيين ، ويتعلق بالتنشئة الاجتماعية الخاطئة ، عقوق الوالدين ... الخ .. ويتضمن هذا النوع من الارشاد اجراءات وقائية وعلاجية ، ويستعين بخدمات مجالات الارشاد الاخرى ويقدم ايضا خدمات نفسية عن طريق توجيه الوالدين الى التطبيقات التربوية لعلم النفس وتغيير الاتجاهات السلبية ، وقد يستعمل اسلوب الارشاد الجماعي للاسرة .

٦. ارشاد الاطفال : هو عملية المساعدة في رعاية نمو الاطفال نفسيا وتربيتهم اجتماعيا وحل مشكلاتهم اليومية بهدف مساعدتهم لتحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي والحاجة الى ارشاد الاطفال تعود الى خصائص نمو الاطفال المميزة وهي سرعة النمو الكلي والحاجات النفسية التي ينبغي اشباعها ، كما تتبع الحاجة لهذا النوع من الارشاد من كون مرحلة الطفولة مرحلة اساسية في نمو الشخصية .

٢-١-٢-٣ مناهج الارشاد النفسي :

لم تعد العملية الارشادية عملية تقديم نصيحة واستشارة فحسب بل اصبحت علما له مناهجه واسسه وخطه ، فقد تعددت مناهجه تبعا لتعدد نظريات الارشاد ، فضلا عن تعدد وتنوع المشكلات التي يواجهها الافراد بما يتحتم على المرشد النفسي الإلمام بمناهج الارشاد النفسي ويمكن القول ان هناك ثلاثة مناهج لتحقيق اهداف الارشاد النفسي ، وعلى المرشد ان يتخذ منهاجا معينا من هذه المناهج الثلاثة بحسب ما تتطلبه المشكلة ويمكن استعراض مناهج الارشاد النفسي على النحو الآتي :

أولا : المنهج الإنمائي:

ويتضمن هذا المنهج الاجراءات التي تؤدي الى النمو السوي لدى الاسوياء خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى اعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والتوافق النفسي وذلك عن طريق معرفتهم وتقبلهم لذاتهم ونمو مفهوم موجب عن الذات وتحديد اهدافهم بطريقة سلمية ، وتوجيه قدراتهم التوجيه السليم نفسيا وتربويا ومهنيا من خلال رعاية نمو الفرد نمو متكامل.^(١)

ثانيا : المنهج الوقائي :

ويهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من حدوث المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية.

ويشمل المنهج الوقائي ثلاثة مستويات :^(٢)

الاول : يمثل مستوى الوقاية الاولى المبدئية في منع حدوث الاضطرابات النفسية وذلك عن طريق إزالة اسبابها ودوافعها .

الثاني : يمثل مستوى الوقاية الثانوية وذلك عن طريق الكشف المبكر لبدائيات الاضطرابات النفسية والعمل للسيطرة عليهما

(١) نبيل سفيان . مصدر سبق ذكره ، ص ١١٠ .

(٢) عبد الحميد الهاشمي . التوجيه والارشاد النفسي ، جده ، دار المشرق ، ١٩٨٦ ، ص ١٦٢ ، ١٦١ .

الثالث : مستوى الوقاية المرافقة وذلك بمساعدة الفرد المضطرب نفسيا في تخفيف المضاعفات المرضية ومنع تفاقم الاضطرابات وأزماته .

ثالثا : المنهج العلاجي :

ويتضمن دوره في علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وتشخيصه وطرائق علاجه وتوافر المرشدين والمعالجين والمراكز النفسية . ويتضمن هذا المنهج توظيف مالدينا من معرفة نفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسيا وعقليا والمنحرفين سلوكيا بهدف مساعدتهم على التقليل من الاثار السلبية للانحراف ويستند الى وجهة النظر القائلة ان هناك مشكلة فردية او جماعية ، محددة او عامة ، سطحية او عميقة جارية او طويلة ، وانها تحتاج الى حل .^(١)

٢-٢ الدراسات السابقة :

١- دراسة فيللي وديفيد (Veale, Davided, 1996):^(٢)

استهدفت الدراسة التأكد من فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في علاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة عشوائية من المرضى ضمت (١٩) مريضا من الجنسين في عقد الثلاثينيات من أعمارهم من المترددين على العيادة الخارجية في المستشفى. فتم تقسيمهم على مجموعتين خضعت احدهما وهي المجموعة التجريبية لبرنامج علاجي سلوكي معرفي استمر (١٢) اسبوعا بواقع جلسة واحدة اسبوعيا ، في حين كانت المجموعة الثانية بمثابة مجموعة ضابطة ضمت أولئك المرضى الذين عدوا على قائمة الانتظار. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في أي من المقاييس المستعملة وذلك بين القياسين القبلي والبعدي في حين كانت هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المقاييس المرتبطة باضطراب صورة الجسم لصالح القياس البعدي. والى جانب ذلك كانت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي تدل على التحسن وذلك في المقاييس المرتبطة باضطراب صورة الجسم مما يؤكد فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في هذا الصدد.

٢- دراسة سهير سلمان العزاوي (٢٠٠٤):^(٣)

استهدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات في الصف الثاني من المرحلة المتوسطة ، من خلال استخدام برنامج ارشادي بأسلوب العلاج السلوكي المعرفي ، تضمن البرنامج (١٤) جلسة إرشادية بواقع جلتين أسبوعيا، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ، قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية مكونة من (٢٥) طالبة طبق عليها البرنامج الإرشادي وضابطة بنفس العدد تركت بدون برنامج ، وقد استخدم في الدراسة مقياس (دوجان ، ٢٠٠٢) للرضا عن صورة الجسم. ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان للبرنامج الإرشادي بما فيه من إستراتيجيات وبما اعتمده من

^١Veale, David. "Cognitire-behavioural for body dysmorphic disorder".(2001).

(http://apt:rcpsych.org/cgi/contentent/fult/7/2/25=B2)(Cpp.1-21).

^٢ سهير سلمان العزاوي . بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

أنشطة وفعاليات أثرا في تقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة ، إذ اسهم البرنامج بشكل فاعل في تقبل صورة الجسم لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

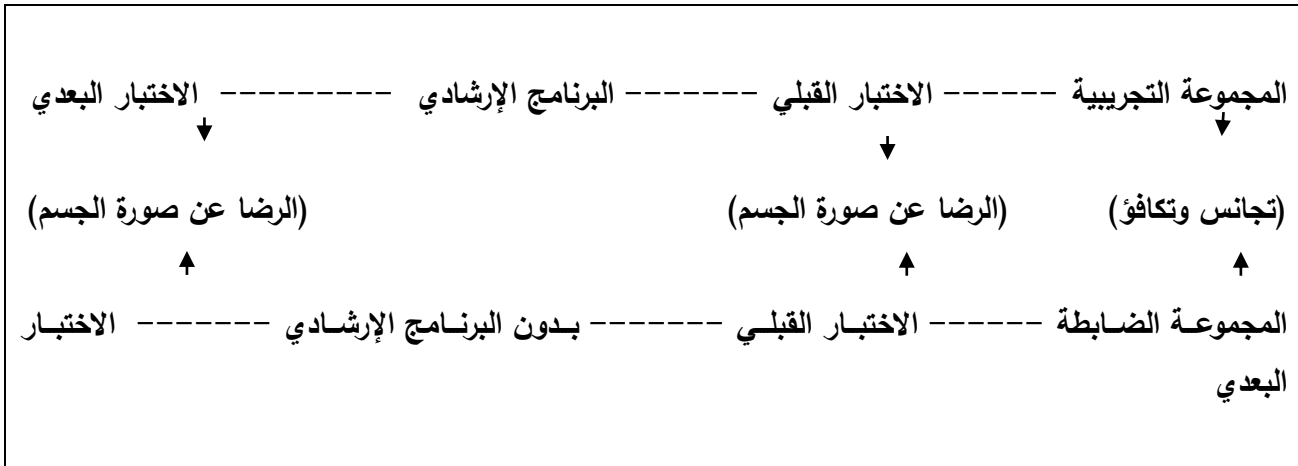
٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة في قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة .

التصميم التجريبي للبحث :

لغرض اختبار فرضيات البحث تم اختيار التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين والذي يتضمن المجموعتين الضابطة والتجريبية ، والاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكما موضح في الشكل (١).



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٢ مجتمع البحث وعيناته:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) البالغ عددهم (٦٢٠) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠٠) طالبا وطالبة بنسبة بلغت (٣٢%) من المجتمع بواقع (٨٥) طالبة و(١١٥) طالبا، قسمت كالآتي:

١- العينة الاستطلاعية:

تم اختيارها عشوائيا من طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل بواقع (٢٠) طالبا وطالبة .

٢- عينة تقنين المقياس :

اشتملت عينة التقنين على (١٨٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية بواقع (٨٠) طالبة و(١٠٠) طالبا ، بعدد (٤٠) طالبا وطالبة من كل صف (مرحلة دراسية) .

٣- عينة تطبيق البرنامج الإرشادي :

تكونت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي من (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠) طالبا ، و(٢٠) طالبة من الحاصلين على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس الرضا عن صورة الجسم في التجربة الرئيسية ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٢٠) طالبا وطالبة لكل مجموعة.

٣-٣ أدوات البحث :

٣-٣-١ مقياس الرضا عن صورة الجسم :

لغرض قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل تبنى الباحث مقياس (دوجان ، ٢٠٠٢)^(١) ، والذي تم إعداده في كلية التربية - ابن رشد في جامعة بغداد ، وبني على البيئة الأردنية ولكلا الجنسين ، وقد اعتمد الباحث هذا المقياس لعدم عثوره على مقياس محلي يقيس الرضا عن صورة الجسم مصمم لطلبة الجامعة في العراق فضلا عن ان المقياس حديث . يتكون المقياس من (٤٥) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة ، واندراج تحت كل مجال عددا من أجزاء الجسم ترتبط به وتشمل مجال الرأس والوجه وشمل (١٥) فقرة ، ومجال الجذع والأرداف وشمل (٧) فقرات ، ومجال الأطراف وشمل (٥) فقرات ، ومجال الجاذبية الجسمية وشمل (٨) فقرات ، ومجال التناسق الجسمي وشمل (١١) فقرة.

وتتدرج إجابات المفحوصين على وفق مقياس خماسي يتدرج من (الشعور بالانزعاج الشديد إلى الارتياح الشديد) .

٣-٣-٢ إجراءات تقنين المقياس :

٣-٣-٢-١ صلاحية المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) للتأكد من صلاحيته في قياس الرضا عن صورة الجسم للطلبة وملائمته لعينة البحث ، وقد حصل على موافقتهم جميعا بنسبة ١٠٠% .

(١) سهير سلمان الغزاوي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٠ .

(*) أسماء السادة الخبراء والمختصين :

١- أ. د. عامر سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
٢- أ. د. ياسين علوان	علم النفس التربوي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
٣- أ. م. د. سلمان عكاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الناصرية
٤- أ. م. د. سعاد سبتي	ارشاد نفسي	كلية التربية الرياضية بنات - جامعة بغداد
٥- أ. م. د. هيثم حسين	ارشاد نفسي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٣-٣-٢-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٠) طالبا وطالبة من خارج عينة البحث الرئيسية ومن المراحل الدراسية الأربعة اختيروا عشوائيا ، من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للطلبة ، والتعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات ، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان المقياس صالح للتطبيق على عينة التقنين . وقد تراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس بين (١٠-٢٠) دقيقة بمعدل (١٥) دقيقة.

٣-٣-٢-٣ تطبيق المقياس على عينة التقنين :

تم تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم على عينة التقنين البالغة (١٨٠) طالبا وطالبة من قبل الباحث وعن طريق الاتصال المباشر معهم ، للمدة من ٢٠١٢/١٢/١٥ ولغاية ٢٠١٢/١٢/٢٢ . وقد أكد الباحث على ضرورة قراءة تعليمات وفقرات المقياس بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وأمانة .

٣-٣-٢-٤ تصحيح المقياس:

لحساب الدرجة الكلية لكل طالب من طلبة عينة التقنين على المقياس، تم اعتماد مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، إذ حسبت الدرجة الكلية لـ (١٨٠) استمارة على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات المقياس البالغة (٤٥) فقرة . وقد تراوحت الدرجات الكلية لطلبة عينة التقنين بين (٩٨ - ٢٠٠) درجة بمتوسط حسابي مقداره (١٦١.٢٧) درجة وانحراف معياري (٢٢.٩٣) درجة ، في حين بلغ معامل الالتواء (٠.٨٣٢) والذي يدل على التوزيع الطبيعي لنتائج العينة على المقياس .

٣-٣-٢-٥ تحليل فقرات المقياس:

لغرض التأكد من صلاحية فقرات المقياس وقدرتها على التمييز اتبع الباحث أسلوبين هما :

أولاً: المجموعتان المتطرفتان:

تم ترتيب الدرجات تنازليا ثم اختيرت نسبة (٢٧%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين . وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (٤٩) طالبا وطالبة. ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٤٥) فقرة استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات. والجدول (١) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات في المقياس.

الجدول (١) يبين القيم التائية ومعامل الارتباط لفقرات المقياس لدرجات عينة التقنين

رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط
١	٤.٢٧	٠.٢٥	١٦	٢.٥٤	٠.٢٧	٣١	٣.٦٧	٠.٤٧
٢	٣.٨٢	٠.١٩	١٧	٥.٣٣	٠.٥٢	٣٢	٣.٨٧	٠.٣٧
٣	٣.٨٨	٠.٢٨	١٨	٦.١٩	٠.٤٦	٣٣	٤.٨٨	٠.٤٧
٤	٥.٢١	٠.٤٧	١٩	٥.٣٨	٠.٤٤	٣٤	٢.٥٦	٠.٥٧
٥	٢.٤٧	٠.٥١	٢٠	٥.٠١	٠.٥٢	٣٥	٦.٠٤	٠.٦٢
٦	٢.٧٢	٠.٦٢	٢١	٢.٩٦	٠.٦٣	٣٦	٥.٠٦	٠.٤٤
٧	٤.٧٢	٠.٧٢	٢٢	٢.٣٩	٠.٥٢	٣٧	٣.٤٤	٠.٤٧
٨	٤.٩٧	٠.٢٩	٢٣	٥.٩٢	٠.٤١	٣٨	٣.٨٩	٠.٣١
٩	٣.٢١	٠.٣٦	٢٤	٤.٢٣	٠.٣٤	٣٩	٣.١٩	٠.٤٩
١٠	٤.٦٩	٠.٧٢	٢٥	٣.٣٤	٠.٣٦	٤٠	٦.٢٦	٠.٤١
١١	٣.٦٦	٠.٤٧	٢٦	٣.٣٨	٠.٢٨	٤١	٢.٩٨	٠.٢٢
١٢	٢.٤٦	٠.٣٣	٢٧	٥.١١	٠.٥٥	٤٢	٢.٠٢	٠.٢٧
١٣	٢.٦٠	٠.٤٧	٢٨	٣.٣٧	٠.٥٨	٤٣	٤.٢٢	٠.٣٧
١٤	٥.٢١	٠.٤٨	٢٩	٤.٥٢	٠.٦٢	٤٤	٤.٦٧	٠.٥٣
١٥	٥.٢٩	٠.٣١	٣٠	٢.٧٦	٠.٦٨	٤٥	٣.١٢	٠.٤٨

درجة الحرية للتمييز = ٩٦ مستوى الدلالة = 0.05 قيمة (ت) الجدولية = 1.99

درجة الحرية للاتساق = 178 مستوى الدلالة = 0.05 قيمة (ر) الجدولية = ٠.١٥٩

من خلال ملاحظة الجدول (١) يتبين لنا ان القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (٢.٠٢ - ٦.٢٦) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٩٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (1.99) تبين ان جميع الفقرات تمتلك قوة تمييزية .

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) فقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.١٩ - ٠.٧٢) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.١٥٩) درجة تبين ان جميع الفقرات دالة إحصائيا ، وكما مبين في الجدول (١).

٣-٢-٦ صدق المقياس:

تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال استخدامه لنوعين من الصدق ، أولهما الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على الخبراء والمختصين ، وثانيهما صدق التكوين الفرضي عن طريق إيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، ومعامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس .

٣-٢-٧ ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقتي التجزئة النصفية ، والاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) وكالاتي:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

اعتمد الباحث لاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة على بيانات تجربة التقنين الأساسية لـ (١٨٠) طالبا وطالبة ، اذ قسمت فقرات المقياس الى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، ولأجل التأكد من تجانس درجات النصفين تم استخراج القيمة الفائية لهما اذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١.١٢) درجة وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية عند درجتي حرية (١٧٩،١٧٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) البالغة (١.٣٥) تبين انها غير دالة إحصائيا، وبذلك تحقق التجانس للنصفين. ثم استخرج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٧٨) وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان - براون ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (٠.٨٧) وهو مؤشر ثبات عال.

ثانياً: طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ):

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفاكرونباخ على نتائج أفراد عينة التقنين البالغة (١٨٠) طالبا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) اذ تبين ان قيمة معامل الثبات تساوي (٠.٨٥) وهو مؤشر ثبات عال.

بعد استكمال إجراءات التقنين لم يجري أي تغيير على فقرات المقياس الذي يتكون من (٤٥) فقرة ، وبذلك فان أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الطالب على المقياس (٢٢٥) درجة ، وأدنى درجة (٤٥) ، يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٣٥) درجة ، وقد عدت الدرجة التي تساوي او تزيد عن درجة الوسط الفرضي مؤشرا لوجود الرضا عن صورة الجسم عند الطالب ، في حين عدت الدرجة التي تقل عن درجة الوسط الفرضي مؤشرا لضعف درجة الرضا عن صورة الجسم عند الطالب .

وقد اعتمد الباحث نتائج عينة التقنين في تحديد الطلبة الذين لديهم والذين ليس لديهم رضا عن صورة اجسامهم ، وكذلك تحديد عينتي البحث التجريبية والضابطة وذلك لعدم حصول تغيير في فقرات المقياس الأصلي خلال عملية التقنين .

٣-٤ خطوات بناء البرنامج الإرشادي

اعتمد الباحث الإجراءات الآتية في بناء البرنامج الإرشادي :

أولاً : اعتمد الباحث أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي ، إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف .

ثانياً : أعتمد الباحث في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلاب كلية التربية الرياضية على البرنامج الإرشادي الجمعي

ثالثاً : اعتمد الباحث النظرية المعرفية السلوكية للمبررات الآتية :^(١)

١- ترى النظرية المعرفية السلوكية إن السلوك غير المرغوب هو نتيجة تعلم خاطئ أو تفكير خاطئ ، وإن المشكلات السلوكية التي يعاني منها الفرد وهي أنماط من الاستجابات الخاطئة المتعلمة ونتيجة اكتساب الأفكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعية من الوالدين أولاً ثم من المجتمع

وبما إن السلوك الاجتماعي هو متعلم أو مكتسب من البيئة فيمكن تنميته من خلال تطبيق أفكار النظرية .

٢- إن الأسلوب الإرشادي وفقاً للنظرية المعرفية السلوكية لا يتطلب وقتاً طويلاً مقارنة بالنظريات الإرشادية الأخرى .

٣- تعتمد النظريات على اثر المرشد وأهميته في إحداث التغيير .

٤- ترى النظرية السلوكية المعرفية إن تغيير السلوك غير السوي يتم بتحديد السلوك المراد تغييره والظروف التي يظهر فيها وتخطيط مواقف يتم فيها تعلم ومحو تعلم لتحقيق التغيير المنشود . وكذلك ترى العمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة .

٣-٥ خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي .

أولاً: تحديد الحاجات :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والنظريات ذات العلاقة في مجال بناء البرامج الارشادية والتربوية والنفسية وتطبيقاتها للإفادة منها في بناء البرنامج الحالي ، فضلاً عن الدراسات السابقة المتعلقة بصورة الجسم ومناقشة بعض من الأساتذة المختصين في الإرشاد التربوي ، تم تحديد الحاجات ذات العلاقة بتقبل صورة الجسم وتم عرضها على الخبراء والمختصين بالعلوم التربوية والنفسية والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي^(*) لتحديد عدد الجلسات الارشادية وحاجاتها ، وقد وافق الخبراء على ان يكون عدد الحاجات(١٠) وهي :

(١) هيثم حسين عبد . اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠ ، ص ١٢٠ .

(*) السادة الخبراء هم :

- | | | |
|---------------------------|-------------------|--|
| ١- أ. د. عامر سعيد | علم النفس الرياضي | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل |
| ٢- أ. د. ياسين علوان | علم النفس التربوي | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل |
| ٣- أ. م. د. سلمان عكاب | علم النفس الرياضي | كلية التربية الرياضية - جامعة الناصرية |
| ٤- أ. م. د. سعاد سبتي عبد | ارشاد نفسي وتربوي | كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد |
| ٥- أ. م. د. هيثم حسين | ارشاد نفسي وتربوي | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل |

- ١- التعريف بصورة الجسم .
- ٢- فنيات التعريض(السلم الهرمي)
- ٣- فنيات التعريض(عرض الأفلام)
- ٤- تقبل الذات
- ٥- القدرة على مواجهة الضغوط
- ٦- القدرة على مواجهة القلق
- ٧- الاسترخاء
- ٨- الاستقرار النفسي
- ٩- التفاؤل
- ١٠- التفكير الايجابي

ثانيا: اختيار الأوليات :

اعتمد الباحث ترتيب الحاجات حسب أهميتها من خلال آراء الخبراء فيما تقدم في الخطوة السالفة الذكر لأولويات العمل في البرنامج الإرشادي والأخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عناوين كل جلسة وزيادة عناوين أخرى وتعديل القسم الآخر منها .

ثالثا: تحديد الأهداف :

حدد الباحث الهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية بما يساعدهم على تعديل انماط سلوكهم وتفكيرهم ، وبما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، ثم حدد بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقا للحاجات التي تم تشخيصها.

رابعا : إيجاد فعاليات وأنشطة لتحقيق الأهداف :

ولتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمد الباحث على مجموعة من الأنشطة والفعاليات وهي:

١- المحاضرة والمناقشة : تقديم المحاضرات التربوية والعلمية من قبل المرشد وكان الهدف منها شرح وتوضيح الرضا عن صورة الجسم ومجالاته وما الأدوار التي يمكن للمسترشد من خلالها رفع مستوى رضاه عن صورة جسمه . كما كان لقسم من هذه المحاضرات هدف ثقافي علمي كما في محاضرة التغيرات الجسمية والفسلجية في مرحلة المراهقة ، فضلا عن انها تعد مقدمة للدخول في موضوع صورة الجسم . وذلك لإمداد الطلبة بالمعلومات اللازمة عن التغيرات الإنمائية في مرحلة المراهقة وقد اعتمد الباحث على المصادر العلمية في استسقاء المعلومات المطلوبة عن كل محاضرة .

كما اعتمد الباحث المناقشات العلمية مع الطلبة من خلال توجيه اسئلة واستفسارات معينة فضلا عن التعليقات والتوضيحات التي يبديها الباحث اثناء الجلسة الارشادية بغية التوصل إلى الفهم الأفضل لإجراءات الجلسة ، وتحقيقا لأهدافها .

٢- الأنموذج : اعد الباحث مجموعة من النماذج والأمثلة والمواقف بحيث تتوافق مع موضوع الجلسة وأهدافها .

٣- عرض الصور والمخططات والرسوم :

استعرض الباحث العديد من الصور الشخصية والمخططات والرسوم التوضيحية وبما يتلاءم مع تحقيق الأهداف الموضوعية للجلسة الإرشادية .

٤- عرض الأفلام :

قام الباحث بعرض عدة أفلام واشتملت على موضوعات علمية وإرشادية منها :

- فلم بعنوان (لنعرف أجسامنا) : ويتحدث عن التغيرات الجسمية والفسلجية في مرحلة المراهقة والشباب .
- فلم بعنوان (اعرف جسمك) : ويتحدث عن فتاة مراهقة كانت تنظر بسلبية إلى مظهرها الجسمي وتعاني من مشكلة ضعف الرضا عن صورة جسمها وعدم تقبلها لجسمها ، وتخجل من المشاركة في المناسبات الاجتماعية سواء في المدرسة او مع العائلة ، وتمتنع عن المشاركة في دروس الرياضة خوفا من نظر الآخرين الى جسمها واكتشافهم العيوب التي تعتقدها ، مما ادى بالتالي إلى شعورها بالدونية ، ويسترسل الفلم في أحداثه حتى تتخلص المراهقة من عقدها هذه . ويدعو الفلم فضلا عن ذلك إلى الاعتناء بالمظهر الخارجي من خلال تعليم الوقوف والمشي باستقامة وعدم السماح بانحناءات الظهر ، فضلا عن التأكيد على الثقة بالنفس .

٥- التعزيز الاجتماعي : استخدم الباحث المعززات الاجتماعية بعد أداء النشاطات البيئية أو مشاركة أي فرد من أفراد المجموعة في أنشطة الجلسة مثل كلمات الإطراء (شكرا، جيد، رائع...) أو التعزيز غير اللفظي (هز الرأس، اتصال العين، حركة اليدين، حركة الجسم، الابتسام) وجميعها دالة على التقبل والاستحسان.

٦- التغذية الراجعة : تعطى التغذية الراجعة من قبل الباحث أو أفراد المجموعة بعد كل إستراتيجية يقدمها أفراد المجموعة في البرنامج الإرشادي، للوقوف على مدى النجاح في تقديم الفنيات والاستفادة منها، وإتقان السلوكيات المرغوبة التي قدمت في أثناء الجلسات.

٧- الوعظ الديني : تضمنت الجلسات الإرشادية وعظا دينيا تمثل بذكر قسم من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة مما له صلة في هذا المجال .

٨- النشاط ألبيتي : وهو تكليف الطلاب بتطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسات في الحياة الواقعية وذلك بتقديم تقرير يتضمن تلك المواقف بصورة سهلة التنفيذ ، وتمثل بتدوين ملاحظات وافكار ومشاعر الطلبة حول صور اجسامهم ، وتطور هذه الملاحظة والأفكار والمشاعر عبر الجلسات الإرشادية ، فضلا عن القيام بقسم من التمرينات (تمارين استرخاء) في المنزل ، وقسم من الأنشطة الأخرى التي تؤكد على الإحجام عن النقد الذاتي لصورة الجسم .
خامسا : التقويم الذاتي :

لجا الباحث إلى إجراء هذا النوع من أنواع التقويم بعد الانتهاء من كل جلسة وذلك بتوجيه أسئلة للطلبة عن مدى الفائدة مما تم تناوله في الجلسة لتقييم آرائهم بها .

٣-٧ الاختبار القبلي

تم اعتماد نتائج الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن صورة الجسم اعتمادا على نتائج تطبيق المقياس بعد التفتين كاختبار قبلي قبل الشروع بتنفيذ البرنامج الإرشادي ، وقد اختير منهم (٤٠) طالبا وطالبة قسموا عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٢٠) طالبا وطالبة لكل مجموعة .

٣-٦ تكافؤ مجموعتي البحث :

١- التكافؤ في الرضا عن صورة الجسم :

أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (١٣٠.١٢) بانحراف معياري مقداره (١٤.٣٨) إما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (١٢٨.٦٧) بانحراف معياري مقداره (١٢.٧٦). ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تم احتساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمتها المحسوبة (١.٧٢) وهي أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٣) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يشير الى وجود فروق عشوائية بين المجموعتين في مستوى التلوث النفسي مما يدل على تكافؤهما ، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا عن صورة الجسم

الدالة	القيمة التائية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع	س	المعالم الإحصائية المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	٢.٠٣	١.٧٢	٠.٠٥	٣٨	١٤.٣٨	١٣٠.١٢	المجموعة الضابطة
					١٢.٧٦	١٢٨.٦٧	المجموعة التجريبية

٢- التكافؤ في العمر :

تمت عملية التكافؤ في العمر بين المجموعتين بمرحلتين ، الاولى من خلال توزيع الطلبة على المجموعتين بصورة متوازنة في العمر بحيث تحتوي كل مجموعة على طلاب وطالبات من المراحل الأربعة ، والمرحلة الثانية إحصائيا من خلال حساب الفروق بين المجموعتين في العمر حيث أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٢٠.٦٥) سنة بانحراف معياري مقداره (١.٤٧) إما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٢٠.٩٧) سنة بانحراف معياري مقداره (١.٢٥). ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تم احتساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمتها المحسوبة (١.٨١) وهي أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٣) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يشير الى وجود فروق عشوائية بين المجموعتين في متغير العمر مما يدل على تكافؤهما.

الجدول (٣) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر

الدالة	القيمة التائية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع	س	المعالم الإحصائية المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	٢.٠٣	١.٨١	٠.٠٥	٣٨	١.٤٧	٢٠.٦٥	المجموعة الضابطة
					١.٢٥	٢٠.٩٧	المجموعة التجريبية

٣- التكافؤ في التحصيل الدراسي للآباء والأمهات :

لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للآباء والأمهات ، استعمل مربع كاي حيث أسفرت النتائج انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين في تحصيل الأبوين ، إذ ظهر عند الآباء ان قيمة (٢٤) المحسوبة (٣.١١) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٩.٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤) ، في حين ظهر عند الأمهات ان قيمة (٢٤) المحسوبة (٣.٨٣) وهي ايضا اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٩.٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤) ، والجدولين (٤) ، (٥) يبينان ذلك .

جدول (٤) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين في التحصيل الدراسي للآباء باستخدام (٢كا)

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ٢		درجة الحرية	كلية فما فوق	إعدادية	متوسطة	ابتدائية	يقرا ويكتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة								
غير دالة	٩.٤٨	٣.١١	٤	٣	٦	٤	٣	٤	٢٠	تجريبية طلبة
				٥	٥	٣	٤	٣	٢٠	ضابطة طلبة

جدول (٥) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين في التحصيل الدراسي للأمهات باستخدام (٢كا)

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ٢		درجة الحرية	كلية فما فوق	إعدادية	متوسطة	ابتدائية	يقرا ويكتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة								
غير دالة	٩.٤٨	٣.٨٣	٤	٤	٤	٦	٤	٢	٢٠	تجريبية طلبة
				٣	٥	٤	٥	٣	٢٠	ضابطة طلبة

٣-٧ تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي (ملحق ٢) على عينة البحث بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد (الباحث) والمسترشد (الطلبة). وقد تم اختيار إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل مكان لتنفيذ البرنامج ، وتم تحديد (١٢) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة الإرشادية (٤٥) دقيقة باستثناء الجلستين الافتتاحية والختامية (٣٠) دقيقة . حدد الباحث الجلسات في يوم الأربعاء من كل أسبوع ، قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الاول على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ابتداء من تاريخ ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٢ لغاية ٢٣ / ١ / ٢٠١٣ .

٣-٨ الاختبار البعدي:

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بتوزيع مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٣٠ / ١ / ٢٠١٣ م ، وقد حرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات مشابهة للتي طبقت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والمكان.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية ضمن الحقيبة الإحصائية لبرنامج (SPSS) وباستخدام الحاسوب :
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل سبيرمان - براون ، معادلة الفا كرونباخ ، معامل كاي .

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١ عرض نتائج الهدف الأول :

تم تحقيق الهدف الأول وبشكل مفصل في الباب الثالث من خلال إجراءات تقنين مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

٤-١-٢ عرض نتائج الهدف الثاني :

يرمي الهدف الثاني التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل . وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم على (١٨٠) طالب وطالبة ، إذ بينت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، مما يعني ان هناك فروقا دالة إحصائية بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة ولصالح متوسط العينة ، وهذا يشير الى وجود رضا عن صورة الجسم لدى طلبة جامعة بابل. والجدول (٦) يبين هذه النتائج .
الجدول (٦) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في الرضا عن صورة الجسم

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	١٨٠	١٦١.٢٧	٢٢.٩٣	١٣٥	٦.١٢	١.٩٨	دالة

درجة الحرية = ١٧٩ مستوى الدلالة = ٠.٠٥

٤-١-٣ عرض نتائج الهدف الثالث:

يرمي الهدف الثالث الى التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل . وللتعرف على دلالة الفرق بين متوسط الطلاب والطالبات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ولصالح الطالبات ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥.١٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) عند درجة حرية (١٧٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وكما مبين في الجدول (٧) .

الجدول (٧) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الرضا عن صورة الجسم بين الطلاب والطالبات

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	الطلاب	١٠٠	١٥٧.٣٣	١٧.١٢	٥.١٨	١.٩٨	دالة
	الطالبات	٨٠	١٦٥.١٥	١٥.٧٣			

درجة الحرية = ١٧٨ مستوى الدلالة = ٠.٠٥

٤-١-٤ عرض نتائج الهدف الرابع :

يرمي الهدف الرابع الى بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية . وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء برنامج إرشادي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ، ومن ثم تطبيقه على عينة البحث(المجموعة التجريبية)حيث تم الإشارة إلى ذلك وبشكل مفصل في الباب الثالث.

٤-١-٥ عرض نتائج الهدف الخامس :

٤-١-٥-١ عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار الرضا عن صورة الجسم القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (٨) يبين النتائج .

جدول (٨) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم للمجموعة التجريبية

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	٢٠	١٢٨.٦٧	١٢٠.٧٦	١٤٥.٨٣	١٠٠.٠٨	٥.٢٩	٢.٠٩	دالة

درجة الحرية = ١٩ مستوى الدلالة = ٠.٠٥

من خلال ملاحظة جدول (٨) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في الرضا عن صورة الجسم للمجموعة التجريبية. إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٩) عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

٤-١-٥-٢ عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار الرضا عن صورة الجسم القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (٩) يبين النتائج .

جدول (٩) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم للمجموعة الضابطة

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	٢٠	١٣٠.١٢	١٤.٣٨	١٣٢.٣٦	١٣.٢٧	١.٨٢	٢.٠٩	غير دالة

درجة الحرية = ١٩ مستوى الدلالة = ٠,٠٥

من خلال ملاحظة جدول (٩) يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في الرضا عن صورة الجسم للمجموعة الضابطة . إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٩) درجة عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

٤-١-٥-٣ عرض نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

لغرض التعرف على حقيقة الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، والجدول (١٠) يبين النتائج .

جدول (١٠) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الاختبارات البعدية للرضا عن صورة الجسم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	٤٠	١٤٥.٨٣	١٠.٠٨	١٣٢.٣٦	١٣.٢٧	٥.٨١	٢.٠٣	دالة

درجة الحرية = ٣٨ مستوى الدلالة = ٠.٠٥

من خلال ملاحظة جدول (١٠) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الرضا عن صورة الجسم . إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٣) درجة عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) . مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل في تنمية الرضا عن صورة اجسامهم .

٤-٢ مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج ان اغلب طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل لديهم رضا عن صور اجسامهم ، وإنهم يتقبلون أشكال اجسامهم كما هي ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان طلبة كلية التربية الرياضية عند

انضمامهم الى الكلية قد أخضعوا الى الفحوصات الطبية والقياسات الجسمية فضلا عن الاختبارات البدنية والمهارية مما يوشح على امتلاكهم مواصفات جسمية جيدة ومقبولة وهذه المواصفات تعد ركن أساسي من أركان مقياس الرضا عن صورة الجسم إضافة الى المواصفات الأخرى ، وان أغلبهم قد حافظ او طور مواصفاته الجسمية من خلال الدروس العملية والنظرية التي يتلقاها سواء كانت بدنية ام مهارية وفي مختلف الألعاب الرياضية طيلة مدة الدراسة في الكلية. زيادة على ان معظم طلبة التربية الرياضية قد بلغوا مرحلة من النضج الثقافي والديني والعلمي ما يؤهلهم على ان يكونوا عمليين وواقعيين في نظرتهم للأمور الشكلية ، وقناعاتهم بأهمية وجود العقل والأخلاق والانجازات الإبداعية التي يقدمها الانسان الى المجتمع والبشرية والتفوق في المواد الدراسية بالنسبة إليهم مقابل انشغالهم بأمور ثانوية صغيرة لا قيمة لها اذا ما قورنت بتلك القدرات والانجازات العظيمة. كذلك إيمانهم بقول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) ، وقوله (ص) (خير الناس من نفع الناس) .

كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة ، أي فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع درجة الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى أمور عدة منها ان المعلومات والأنشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الإرشادي فضلا عن النماذج الاجتماعية والصور التي تم عرضها لأفراد المجموعة التجريبية (المسترشدون) كان لها الأثر الواضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لديهم ، فضلا عما تضمنه البرنامج الإرشادي من معلومات ونصائح إرشادية ومعلومات دينية من آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة قد اطلع عليها أفراد المجموعة التجريبية خلال الجلسات.

كذلك ان محتوى البرنامج الإرشادي جاء متلائما مع مستوى الطلبة العلمي ومناسبا لأعمارهم وهذا ما أدى إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهو ما لاحظته الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، وكان لهذا اثر فاعل في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه .

ومن الأمور الأخرى التي ساعدت أيضا في نجاح البرنامج هي ان البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأفكار السلبية الخاطئة التي كانت مسيطرة على الطلبة وزرع الأفكار الإيجابية في نفوسهم وعقولهم ، مما انعكس ايجابا في إجابات الطلبة على المقياس بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي(الاختبارات البعدية). هذا فضلا عن أهمية استخدام النظرية السلوكية المعرفية بمفاهيمها الإرشادية وأساليبها من خلال تبني أفكارها من قبل الباحث ، التي كان لها الأثر الواضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة المسترشدين.

كذلك كان لاستعمال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي وإعطاء الواجب البيتي اثر واضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة المسترشدين .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- يتمتع اغلب طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل برضا نفسي عن صور اجسامهم.
- ٢- تتمتع الطالبات برضا نفسي عن صور أجسامهن أكثر من الطلاب .
- ٣- للبرنامج الإرشادي الذي بناه الباحث تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.

٤- للإرشاد الجماعي فاعلية كبيرة في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية- جامعة بابل.
٢-٥ التوصيات :

١- تعميم نتائج الدراسة الحالية على الكليات والجامعات العراقية الأخرى .

٢- الاهتمام بالبرامج الإرشادية وإعدادها وتطبيقها بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .

٣- إجراء دراسة تتبنى إستراتيجيات العلاج الأنثوي والعلاج السايكوسوماتي فضلا عن العلاج السلوكي المعرفي ، وذلك للمقارنة بين فاعلية هذه البرامج العلاجية في تنمية الرضا عن صورة الجسم .
المصادر والمراجع العلمية :

* حسين محمد علي ، محي الدين يوسف . الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، ١٩٨٦ .

* خالد إبراهيم دوجان . تطور الفرد عبر المراحل العمرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

* سهير سلمان العزاوي . بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

* عادل عبد الله . العلاج المعرفي السلوكي ، اسس تطبيقات ، القاهرة ، دار الرشاد ، ٢٠٠٠ .

* عبد الحميد الهاشمي . التوجيه والإرشاد النفسي ، جده ، دار المشرق ، ١٩٨٦ .

* عمر ياسين ابراهيم . اتجاهات طلبة جامعة صلاح الدين نحو استخدام الإرشاد النفسي والتربوي ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (٧) ، العدد (٢) ، ٢٠٠٧ . المكتبة الافتراضية .

* غازي صالح محمود . أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبين كرة القدم ، ٢٠١٠ . المكتبة الافتراضية .

* فؤاد ابو حطب و محمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، مجمع اللغة العربية ، ١٩٨٤ .

* محمد صالح برقواوي . مشكلات طلاب المدارس الثانوية في الاردن ، منشورات مركز البحث والتطوير التربوي في جامعة اليرموك ، ١٩٨٣ .

* محمد محروس الشناوي . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار الغريب للنشر والطباعة ، ١٩٩٤ .

* نبيل سفيان . المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، جامعة تعز ، كلية التربية ، ٢٠٠٢ .

* هيثم حسين عبد . اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠ .

* Arthur, Cary & Monoll, kim.. "Body Dymorphic Disorder", university of south florida college of medicine. (2004) .

<http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

* Clark , D.M. & wells, A. "Acognitive model of social phobia-Diagnosis, Assessment, and Treatment". (eds R.C.Heimbery, M. R.Lie bowitz, D. Hope,etol). PP.69-93. Guilford press : new york. (1995).

- * Clynis, M.B. "The Evaluation of student counseling" A Review of the Literature 1962-1986. British Journal of Guidance and counseling. Vol. (5), No.(2)May. (1987).
- * Fisher, S. "Development and structure of the body image" (vol. 182). Hillsdale, N, j. Erlbaum . (1986) .
- * Fisher. Sand cleveland S.E . "Body image and personality" D. VAN Noster and company, INC. Princeton, New Jersey, . (1985) .
- * * Gottesman, E & Cladwell, W ."The body Image, identifica test : A quantitative projective technique to study aspect of body Image" The Journal of Genetic psychology, (1966).
- * Han, Mitto and E. Mascan, "counseling psychology", McGraw-Hill Book Co , Inc , New York . (1955) .
- * Kalish. H.I. "From behavioral science to behavior modification". New York: McGraw Hill, . (1981).
- * Kepner, J.I. Body process : "Gestalt approach to working with the body in psychotherapy". New York : Gestalt Institute of Cleveland Press. (1987).
- * Lightstone, Judy . "Improving Body Image". (1999).
<http://www.Edrefferral.com/bodyimage, htm>.
- * Mahoney, M.J. "Psychotherapy and the body in the mind". In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) Body images : Development. Deviance and change , New York : Guilford Press. . (1990).
- * Mary, Sim , "Guide to psychology", Edinburgh and London, Churchill Livingstone . (1974).
- * Munro, A . "Counseling Skills Approach". Methuen Publication. M2 New Zealand . (1979).
- * Phillips, Katharine. "Body Dysmorphic Disorder". (2004).p.2.
<http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/body-dysmorphic-p5.htm/>
- * Samuels, Shirley "Enhancing self-concept in early childhood". New York : Human Sciences Press . (1977).
- * Staffieri, J.R. "A study of social stereotypes of body image in children", Journal of Personality and Social Psychology . (1976) .
- * Stark, A. Aronow, S. & McGeehan, T. "Dance movement therapy with bulimic patients". In M. Homyak & E.K. Baker (Eds.), Experiential therapies for eating disorder (pp.121-143) New York: Guilford Press. (1989).
- * Thompson. J. Keven . "Body Image and Body Dysmorphic Disorder". (2003).
<http://www.athealth.com/consumerdisorders/BDDInterview.htm/>
- * Veale, David. "Cognitive-behavioural for body dysmorphic disorder". (2001). (<http://apt.rcpsych.org/cgi/content/full/7/2/25=B2>)(Cp.1-21).

ملحق (1)

مقياس صورة الجسم

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يبين يدك العديد من الفقرات التي تتضمن أجزاء من جسمك وأمام كل جزء عدد من البدائل تتضمن رضاك عن هذا

الجزء من جسمك وما عليك الا قراءة كل فقرة التي تتضمن مشاعرك نحوها وتتكون البدائل من :

١. الانزعاج الشديد : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الضيق بشكل دائم .

٢. الانزعاج أحيانا : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الضيق في بعض الأوقات .

٣. عدم الاهتمام : أي أنك لا تعير هذا الجزء اهتماما سواء ضيقا او ارتياحا .

٤. الارتياح أحيانا : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب الارتياح في بعض الأوقات .

٥. الارتياح الشديد : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الارتياح الدائم .

لذا يرجو الباحث ان تقوم بتحديد مشاعرك الحالية نحو هذه الفقرات علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ،

ولا داعي لذكر الاسم .

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الجنس : ذكر انثى

العمر: ----- (يحدد بعدد السنوات)

الصف والشعبة : -----

المستوى العلمي للأم : تقرأ وتكتب ابتدائية متوسطة

إعدادية كلية فما فوق

المستوى العلمي للأب : يقرأ ويكتب ابتدائية متوسطة

إعدادية كلية فما فوق

المجال	الرقم	الفقرة أشعر	بالانزعاج الشديد	بالانزعاج أحيانا	بعدم الاهتمام	بالارتياح أحيانا	بالارتياح الشديد
الوجه والرأس	١.	نحو شكل رأسي .					
	٢.	نحو شكل أنفي .					
	٣.	نحو أدني .					
	٤.	نحو جبهتي بالنسبة لوجهي .					

					نحو لون شعري	٥.
					نحو غزارة شعري .	٦.
					نحو شكل فمي .	٧.
					نحو أسناني .	٨.
					نحو شفتي .	٩.
					نحو شكل وجهي .	١٠.
					نحو ذقتي (الحنك) .	١١.
					نحو حجم عيوني .	١٢.
					نحو لون عيوني .	١٣.
					نحو أهدابي (رموشي) .	١٤.
					نحو شكل حاجبي .	١٥.
					نحو شكل رقبتي .	١٦.
					نحو حجم أكتافي .	١٧.
					نحو حجم صدري .	١٨.
					نحو محيط خصري .	١٩.
					نحو حجم بطني .	٢٠.
					نحو حجم أردافي .	٢١.
					نحو شكل حوضي .	٢٢.
					نحو شكل ساقني .	٢٣.
					نحو طول ذراعي .	٢٤.
					نحو أصابع يدي .	٢٥.
					نحو شكل قدمي .	٢٦.
					نحو أصابع قدمي .	٢٧.
					نحو لون بشرتي .	٢٨.
					نحو ملمس بشرتي .	٢٩.
					نحو وزني .	٣٠.
					نحو طولي .	٣١.
					نحو رشاقة جسمي .	٣٢.
					نحو مظهري الجسمي العام .	٣٣.

الذراع والأرداف

الأطراف

الجاذبية الجسمية

					نحو نظرة الآخرين لمظهر جسمي .	٣٤ .	التناسق الجسمي
					نحو نبرة صوتي .	٣٥ .	
					نحو جاذبية وجهي .	٣٦ .	
					نحو تناسق ذقني مع وجهي .	٣٧ .	
					نحو تناسق حجم رأسي مع حجم جسمي .	٣٨ .	
					نحو تناسق حجم رقبتي مع حجم رأسي	٣٩ .	
					نحو تناسق ذراعي مع قدمي .	٤٠ .	
					نحو تناسق أصابعي مع كفوف يدي .	٤١ .	
					نحو تناسق ساقي مع حجم جسمي .	٤٢ .	
					نحو تناسق أصابع قدمي مع حجمها .	٤٣ .	
					نحو تناسق طولي مع وزني .	٤٤ .	
					نحو تناسق الجزء العلوي مع الجزء السفلي من جسمي .	٤٥ .	

ملحق (٢)

البرنامج الإرشادي

الوقت: ٣٠ دقيقة

الجلسة : الأولى

عنوان الجلسة : التعريف بالبرنامج الإرشادي

أهداف الجلسة :

تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للبرنامج الإرشادي من خلال التعريف بالبرنامج وأهدافه ومحتواه .

الفنيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- أن يتم التعارف بين المرشد من جهة وأفراد المجموعة (المسترشدين) من جهة أخرى .

- التعارف فيما بين أفراد المجموعة الإرشادية .

- تعريف المسترشدين بالهدف من البرنامج وإجراءاته ونشاطاته.
- يتعرف المرشد على مدى رغبة المسترشدين في المشاركة بالبرنامج الإرشادي ويشكرهم على الحضور والمشاركة .
- الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية ومكانها وزمانها .
- التأكيد على المناقشة والصراحة والتعاون أثناء الجلسات والاتفاق على بعض الأمور فيما يخص تعليمات الجلسات وتجنب الغياب من البرنامج وتهيئة الواجبات البيتية .
- تقويم الجلسة
- توجيه سؤالا إلى طلاب المجموعة الإرشادية عن توقعاتهم للبرنامج الإرشادي .

الوقت: ٤٥ دقيقة

الجلسة : الثانية

موضوع الجلسة : التعريف بصورة الجسم

أهداف الجلسة :

- ١- التعريف بمفهوم صورة الجسم ، وتقبل صورة الجسم كما هي .
 - ٢- التعرف على مكونات صورة الجسم ، وتطورها مع المراحل العمرية.
 - ٣- التعرف على معنى اضطراب صورة الجسم ، وآثاره النفسية والاجتماعية.
- الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها :
- يوضح المرشد معنى صورة الجسم ، ومعنى الرضا عن صورة الجسم .
 - يوجه المرشد المسترشدين لمعرفة أفكارهم واتجاهاتهم عن صور اجسامهم ، ولأجل استكشاف المسترشد لمشكلته ومسبباتها ، وليتمكن أيضاً من تمحيص ذاته، ولمعرفة وجهة نظره وإدراكه لصورة جسمه ، هل هم راضين عن هذه الصورة ؟ هل يشعرون بارتياح ورضا عنها، ما الشيء أو الجزء أو العضو الذي يشعرون بانزعاج وضيق أو الذي لا يعجبهم من حيث الشكل؟ ثم توجه مجموعة أسئلة اخرى لمعرفة اسباب عدم الرضا عن صورة الجسم ، ولماذا يشعر بالضيق والانزعاج من مظهره الجسمي؟ وبذلك يتعرف المرشد على الأفكار السلبية لدى المسترشدين قبل بدء البرنامج الإرشادي من خلال الملاحظات الذاتية للمسترشدين، وبالوقت نفسه تعد هذه خطوة ضرورية ليستكشف المسترشدون ذاتهم ، والتعرف على مشكلاتهم .
 - عرض نماذج صورية (صور تمثل مرحلة الطفولة ، صور تمثل مرحلة المراهقة، صور تمثل مرحلة الرشد) .
 - يفسح المرشد المجال للمسترشدين لمناقشة الجوانب التي تتعلق بالمظهر الجسمي ، والتي يمكن ان تسبب الضيق والانزعاج ، ومن خلال ملاحظاتهم الذاتية ، يتم توجيههم باستكشاف ذاتهم والتبصير بمشكلاتهم الحقيقية
 - وخلال ذلك يظهر المرشد تقبله لكل ما يقوله المسترشدون من آراء وأفكار وملاحظات لتشجيعهم على التحدث، ويظهر احترامه لهم .
- الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين تدوين أفكارهم وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحو صور اجسامهم في دفتر المذكرات وتوجه الأسئلة الآتية لهم :

* ما هي نظرتك وفكرتك عن جسمك؟

* هل تشعرون بانزعاج وضيق من هذه الصورة (جسمك او وجهك) ؟

* هل تشعرك هذه النظرة بالخجل من صورة جسمك؟

* هل تحبون المشاركة في المناسبات الرياضية والاجتماعية ؟ ولماذا ؟

التقويم الذاتي :

يبدأ قسم من المسترشدين امام زملائهم لتوضيح مدى الإفادة من هذه الجلسة ، وهل تستطيع ذكر ما تعلمته من هذه الجلسة .

الوقت : ٥٥ دقيقة

الجلسة : الثالثة

موضوع الجلسة : فنيات التعريض (السلم الهرمي)

أهداف الجلسة :

١- معرفة المظاهر الجسمية التي تسبب إزعاجاً وضيقاً للمسترشدين.

٢- معرفة الاثار النفسية والاجتماعية لهذا الضيق والانزعاج.

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي المدون في دفتر المذكرات للتعرف على فكرة المسترشدين حول صورة اجسامهم .

يوزع الباحث لكل مسترشد رسم تخطيطي يمثل سلم ويطلب من كل مسترشد ان يوضح الاجزاء من جسمه الاكثر إزعاجاً له ، وهكذا تتدرج من الجزء او المظهر الذي يسبب اكثر ازعاجاً وضيقاً نزولاً الى الاقل إزعاجاً وضيقاً . ويطلب من كل واحد هذه المعلومات على الاوراق الموزعة لهم من دون ذكر الاسم .

- وفي اثناء تدوين المسترشدين لملاحظاتهم حول اجسامهم على السلم الهرمي الموزع عليهم ، يقوم الباحث برسم السلم الهرمي على السبورة ، ويعد ان تجمع الوريقات من المسترشدين ، يطلب من احدهم ان يسجل هذه الملاحظات على الرسم الموضح على السبورة .. فيأخذ احدي الوريقات ويقرأها امام المسترشدين وتدون الملاحظات على السلم الهرمي . وبذلك يندرج هذا السلم من المظهر الجسدي الاكثر ازعاجاً وصولاً الى المظهر الاقل ازعاجاً (من الاعلى الى الاسفل) .

- باستعمال الشاشة الكبيرة المثبتة في القاعة مع الحاسبة المربوطة بها يعرض المرشد قسماً من الرسوم التوضيحية تظهر من خلالها بعض الحالات التي تمثل عدم تقبل صورة الجسم ، والحالات الاخرى التي تمثل الرضا عن تلك الصورة .

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يعلقون على الحالات المعروضة من خلال الرسوم ثم يوجه السؤال الآتي :

تترك حالة عدم تقبل الجسم آثار نفسية واجتماعية ، هل يمكنكم توضيح تلك الآثار؟
(بالاستعانة بالحالات المعروضة من خلال الشاشة).

الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين الاستمرار في تدوين ملاحظاتهم وأفكارهم عن صور اجسامهم. وتوجيه السؤال الآتي :
ما هي فكرتك عن جسمك ؟ هل انت راض عنه ام لا ولماذا ؟ وهل بإمكانك ان تحدد بدقة ما الأجزاء الجسمية التي لا
ترضيك او التي تسبب ضيقاً وإزعاجاً لك ؟

التقويم الذاتي :

يبدأ قسم من المسترشدين امام زملائهم بتوضيح مدى الإفادة من هذه الجلسة ، وما هي المقترحات حول هذه الجلسة

الوقت: ٤٥ دقيقة

الجلسة : الرابعة

موضوع الجلسة : فنيات التعريض (عرض الافلام)

أهداف الجلسة :

- ١- التعرف من خلال الأفلام على التغيرات الجسمية النمائية في حقبة المراهقة والشباب.
- ٢- العمل على تقبل الطالب لصورة جسمه وكيفية الدخول الى هذا التقبل وتبيان آثاره ايجابا من الناحيتين النفسية والاجتماعية .

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
- يبدأ المرشد باعطاء فكرة عامة عن كل فلم قبل عرضه.
- عرض الفلم الأول (نعرف أجسامنا) ومدته ١٠ دقائق.
- ثم عرض الفلم الثاني بعنوان (اعرف جسمك) ومدته ١٠ دقائق .
- يبدأ المرشد بمناقشة الطلبة عن محتوى الفلمين، وأهدافهما (ما الذي يرميان اليه)، وماذا تعلمنا منه؟
- توضيح المفاهيم الخاطئة : من خلال ما تم عرضه من الافلام وما تم مناقشته يستثمر المرشد بعض افكار المسترشدين وملاحظاتهم في توضيح بعض المفاهيم والافكار الخاطئة التي تم طرحها من المسترشدين حول اجسامهم .
- مثلاً:َّ: عما يعتقد المرشد من مظاهر جسمية يعدها غير جميلة..
- فاذا قال المرشد بانه نحيف ، وتلك النحافة تسبب ضيقاً وإزعاجاً... يبادر المرشد ليقول " هل تعرفون عارضات الازياء كم هن رشيقات" فهنا التأكيد على تحويل كلمة نحيفة الى رشيقة، والتحدث عن مزايا الرشاقة منها (خفة الحركة ، عدم الشعور بالآم في المفاصل،..الخ).
- ومن خلال عرض الافلام يركز المرشد على النمذجة لإعطاء خبرات بديلة من الخبرات التي يحملها المسترشدين ، بحيث يمكن تحويل افكار المسترشدين على نحو أفضل.
- يحاول المرشد من خلال ما عرض من افلام ، تعزيز الجوانب الايجابية التي عرضت من خلال التاكيد على المظاهر الايجابية التي ينبغي ان توجه لتقبل صورة الجسم والبحث في داخل النفس عن ملامح التعويض الايجابية التي يمكن ان تدوم طويلا وتعطي كل عيب في المظهر الخارجي كاللثة الجميلة والابتسامة الخلابة واللفظة الرقيقة ، والتصرفات

الحكمة والتفوق في العمل والنجاح بالمهمة المناطة للطالب والطالبة . لان كل هذه الامور يمكن ان تشكل ثروة متراكمة تعمل على ادخال السعادة الى نفس صاحبها وتشكل اتزاناً معقولاً بين صورة المظهر وجمال المخبر (الصورة الداخلية) مثل الثقة بالنفس ، قوة التحمل ، والارادة الصلبة..الخ ، كما جاء في احد الفلمين:

" احدى الفتيات التي كانت تشعر بعدم الرضا وعدم الارتياح من مظهرها الجسمي، مما ادى الى الانعزال، والابتعاد عن الاخرين، وعدم المشاركة في النشاطات المدرسية والاجتماعية ظناً منها ان الجميع ينظرون الى العيب التي تعتقد انه موجود في مظهرها... ولكنها نبذت تلك الأفكار ذات مرة وحاولت الخروج من عزلتها وشاركت باحدى النشاطات المدرسية

(السباحة) وارتدت ملابس السباحة ... ومن ثم كانت النتيجة انها الفائزة الاولى على جميع المتباريات، فوقف الجميع وصفق لها وهم ينظرون اليها بأعجاب وحينها شعرت ان الجميع لا ينظرون الى مظهرها الجسمي وان ما فيها من عيب لا يوجد الا في مخيلتها ولا وجود له في الواقع .

الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين تدوين أفكارهم وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحو صور اجسامهم في دفتر المذكرات ويوجه لهم السؤال الآتي وتكون الإجابة عليه كنشاط بيئي:

س : هل يعتقد كل واحد منكم انه أعطى صورة حقيقية لمظهره الجسمي؟

التقويم الذاتي :

يقوم كل مسترشد بتوضيح مدى الإفادة المستحصلة من الأفلام التي تم عرضها في هذه الجلسة .

الجلسة : الخامسة

عنوان الجلسة : تقبل الذات

أهداف الجلسة : ١- مساعدة افراد المجموعة على تنمية ثقتهم بأنفسهم .

٢- تنمية مشاعر الرضا عن النفس والاعتماد عليها .

٣- تمكين افراد المجموعة من تقبل نقد الآخرين .

الغنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- يرحب المرشد بالمجموعة ثم يبدأ بمناقشة الواجب البيتي بناء على ما تمت مناقشته في الجلسة السابقة .

- يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة بالقول : كلنا يعلم ان الكمال لله وحده واننا لا يمكن ان نكون متميزين في كل شيء ويجب على الفرد ان يعرف ويدرك قدراته واهتماماته واتجاهاته ويكتشف الكفاءات التي لديهم قبل ان يقدم على تحقيق أو رسم أي هدف يبغى تحقيقه ، وما قلناه أنفا يعبر عن مصطلح سمعناه كثيرا وهو الثقة بالنفس التي هي شعور الفرد واحساسه بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وهي تقترب بالمعنى من مفهوم الشجاعة ، أو القدرة على مواجهة المواقف الطارئة دون خوف والشخص الذي لديه ثقة بنفسه يثق بالآخرين .

- يطلب المرشد من افراد المجموعة بعض الامثلة عن مواقف يكون الانسان فيها واثقا أو غير واثقا من نفسه ثم يناقشون ذلك فيما بينهم ، مع الاخذ بنظر الاعتبار ان ثقة الانسان بنفسه ترتبط ارتباطا وثيقا بما لديه من قابليات وامكانيات مع توضيح الفرق اثناء النقاش بين الثقة بالنفس والغرور والآثار السلبية المترتبة عليه شخصية الفرد .
- قد يتعرض الفرد احيانا إلى نقد لسلوكه من قبل الآخرين ، وهنا تختلف ردود الافعال بين الافراد ، فمنهم من ينزعج ومنهم من يتقبل النقد وبسماحة ويحاول تعديل سلوكه بالشكل الذي يرضي من حوله ويصقل من شخصيته .
- يوجه المرشد السؤال التالي : كم مرة وجه اليك نقد من الآخرين ؟ وعلى ماذا كان وكيف كان رد فعلك ؟ ثم يقوم بمناقشة كل اجابة على حده مع افراد المجموعة لإثارة كل ما يراه مناسباً في الموقف النقاشي .
- يوضح المرشد الفرق بين النقد البناء والنقد الهادم ، ثم يطلب من افراد المجموعة ان يذكر امثلة عن ذلك ومن ثم مناقشتها معهم .

الواجب البيتي :

- يطلب المرشد من افراد المجموعة التحضير للواجب البيتي بذكر مواقف تعبر عن تقبل الذات والثقة بالنفس وتقييمها .
- تقويم الجلسة
- أعطاء الفرصة للمجموعة الإرشادية لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية ام غير مفيدة .

الوقت: ٥٥ دقيقة

الجلسة : السادسة

موضوع الجلسة : القدرة على مواجهة الضغوط

أهداف الجلسة :

- ١- التعريف بمفهوم الضغوط النفسية .
 - ٢- التعريف بخطوات مواجهة الضغوط النفسية وتمكين الطالب من مواجهتها والتغلب عليها.
- الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها :
- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
 - قدم الباحث الموضوع لأعضاء المجموعة على ان الضغوط النفسية هي (كل ما يتعرض له الفرد من توتر وشدة خاضعة للظروف التي يمر بها الإنسان اجتماعية كانت ام تربوية وبالتالي تؤدي الى الخوف والتردد والشعور بالألم ، وان هناك استجابة غير محددة للضغط .
 - والضغط النفسي في المجال الرياضي هو حالة خلل تجبر الرياضي على القيام بالواجبات الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية وبدنية او نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الطبيعية .
 - وضح المرشد الخطوات الواقعية لتعلم كيفية تنمية القدرة على مواجهة الضغوط .
 - وضح المرشد كيف يكتسب الطالب القدرة على استعادة التوازن النفسي .
 - اعد المرشد أنموذجا لمسؤولية سلوكية وهي : محمد لاعب في الفريق يؤدي التمارين واللعب مع الفريق رغم انه طالب في السادس العلمي وهو مطالب بان يؤدي ما عليه من واجبات مدرسية وهو متفوق في اللعب وفي المدرسة ، الجميع مطالب بان يكون مثل محمد ، وان يوازن ما بين الدراسة واللعب او حتى العمل .

ثم استمع المرشد إلى أسئلة وإجابات الطلبة والتي تركزت على الكيفية التي نواجه بها الضغوط النفسية ثم وضع المرشد كيفية مواجهة الضغوط وتم تعزيز الإجابات الايجابية .

- وجه المرشد سؤال الى المجموعة وكالاتي : كيف تستطيع مواجهة مباراة مهمة أمام جمهور كبير وفريق أقوى منك ؟

- ثم ناقش المرشد إجابات الطلبة ووفر التشجيع على الإجابة .

- قام المرشد مع المجموعة الإرشادية بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بم شرحه من خطوات وملاحظات والرد على الأسئلة التي وجهها للطلبة .

الواجب البيتي

وجه المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية على تطبيق ما تعلموه في الحياة وفي داخل الكلية وتدوين عدد المواقف الضاغطة التي يواجهونها في كراس المعلومات .

تقويم الجلسة :

منح المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية فرصة لإصدار الحكم على موضوع الجلسة وإذا كان مفيد وقد أبدأ أعضاء المجموعة آرائهم في موضوع الجلسة.

الوقت: ٤٥ دقيقة

الجلسة : السابعة

موضوع الجلسة : القدرة على مواجهة القلق

اهداف الجلسة :

١- يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية عل فوائد معالجة القلق .

٢- يكتسب اعضاء المجموعة القدرة على مواجهة ومعالجة القلق والشعور بأهمية ذلك .

الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ،التعزيز ،التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- وضح الباحث موضوع القلق إلى أعضاء المجموعة الإرشادية بأن القلق هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر ، والقلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، وكما تختلف شدة الاستثارة تبعا لشدة القلق وتختلف أيضا طبيعة القلق الناتجة عن القلق عن تلك الاستثارة الناتجة عن الفرح فالأولى بمثابة تنشيط إجباري للطاقة الكامنة من اجل الدفاع عن النفس ، أما الثانية فهي اختيارية وسارة لأنها تنشط الطاقة الكامنة لتأكيد النفس وتحقيقها في المجتمع الذي ينتمي إليه .

وان القلق له أنواع ، القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق كسمة والقلق كحالة والقلق الميسر والقلق المعوق وارتباطهم بالظروف والمواقف الحياتية وتأثيرهم عليها وان لكل طالب او رياضي هنالك قلق يساعده على تقديم الأفضل وهو يتناسب مع طبيعة الأداء .

- توضيح أسباب حدوث القلق .

- اهمية تنمية الصفات النفسية لمعالجة القلق .

- قدم المرشد أنموذج على شكل مثال (احمد طالب يستطيع أن يواجه القلق في كل حالاته واستطاع ان يواجه القلق ، فهل يستطيع احد أن يكون مثل حال احمد؟)
وقد تم مناقشة هذا الأنموذج مع المجموعة الإرشادية
- سؤال من المرشد للطلبة ، ما هو شعورك وأنت ترى الآخرين ينظرون إليك نظرة ازدراء واستهزاء ؟
قام المرشد بمناقشة إجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الإجابات الايجابية .
- قام المرشد مع طلبة المجموعة الارشادية بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينين بما طرح من ملاحظات والرد على الأسئلة من خلال توضيح ذلك بالأمثلة .

الواجب البيتي

وجه المرشد أعضاء المجموعة على تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في البيت والقيام بتدوين ما يواجهون في دفتر الملاحظات.

تقويم الجلسة :

منح المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية فرصة لإصدار الحكم على موضوع الجلسة وإذا كان مفيد وقد أبدا أعضاء المجموعة آرائهم في موضوع الجلسة .

الوقت: ٥:٤ دقيقة

الجلسة : الثامنة

موضوع الجلسة : الاسترخاء

أهداف الجلسة :

- ١- تنمية وعي المسترشدين بأهمية الاسترخاء العضلي في خفض التوتر.
- ٢- إتقان الطلاب المسترشدين لمهارة الاسترخاء وإبعادهم عن جو التوتر والقلق .

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
- يبدأ المرشد بإعطاء محاضرة أو شرح عن مخاطر التوتر والقلق على الصحة العامة وما يصاحبها من تشنجات وتقلصات عضلية.. والشعور بحالة من التعب والإعياء وعدم الارتياح نتيجة التوتر والقلق.
- يوضح المرشد تقنية الشد والارتخاء ويبين للمسترشدين الفرق بينهما ويجعلهم يمارسون الشد والارتخاء والشعور بالفرق بينهما .
- بعد ذلك يعطي المرشد شرحاً لتقنية الاسترخاء العضلي ، أهميتها، واستعمالاتها، ومدى النجاحات التي حققتها هذه التقنية في حالات التشنج العضلي الناتجة عن القلق والتوتر. ثم يقدم الباحث شرحاً عن كيفية ممارسة هذه التقنية.
- تطبيق المرشد لهذه التقنية بنفسه امام الطلبة .
- ثم يطلب من بعض المسترشدين تطبيقها أمام زملائهم لتعميق الممارسة وفهمها بشكل أفضل .
- ثم يتم تطبيق هذه التقنية من قبل جميع المسترشدين .

الواجب البيتي :

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يعمقوا تطبيق هذه التقنية في المنزل لخفض حالة التوتر والحصول على الاسترخاء العضلي.

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يدونوا أفكارهم ومشاعرهم بعد تطبيق هذه التقنية في دفتر المذكرات.

التقويم الذاتي :

يطلب المرشد من كل مسترشد ان يوضح شعوره بعد تطبيق هذه التقنية (هل تشعر بالاسترخاء ام لا) . ثم يحدد كل مسترشد ما فائدة هذه التقنية .

الوقت: ٤٥ دقيقة

الجلسة : التاسعة

موضوع الجلسة : الاستقرار النفسي

اهداف الجلسة : ١- معرفة ماهية الاستقرار النفسي .

٢- معرفة أسباب عدم الاستقرار النفسي .

٣- جعل الطالب قادرا على أن يستقر نفسيا وبدرجة عالية.

الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- قام المرشد بتقديم موضوع (الاستقرار النفسي) إلى المجموعة الإرشادية وهو حالة يكون فيها الفرد مستقرا من الناحية النفسية وذلك عندما تكون رؤيته واضحة عن نفسه وذاته وبذلك يشعر بارتياح في المواقف المختلفة ، وهو أيضا قدرة الفرد على ضبط انفعالاته إزاء المواقف التي تستدعي الانفعال والحساسية تجاه الآخرين .

وان الاستقرار النفسي عند الطلبة هو القدرة على ضبط الانفعالات والركون الى الهدوء والثبات الانفعالي والتعامل بعقلانية من خلال أدراك الطالب للمواقف والمشكلات المختلفة التي تواجهه اثناء الدرس وخارجه وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة في النجاح والفشل وبذلك يتم تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها والتي تتفق مع ذلك الموقف .

- التاكيد على تقوية الروابط الاجتماعية.

- مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية .

- إخضاع الأفكار إلى التفاؤل وعدم الشعور بخيبة الأمل .

- قدم المرشد أنموذجا لمسؤولية سلوكية كالأتي :- (هناك ثلاثة زملاء في المجموعة يتميزون بالتفاؤل والنضج الانفعالي فكيف تستطيع أن تستفيد من سلوكياتهم ؟) ثم استمع المرشد الى إجابات الطلبة ومناقشتها مع تقديم التشجيع لهم .

- وضع المرشد سوآلا من الواقع لطلبة المجموعة وكالاتي : لو وقعت لك مشكلة مع احد الزملاء في الصف هل تحاول أن تحلها بنفسك ام تطلب مساعدة الآخرين في حلها ؟

- وحرص المرشد على الاستماع الى إجابات المجموعة وتزويدهم بالتغذية الراجعة التشجيعية .

الواجب البيتي

مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتشجيع الطلاب الذين أكملوا الواجب ، ثم كلف المرشد أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلمه خلال الجلسة في الحياة اليومية .

تقويم الجلسة

أعطاء الفرصة للمجموعة الإرشادية لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية ام غير مفيدة .

الوقت : ٤٥ دقيقة

الجلسة : العاشرة

موضوع الجلسة : التفاؤل

أهداف الجلسة :

١- التعرف بمفهوم التفاؤل

٢- كيفية جعل الطالب متفائلا .

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- قدم المرشد موضوع التفاؤل الى أعضاء المجموعة على ان التفاؤل (موقف سلوكي يعبر عن نظرة الفرد تجاه الحياة ، يميل أحيانا الى حد التركيز على الجوانب المشرقة في الحياة ومنها الأمل والخير ، وفيه ايضا يرى الفرد او يتوقع تماما باتجاه الأحداث التي تواجهه حاضرا ومستقبلا ، أي تحقيق أفضل النتائج)

- وضح المرشد الخطوات الواقعية لتعلم تنمية القدرة على التفاؤل .

- معرفة الأحداث والنتائج التي تؤدي الى التفاؤل .

- قدم المرشد المسؤولية السلوكية كالاتي : كيف تتمكن من ان تجعل نفسك تسلك سلوكا تفاوليا في اغلب الأحيان ؟

- ناقش المرشد الأنموذج السلوكي مع طلبة المجموعة وتم تعزيز الإجابات .

- قدم المرشد للمجموعة السؤال الاتي : ما هو شعورك عندما تحصل على نتائج ايجابية في الامتحانات؟

- قام الباحث بمناقشة إجابات الطلبة وتقديم التشجيع لهم .

- قام الباحث مع افراد المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بما تم طرحه والرد على الأسئلة والقيام بتوضيحها .

الواجب البيتي :

وجه المرشد أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسة في حياتهم اليومية وتدوين ما يواجهونه في دفتر

الملاحظات .

تقويم الجلسة :

يقوم كل طالب بإصدار حكم على الإفادة من موضوع الجلسة .

(*) قال تعالى (لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم) (التين : ٤) .

قال تعالى (يا ايها الانسان ما غرك بربك الكريم * الذي خلقك فسواك فعدلك * في أي صورة ما شاء ركبك)

(الانفطار : ٦-٨) .

قول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) .

الوقت: ٤٥ دقيقة

الجلسة : الحادية عشر

موضوع الجلسة : تنمية التفكير الايجابي

أهداف الجلسة :

١- تنمية التفكير الايجابي لدى المسترشدين .

٢- تعديل الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشدون عن صورة أجسامهم .

الفنيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- يطلب المرشد من المسترشدين أن يقوموا بطرح أفكارهم عن صورة اجسامهم .

- يلخص المرشد أفكار المسترشدين على السبورة ويستخلص الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشدون عن صورة أجسامهم.

- يأخذ المرشد نموذج لفكرة خاطئة ويقوم بمناقشتها مع المسترشدين .

- ثم يسأل : هل يمكنك النظر الى مشكلتك نظرة جديدة؟ وكيف؟ وأيضا يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على الجوانب الايجابية في جسمه والتركيز عليها بدل الجوانب السلبية ليصل في النهاية الى استنتاج يفند تلك الأفكار الخطأ التي كان يحملها عن نفسه.

- المرشد يسأل : هل تعتقد ان احترامك وتقبلك لذاتك ممكن ان يتأثر بمجرد ان لون بشرتك اسمر ، او شعر راسك خفيف ؟

- ويصل المرشد من خلال المناقشة مع المسترشدين الى تفنيد الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشد عن جسمه.

- ويستشهد المرشد بقوله تعالى (لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم) (التين : ٤) ويؤكد المرشد الى ان الله سبحانه وتعالى قد خلق كل شيء بمقدار (وكل شيء عنده بمقدار)(الرعد : ١٠) وان هذا المقدار لا يعني الجسم فقط بل ان الله عز وجل قد جعل الروح في هذا الجسد والجانب الروحي يتمثل بالقيم والمعاني والمبادئ التي يحملها ذلك الانسان . كما ان الإنسان لا يمكن ان يصل الى الكمال لان الكمال لله سبحانه وتعالى وان الكمال الذي نسعى للوصول اليه قد لا نجده في الجسم ولكن يمكن ان نقرب منه في أمور اخرى منها العمل الصالح والعلاقات الطيبة مع الآخرين، والبشاشة وما نطلق عليه احيانا من خفة الدم او خفة الظل فكل هذه الأمور تجعل الفرد مرتاحاً مع نفسه متقبلاً لها واثقاً منها مما يؤدي بالنتيجة الى علاقات تفاعلية مع الآخرين المحيطين به، ومما يجعله ينظر الى نفسه (ذاته) نظرة احترام لأنه يدرك ان الانسان لا يقيم بوساطة جسده فحسب وانما قيمته تنبع من ذاته ومن عمله وسلوكه المتزن وأقواله التي تعبر عن أفكار ناضجة وقلوب صادقة مستشهدا بقول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) .

- كما يعرض المرشد مساوئ البحث عن الكمال في الصورة الجسمية ويتوصل من خلال المناقشة مع المسترشدين الى ان البحث عن الكمال يجعل الفرد يكافح بصورة مندفعة لتحقيق ذلك دون ان يستطيع ، وبالتالي ان هذا الشعور يؤدي به الى العجز وفقدان الثقة بنفسه وهذا كله يؤثر تأثيراً سلبياً على نفسيته ومن ثم يشعره بالفشل.

- ويؤكد المرشد ان تبني أفكار خطأ (لاعقلانية) تحمل الفرد فوق طاقته مما يسبب له التوتر والضيق والقلق . وأن الحياة تتطلب من الإنسان أن يتبنى أفكاراً عقلانية وسليمة يستطيع الوصول إليها حتى يشعر بالثقة والاطمئنان والنجاح.

- يوجه المرشد السؤال الآتي : هل يمكنكم أن تضعوا لأنفسكن أهداف موضوعية (عقلانية) ، أعطوا أمثلة لذلك . يتوصل المرشد من خلال مناقشة المسترشدين إلى الأهداف الآتية: (النجاح في الدراسة ، تحقيق انجاز رياضي عال ، النجاح في إقامة علاقات تفاعلية مع الآخرين).

- يوصل المرشد إلى المسترشدين فكرة مفادها أن الفرد الذي ينظر إلى نفسه فكرة عقلانية وبيتعد عن الأفكار الخطأ بالاجتهاد وفي فعل الأفضل لذاته ، وهو الذي يشعر بالاستمتاع بما يملكه من مقومات النجاح الذاتية ومن عوامل القوة الذاتية المتمثلة بالثقة بالنفس والنظرة إلى ذاته نظرة إيجابية وتقويم ذاته بناءً على عمله وإيجابياته الذاتية وشخصيته المتفاعلة مع الآخرين وليس بناءً على مقوماته الجسدية فحسب.

الواجب البيتي : يطلب المرشد من المسترشدين أن يدونوا مشاعرهم وأفكارهم نحو صور أجسامهم بعد هذه الجلسة. كذلك يدون كل مسترشد الأفكار الخطأ التي كان يحملها عن صورة جسمه وكيفية تفنيدها، وتدوين الأفكار السليمة البديلة عنها.

التقويم الذاتي : يقوم كل مسترشد بتوضيح مدى الإفادة المستحصلة من هذه الجلسة .

الوقت : ٣٠ دقيقة

الجلسة: الثانية عشر

موضوع الجلسة : الختامية

أهداف الجلسة :

١- إن يتم التكامل من الجلسات الإرشادية السابقة للبرنامج الإرشادي

٢- عرض مختصر لمحتوى الجلسات السابقة .

الفنيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة .

- يوضح المرشد للمجموعة بان هذه الجلسة هي الأخيرة ويقوم باستعراض مختصر لمحتوى الجلسات الماضية لمعرفة مدى الاستفادة منها ثم يتكلم عن معنى الرضا عن صورة الجسم وأثره الايجابي على شخصية الإنسان وحياته واستقراره النفسي .

- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكروا رأيهم في البرنامج من ناحية السلبيات والايجابيات .

- يحدد المرشد موعد التطبيق ألبعدي لمقياس الرضا عن صورة الجسم ويذكرهم بان الهدف من الجلسات الإرشادية كان تنمية الرضا عن صورة الجم لديهم ، والذي سيكون واضحا من خلال مقارنة الاختبار القبلي بالاختبار ألبعدي .
 - يشكر المرشد أفراد المجموعة على اهتمامهم وحضورهم ومشاركتهم في المناقشات خلال الجلسات الإرشادية .
- تقويم الجلسة :
- يوجه المرشد سوأالا للطلبة بشأن مدى إفادتهم من جلسات البرنامج الإرشادي وضرورة تطبيقه في حياتهم اليومية والاجتماعية .