

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tibiret -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية  
تخصص: علم النفس العيادي

الموضوع:

## تأثير المشاهير على المراهقين

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف:

☞ أ(ة): عينان اينوري

من إعداد الطالبين:

☞ مليسة كاسل

☞ محمد طيب

السنة الجامعية: 2022 - 2023م

# كلمة شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين الذي  
منحنا القوة وساعدنا على إنهاء هذا البحث والخروج به بهذا  
الصورة الممتازة، فبالأمس القريب بدأنا مسيرتنا التعليمية ونحن  
ننظر إلى يوم التخرج كأنه يوم بعيد، فرأينا أن علم النفس العيادي  
هدفاً سامياً ومغامرة عظيمة وغاية تستحق السير وتحمل العناء  
لأجلها،

وإن هذا البحث الذي أقدمه لكم يحمل في طياته معلومات  
هامية بذلت مجهوداً عظيماً لدراستها وجمعها لتظهر لكم بهذا الشكل  
وإيماناً بمبدأ أنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس، فإني أتوجه بالشكر  
الجزيل للأستاذة "عينانينوري" التي ساعدتنا كثيراً في مسيرتنا  
لإنجاز وكتابة هذا البحث وكان لها دوراً عظيماً من خلال تعليماتها  
ونقدتها البناء ودعمها الأكاديمي، كما أتوجه بالشكر لأسرتي فرداً فرداً  
الذين صبروا وتحملوا معي ومنحوني الدعم على جميع الأصعدة،  
وأشكر أصدقائي والأحباب وكل شخص قدم لي الدعم المادي أو  
المعنوي.

## إهداء

أهدى تخرجى هذا إلى من علمنى العطاء وإلى من أحمل  
اسمه بكل افتخار وأرجو من الله أن يمد فى عمرى لثمرات قد  
حان قطافها بعد طول انتظار "والدى العزيز"

ملاكى فى الحياة وإلى معنى الحب والحنان والتفانى  
وإلى بسمه الحياة وسر الوجود وإلى من كان دعائها سر نجاحى  
أغلى الحبايب "أمى الحبيبة"

وإلى من له الفضل الكبير فى تشجيعى وتحفيزى ومن منة  
تعلمت المثابرة والاجتهاد وإلى من بهم أكبر وعليهم أعتد وإلى  
من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها وإلى من عرفت  
معهم معنى الحياة "أخى وأخواتى"

وإلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء وإلى من  
برفقتهم فى دروب الحياة السعيدة والحزينة سرت وإلى من كانوا  
معى على طريق النجاح والخير "أصدقائى الأعزاء"

وخاصة "زميلتى فى القسم والمذكورة وفى الحياة كاسل  
مليسة"

بتوفيق من الله، وبدعاء من الأم لم يبق سوى خطوات قليلة  
لأنها مسيرتى الدراسية، شكراً لكل من مد لى يد العون من أساتذتي  
وبالخصوص مشرفتى «عينات اينورى»

محمد

إهداء

أهدي تخرجي هذا إلى روح والدي

"قاسي " " وجدتي العزيزة "

رحمهما الله وطيب ثراهم

وإلى ملاكي في الحياة وإلى معنى الحب والحنان والتفاني وإلى بسمه  
الحياة وسر الوجود وإلى من كان دعائها سر نجاحي أغلى الحبايب التي  
ساندتني

"امي الحبيبة"

وإلى من له الفضل الكبير في تشجيعي وتحفيزي ومن منه تعلمت المثابرة  
والاجتهاد وإلى من بهم أكبر وعليهم أعتد وإلى من بوجودهم أكتسب قوة  
ومحبة لا حدود لها وإلى من عرفت معهم معنى الحياة

"إخوتي وأخي وخالتي فريدة "

وإلى زميليو رفيق دربي وشريكي في المذكرة وفي الحياة

" طيب محمد "

وإلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء وإلى من برفقتهم في  
دروب الحياة السعيدة والحزينة سرت وإلى من كانوا معي على طريق  
النجاح والخير

"أصدقائي الأعزاء"

بتوفيق من الله، وبدعاء من الام لم يبق سوى خطوات قليلة لإنهاء  
مسيرتي الدراسية، شكرًا لكل من مد لي يد العون أهدي تخرجي هذا لروحك  
الطيبة يا أبي واسأل الله التوفيق لي ولكم وخاصة مشرفتي وأستاذتي العزيزة

" اينوري عينيان "

## فهرس الموضوعات

## فهرس الموضوعات

الصفحة	المحتوى
	الإهداء
	مقدمة
	<b>الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة</b>
	إشكالية الدراسة
	أسئلة الدراسة
	فرضية الدراسة
	أهمية الدراسة
	أهداف الدراسة
	ملخص الدراسة
	<b>الفصل الثاني: صورة الجسم</b>
	<b>تمهيد</b>
	تعريف صورة الجسم
	تعريف اضطراب تشوه صورة الجسم
	الآثار النفسية للتغيرات الجسدية
	أنواع صورة الجسم
	أهمية صورة الجسم
	صورة الجسد وتصور الذات
	صورة الجسد والهوية
	العوامل التي تؤدي إلى تغير صورة الجسم
	<b>خلاصة</b>
	<b>الفصل الثالث: اضطرابات الأكل</b>
	<b>تمهيد</b>
	تعريف اضطرابات الأكل
	أنواع اضطرابات الأكل
	أعراض اضطرابات الأكل
	أسباب اضطرابات الأكل

	<b>خلاصة</b>
	<b>الفصل الرابع: المراهقة</b>
	<b>تمهيد</b>
	تعريف المراهقة
	مراحل المراهقة
	تغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة
	صورة الجسم عند المراهق
	العوامل المؤثرة في زيادة الوزن
	حاجات المراهقين
	أهمية المراهقة
	<b>خلاصة</b>
	<b>الفصل الخامس: التأثير</b>
	تعريف التأثير
	نماذج التأثير
	مستويات التأثير
	نوعية التأثير
	شروط التأثير
	مصطلحات متقاطعة مع التأثير
	التأثير عن طريق معرفة الدوافع والحاجات
	الميل
	<b>الفصل السادس: الذات</b>
	<b>تمهيد</b>
	مفهوم الذات
	بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
	مراحل تطور الذات
	العوامل المؤثرة في مفهوم الذات
	أشكال مفهوم الذات
	مفهوم الذات عند المراهق

	تقدير الذات وتعريف
	تميز تقدير الذات عن بعض المفاهيم الأخرى
	أهمية تقدير الذات
	نمو تقدير الذات
	العوامل التي تؤثر في تكوين نمو تقدير الذات
	الفصل السابع: المشاهير وتأثيرهم على المراهقين
	الفصل الثامن: الاكتئاب
	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول:</b>
	فرضيات الدراسة
	أسباب اختيار الموضوع
	أهداف الدراسة
	<b>الفصل الثاني:</b>
	الدراسة الاستطلاعية
	المنهج المتبع
	مجموعة الدراسة
	أدوات الدراسة
	مكان وزمان إجراء البحث
	خطوات إجراء البحث
	خلاصة
	الفصل 3
	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع




مقدمة



## مقدمة:

تعد ظاهرة تأثير المشاهير على المراهقين من الظواهر الاجتماعية الجديدة والمنتشرة بكثرة في مجتمعنا، ولكنها تختلف مع ذلك في الدوافع والأسباب المؤدية إليها، تبعا لاختلاف محددات السلوك والمعايير والقيم السائدة في المجتمع وكذلك الوضع الاقتصادي والثقافي للمجتمع.

حيث نجد هذه الظاهرة منتشرة بكثرة عند فئة المراهقين الذين يمثلون أكبر نسبة في هذا المجال علنا اعتبار أن هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الفرد والتي تعرف مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية، حيث يجد المراهق نفسه أسيرا لمواجهة مجموعة من الظواهر والسلوكيات المنحرفة من أجل التخلص من الضغوطات النفسية والاجتماعية التي أصبحت في حد ذاتها من أهم المشكلات التي يعاني منها المراهق الجزائري.

والذي لا يمكن إنكاره أن الكثير من الممارسات والأفعال التي نلاحظها لدى تلاميذ الثانوية أصبحت تمثل أهم صور الانحراف المنتشر بكثرة في المجتمع غير أن انعدام التفكير المناسب من جهة وقلة الاهتمام بالظاهرة من جهة أخرى زاد في تفاقم وانتشار الانحراف لدى تلاميذ الثانوية.

وفي هذا السياق جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن العلاقة الموجودة بين المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين وسبب تعلقهم بالمشاهير وفي أي مجالات يكون التأثير، وارتأينا تقسيم هذه الدراسة إلى سبعة فصول:

الفصل الأول: تطرقنا فيه لتحديد الإشكالية، مبرزين أهمية وأهداف الموضوع والأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع، إضافة إلى تحديد المفاهيم.

الفصل الثاني: جاء تحت عنوان صورة الجسم، وتناولنا فيه مفاهيم صورة الجسم وأهم أنواعها.

الفصل الثالث: تم التطرق فيه لمفاهيم اضطرابات الأكل وأهم أنواعها وتصنيفاتها والنظريات المفسرة لها.

الفصل الرابع: تناولنا فيه مفاهيم المراهقة، وخصائص المراهقة وحاجات المراهقين، وأخيرا النظريات المفسرة لهذه الظاهرة.

الفصل الخامس: تطرقنا من خلاله إلى دراسة التأثير، مستوياته، وأشكاله، ونماذجها أيضا سمات المراهقين المنحرفين، دون إغفال النظريات المفسرة لهذه الظاهرة.

الفصل السادس: تناولنا الذات وتقدير الذات بمفاهيمها وأنواعها ومراحلها والعوامل المؤثرة فيها.

أما الفصل السابع: قدمنا فيها نظرة على المشاهير وتأثيرهم على المراهقين من الجانب السلبي والإيجابي.

في الفصل الثامن: تحدثنا على معنى الاكتئاب وأعراضه ومكان الاكتئاب عند المراهقين وأسباب انتشارها عند هذه الفئة.

# الفصل الأول

الإطار المفاهيمي للدراسة

## إشكالية الدراسة:

بعد قراءة متعمقة وملاحظة مستفيضة، نعتقد أن تأثير المشاهير قوي ومتزايد بين جميع شرائح المجتمع، بما في ذلك المراهقون والشباب في هذا العمر، وأن هذا التأثير ينبع من الطريقة التي تقدم بها وسائل التواصل الاجتماعي ذلك، وكيف المراهقون ينظرون إليه ويتأثرون به، وهو ما ينطبق على معظم أفراد المجتمع، بغض النظر عن سنهم وجنسهم، ذكوراً وإناثاً، وقدرة هذه الوسائل على التأثير في عقولهم وضميرهم وقلوبهم.

يعزو هذا التأثير فضاءنا وعالمنا في مجالات مختلفة مثل الموضة والمظهر والغناء وأسلوب التحدث ونمط الحياة وأسلوب التفكير والتوجه السياسي والأيدولوجيا والمصالح الشخصية والعامّة وما إلى ذلك من خلال الطريقة التي ينتشر بها هذا التأثير عبر مجتمع اليوم. وتجدر الإشارة إلى أن هذا التأثير يبدأ في الطفولة، ويرافقهم إلى مرحلة الشباب، وينتهي بالنضج، ولكن يظل الكثير من هذا التأثير مخزوناً في وعي الكبار.

لطالما كانت الطبيعة البشرية عرضة لنماذج رمزية في الحياة الواقعية ونماذج يحتذى بها، مثل الآباء والأقارب والمعلمين ومضيفي العروض وعارضات الأزياء ورؤساء الدول وقادة المنظمات والعلماء وحتى أبطال المسلسلات التلفزيونية والنجوم. أفلام الخيال العلمي، يسعى الأطفال لاحتضان أفكارهم ومظهرهم وأسلوبهم وسلوكهم، سواء في محيطهم الاجتماعي أو الكوني. وكذلك طريقة عيشهم وحديثهم، إيماناً منهم بأن هذا هو جسر النجاح والمجد، ووضعهم في دائرة الضوء وإطلاق طاقتهم الجسدية والنفسية.

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد دور المؤثرين الاجتماعيين في الحياة اليومية للشباب المراهق من خلال الكشف عن سبب انتشار ظاهرة المؤثرين الاجتماعيين في أوساط الشباب، وكذلك الكشف عن طبيعة المشاكل والمواضيع المفضلة لدى الشباب في الخطب المؤثرة والانعكاسات الاجتماعية لوقوف المراهقين خلف أصحاب النفوذ..

تكشف الدراسة عن مجموعة متنوعة من الدوافع للشباب لمتابعة مواقع المؤثرين، بما في ذلك الدوافع الطقسية مثل الترفيه والاستجمام والاسترخاء، وقتل وقت الفراغ، والهروب من مشاكل الحياة اليومية، والرغبة في السفر إلى أجمل الأماكن حول العالم، والصدقة والتعرف على أصحاب النفوذ، والهوية الذاتية. والدوافع النفعية مثل الرغبة في اكتساب معلومات جديدة (علم - تاريخ - دين -

طب - تغذية - عملي) واكتساب الخبرة الحياتية والمعرفة العامة من خلال الاطلاع على المنشورات وتعلم أشياء محددة والبحث عن فرص عمل.

تعتبر ظاهرة الإعجاب بالمشاهير عادية عند المراهقين خاصة بمراحل نمو الشخصية ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يتحول الإعجاب إلى هوس، فما هي الأسباب التي تجعل حياة المراهقين تتمحور حول هؤلاء المشاهير، وما هي مكامن الخطر، وكيف يمكن للأهل التعامل مع الموضوع؟

### أسئلة الدراسة:

سيتم طرح الأسئلة التالية على شريحة المراهقين ضمن فئة (14-18 سنة) الذين يتم اختيارهم لإجراء هذه الدراسة.

- ما أنماط استخدام الانترنت من قبل المراهقين
- ما الظروف التي يلجأ فيها المراهقون في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرهم بالمشاهير؟
- ما الهدف من استعمال المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرهم بالمشاهير؟
- ماهي التأثيرات الايجابية لتأثير المشاهير بالمراهقين؟
- ما هي التأثيرات السلبية لتأثير المشاهير على المراهقين؟
- ما دور الأسرة في توجيه المراهقين أثناء استعمال؟ مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرهم بالمشاهير؟

### فرضية الدراسة:

مع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي، انتشار الإنترنت، وتراجع الهيمنة التلفزيونية، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت بشكل عام هي الأكثر حظاً، على الرغم من أنها حظيت بالتوفيق، لذا فقد أصبحت أهمها جزء من حياة الإنسان: إن الحدود وتأثيرها على حياة الأفراد في جميع المجتمعات، الإيجابية والسلبية على حد سواء، ظاهرة للعيان.

في الآونة الأخيرة، مع شعبية مواقع التواصل الاجتماعي مثل Facebook وInstagram وTikTok، كانت هناك مصطلحات تشير إلى مواقع التواصل الاجتماعي المعروفة أو مشاهير الإنترنت، ومعظمهم يملكون المال كهدف أساسي لهم، حتى على حسابهم. المصالح الخاصة. المحتوى الذي يقدمونه، لذا فإن التأثير الأكبر هو تأثير هؤلاء الأشخاص على المراهقين، والتأثير عليهم واضح

جدًا، لذلك نجد أنهم يقلدون أشخاصًا معينين، فقط بسبب شكلهم أو صوتهم أو حركتهم التي يجذبون إليها، أو حتى مشاهدة محتوى غير مفيد.

### أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية دراسة الموضوع تأثير المشاهير على المراهقين من جوانب عدة أبرزها:
- أهمية تأثير الانترنت بسبب الانتشار الكبير للمشاهير في مواقع لتواصل الاجتماعي أبرزهم فنانيين، رياضيين، مؤثرين، إعلاميين، ... الخ
  - أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة، المتمثلة بشريحة المراهقين، إذ أن هذه الشريحة تمثل الأطفال بين فترة الطفولة التي تتسم بالبناء المعرفي والسلوكي والقيمي، ومرحلة الشباب التي تتسم بالعطاء والإنتاج، وكذلك تتميز هذه المرحلة العمرية بسهولة الانقياد وذلك لقلّة خبرتهم فيقعون تحت أخطار المتربصين والقراصنة وغيرهم ممن يسعون لبناء أفكار غريبة.
  - تساعد هذه الدراسة إلى فهم تأثير المشاهير على جمهور هذه الشبكة عموما، وعلى شريحة المراهقين بصورة خاصة.
  - الخروج بنتائج وتوصيات هذه الدراسة من شأنها أن تساهم في وضع برامج علمية، يقوم بتطبيقها شريحة المراهقين وأولياء الأمور، والجهات الرسمية، للاستخدام مواقع تواصل الاجتماعي بشكل أفضل وتأثير المشاهير على المراهقين من جانب إيجابي

### أهداف الدراسة:

إن الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف على مدى تأثير المشاهير على المراهقين واستخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي، وفهم كيفية استخدام الشبكات الاجتماعية وتأثير المشاهير بالمراهقين، وأثارهما السلبية والإيجابية على سلوكيات المراهقين في كل مجالات الحياة منها التقاليد والأكل والدين ... الخ

### ملخص الدراسة:

لذلك أرى أن المشاهير يمكن أن يكون لهم تأثير ايجابي أيضا قوي على المراهقين، بل يمكن توظيفهم شكلا وموضوعا ومضمونا عن طريق تحميلهم رسائل وسلوكيات محددة بغرض إيصالها إلى المجتمع بكل أطيافه، كي تكون نماذج تساعد على تشكيل الوعي الجمعي للمجتمع مثل نشر



ثقافة خدمة المجتمع، ومنظومة القيم الحياتية المنشودة، وتعميق الوعي الجمعي لدعم الأنظمة والقوانين وتطبيقها، ونشر الثقافة والأدب والفنون بأنواعها كالموسيقى والسينما والمسرح، والفنون التشكيلية،... الخ.

وأخيراً، أشدد على أن المشاهير لهم تأثيرهم القوي في مساعدة المراهقين والشباب على اكتشاف قدراتهم ومواهبهم الكامنة وتغذيتها بالقوة الدافعة وصلها بالعلم والمعرفة والتجربة والمران.

# الفصل الثاني

تمهيد:

تعتبر صورة الجسد فكرة ذهنية لا شعورية يكونها الفرد عن نفسه وتعتبر محكا يحدد سلوكه وتمثل صورة الجسم عاملا مهما يؤثر على شخصية الفرد وتتشكل هذه الصورة نتيجة عدة عوامل كالثقافة السائدة في المجتمع والأسرة والعوامل البيولوجية ووسائل الإعلام، ولقد احتل هذا المتغير مكانة هامة في نظريات الشخصية وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- تعريف صورة الجسم:

قبل التطرق لتعريف صورة الجسم وجب تعريف كل من الصورة والجسم كل على حدى.

1-1- تعريف الصورة: لقد ارتبطت المفاهيم الأولى للجسم بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه:

«أفلاطون "بان الجسم قبر النفس" فالجسم البشري ليس مجرد جسم مادي، أو بيولوجي بل جزء من شخصيته وانبيته. (بوزواوي، 2009، ص 88)

«أما أرسطو فقد عرف الصورة بأنها كمال أول أو فعل أول للهولي من حيث هي قوة صرفه عند شيشرون وأوغسطس تعني النوع والصورة من أقسام الجواهر. (وهبة، 1996، ص 404)

1-2- تعريف الجسم:

❖ جسم: ج أجسام: هو شكل جسدي محدد لشخص أو حيوان الجسم الإنسان

Oxford élémentaire learners dictionary

❖ شيء مادي مدرك بالحواس وموضوعيا المكانة فحيثما وجد الجسم يوجد مكان، وهذا يعرف بالمعتزلة الجسم بالآب

عادي قال هو مال هو شمال الظهر وبطناً علواً أسفل. (وهبة، 1998، ص 258)

1-3- تعريف صورة الجسم:

صورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذأنالأنا على حد تعبير Freud فرويد إنما هو في الأساسأنا جسم body ego وويرى فرانسيسكو الفيم (alvim.f) أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذ ينفصل إلا من الآن بفضل الصورة الجسمية لها تاريخ إذأنالأنا كما يرى فرويد أنا هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي والذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكان صورة الجسم سيرورتها والحال هذه هييتوقف عليها وعلى تعثراتها بعده السويةواللاسوية وهي ترتبط ارتباطا عضويا بمراحل النمو. (عبد القادر طو وآخرون، 1997، ص52)

ويعرف طومسونThompson صورة الجسم: بأنها صورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة ويتماشى مع ذكره روزينوآخرون (Rosen et Al) من أن صورة الجسم هي:صورة ذهنيه ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعه من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبه لتلك الصورة والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم بصفة عامة يقسم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

✓ مكون إدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

✓ مكون ذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن

صورة الجسم.

✓ مكون سلوكي: يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو تعب أو

المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي. (الدسوقي، 2006، ص 14)

أما تعريف جابر وكفافي (1989، ص583) أنصورة الجسم ذهنيه نكونها عنأجسامنا بما فيها الخصائص الفيزيقيه والخصائص الوظيفيه (إدراك الجسم واتجاهنا نحو هذه الخصائص) (مفهوماالجسم).

تعرفها شقير(2005، ص304) "بأنها صورة ذهنيه وعقليه يكونها الفرد عن جسمه سواء مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخليه وأعضائه المختلفه، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءته، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبه أو سالبه عن تلك الصورةالذهنيهللجسم".

ويعرفها أنور: "بأنها صورة ذهنيه للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءةالأداء الوظيفي لهذا البنيان، تتحدد هذه الصورة لعوامل شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء للجسم، والشكل العام للجسم، وكفاءةالوظيفية للجسم والجانب الاجتماعي لصورهالجسم".(قايد، 2008، ص161) أما شادر تعرفصوره الجسم على أنها: "شكل الجسم كما في أذهاننا، والطريقةالتي يبدو بها الجسم لأنفسناوالعملية التي نخرها كوحده مميزة".(قايد، 2008، ص161)

## 2- تعريف اضطراب تشوه صورة الجسم:

توجد عدة تعاريفلاضطراب تشوه الجسم منها:

- تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي: انشغال زائد عن الحد في بعض العيوب التخيلية في المظهر الجسمي لدى شخص يبدو طبيعيا أو عاديا.
- ويرى هولاند وآخرون بأن اضطراب تشوه الجسم هو: " انشغال الزائد عن الحد بالمظهر الوجهي أو الصدر أو أجزاء أخرى من الجسم في نفس الوقت".
- أما طومسون فيقول فيعرفهأنه:"نفور ذاتي لجزء معين من الجسم قد يبدو غالبا طبيعيا للملاحظ أو لمن يلاحظ".

- وحسب فليبس فهو: "انشغال الفرد عن الحد يعيب ما في المظهر يبدو في الحقيقة لدى الآخرين عاديا بدرجة معقولة".

- وحسب فيمواخرون فهو: "انشغال وهم زائد عن الحد يعيب ما في المظهر الوجهي بصفه خاصة أو المظهر الجسمي بصفه عامه يؤدي بصاحبه إلى التجنب المواقف الاجتماعية".

- وحسب الدليل التشخيصي والإحصاء الرابع لاضطرابات النفسية (Dsm4) اضطراب تشوه الجسم هو انشغال زائد عن الحد لدى الفرد بعيب تخيلي أو مبالغ فيه في المظهر الجسمي، ومثل هذا الانشغال لدى الشخص ذو المظهر العادي لا يكون بالضرورة انشغالا مبالغا فيه. (الدسوقي، 2006، ص 15)

### 3- الآثار النفسية للتغيرات الجسدية:

تترك التغيرات الجسمية التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة آثار كبيرة على نفسية المراهق، والتطور السريع خطوا لي ووزن المراهق، يحدث تغيرات جسميه عضوية حركية غير مألوفة، فيترتب على ذلك فقدان الوزن، ويتعثّر المراهق في أعماله أحيانا ويخفق في إتقان هذه الأعمال أحيانا أخرى، ويبدو ذلك واضحا في حركات يديه وأصابعه وغيرها ويسحب هذه التغيرات أحيانا الشعور بالخمول والكسل والتراخي، كما يبدو المراهق قلقا مضطربا.

يترتب على هذه التغيرات اضطرابات نفسيه وانفعالات متقلبة قد تؤدي عند بعضهم إلى الشعور بالخجل والانطواء عند البعض الآخر في تفكير خيالي بعيد عن الواقع أشبه ما يكون بأحلام اليقظة. (محمد أبو جادو، 2011، ص 415)

### 4- أنواع صورة الجسم:

تتنوع صورة الجسم باختلاف التصورات الذهنية وكيفية تكوينها التي من خلالها تساهم في

تكوين الشخصية:

### 4-1- الصورة الجسمية الموجبة:

وهي كل انعكاس ايجابي على ما يؤدي من سلوك وما يظهره من انفعالات وما يوليه من

اهتمام ورعاية ومحاظته عليه والحرص على أن يكون في أحسن صورة ممكنه.

### 4-2- الصورة الجسمية السالبة:

وهي أن يظهر الفرد خجل من جسمه والشك في قدراته والإحساس بالنقص عندما يقارن

جسمه بأجسام رفاقه وقد يتطور هذا الإحساس إلى مركب نقص مما يعرقل حياته ويعكر نفسيته ,

مما قد يختار الطريق الانسحاب والانتواء بعيد عن الأفراد الآخرين وقد يختار الأساليب العدوانية

والعنف لإيقاع الأذنباً ولئك الذين يمتلكون أجسامنا أفضل وأحسن وأقوى ويختار بعض منهم آخر

لتعويض النقص في المجال الجسدي صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه ويحس

برفقهم له أو العكس استهزائهم به مما يؤدي إلى مشاعر النقص لديه ويعمق الجرح النرجسي

والنفسي لديه ويجعله في صراع دائم مع جسمه.

### 4-3- الصورة الجسمية المتذبذبة:

والمتمثلة في رضاء عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى بكل ما يحمله الفرد من استفزاز

والقلق والخوف من الأشياء قد تكون وهميه فهو لم يحقق المطلوب مع جسمه مما يجعله في توتر

مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط بل أيضا مع الآخرين.(الريماوي،1998،

ص210)

### 5- أهمية صورة الجسم:

إن صورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، وهي قد تؤثر على رغباتنا في الانتماء إلى المجتمع، وأن نكون مقبولين اجتماعيا. (عبازة، 2014، ص22)

ويذكر بيفر "Pifer" (1995) إن المظهر العام مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى بريكي جيمس Breakey James (1997) إن خبرة الجسم مهمة للنمو البدني، وأن صورة لها الجسم أهمية أيضا، فالقلق الرئيسي في المجتمع اليوم يرتبط بصورة، الجسم وتذكر اليزابيث Elizabeth (2006)، أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية والفعالية الذاتية والإصرار. (الاشرم، 2008، ص24)

وللتأكيد على صورة الجسم يذكر كاش Cache، أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات المختلفة مثل: القلق، الاشمئزاز، اليأس، الغضب، الحسد، الخجل، أو الارتباك في المواقف المختلفة. ولأن الشخص الجسمي له أهمية بدون شكل يفترض وجود علاقة هامة بين التقييم لأجسامنا وحالتنا النفسية ففي مسح أجراه كاش cache وآخرون عدة بنود لتحديد الحالة النفسية الاجتماعية وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكنتاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي أظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الإيجابية عن صورة أجسامهم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسباً، وفي المقابل أولئك ذوي المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حقق مستويات أدنى من التوافق النفسي اجتماعي. (مرجع سابق، 2008، ص25)

وفي هذا الصدد ذكرت بريالة أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتتسبب هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع. (بريالة، 2013، ص18)



## 6- صورة الجسد وتصوير الذات:

من الخصائص أن تكون لديه فكرة عن جسده، أي صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهويته، ولهذا يميل طفل الثالثة إلى استكشاف جميع أجزاء جسمه، وفي الخامسة قد يقارن نفسه بغيره من الأطفال، ويتحدد هذا الميل في المراهقة، فالفتى لا يقتنع يكشف تغيراته الجسمية فحسب، بل يحاول تتبع هذه التغيرات ومقارنة نفسه بزملائه. يشعر الفتى بعدم الأمن والقلق إذا شعر أن جسمه يحدد كثيرا عن تصوره له، وإذا كان مفهوم الذات مطلقا لما يود أن تكون عليه (الذات المثالية) اتصف الفتى بالثبات والاستقرار والاتزان. أما إذا كان الفرق كبيرا بين فكرته عن ذاته وما يود أن يكون عليه، فإن يصاب كثيرا بالإحباط واليأس، وتقل فرص التعليم أمامه، وتقل محاولات في تغيير نفسه. (محروس شحاتة، بدون سنة: 20)

لصورة الجسد وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تتدرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية ولاسيما وأنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات. (علاء الدين كفاقي وجهاد علاء الدين، 2006: 106)

## 7- صورة الجسد والهوية:

أشارت لوسيان غابي "ChabyLucien" (1971: ص 55، 87) أن جسديستع لأوامرك وتسجيلاتك لكنه لا يعطيك إلا عند رغبته بذلك، قد يكون ذلك فوري أو أحيانا متأخر. إذن الجسد هو حامل الهوية (الهوية هي المعرفة الداخلية والحميمية التي تصنع الشخص). حيث يصبح الجسد جذاب من خلال طريقة اللباس والمشي والنظر، التي تعكسه فمثلا في الأنوثة إذا تنكرت الفتاة بشكل ولد هذا لا يمنع إحساس الفتاة بأنوثتها. فالجسد يظهر من خلال الملابس وتسريحة الشعر والرعاية الجسدية سواء كانت الرعاية مفرطة أو غير كافية. هو وسيلة للتعبير الرمزي للصراعات وطبيعة العلاقات مع العالم الخارجي. حيث أحيانا يشعر المراهق بالقلق عندما يصبح غريب عن جسده.

إذ يستوجب على المراهق التعبير والتفريغ وإعادة النمذجة بطريقة الخاصة، وعليه البحث عن نفسه من خلال تأكيد صورته. يمتلئ الجسد في المراهقة بالعواطف. تعبر عن الفتاة المراهقة في الأحلام والخيالات والعطور والألوان واللمسات.

## 8- العوامل التي تؤدي إلى تغير صورة الجسم:

إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغير لتفاعلها مع عدة عوامل:

- المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص.
- مخزون الذاكرة والحواس حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من الصور ترى في وسائل الإعلام.
- آراء وتعليقات الآخرين من الأهل والمدرسة والعمل.
- الثقافة السائدة في المجتمع.
- القيم الاجتماعية الشائعة ويتعلق الأمر بشكل وحجم الجسد المرغوب فيه.
- الحالة المزاجية للفرد.
- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كالتي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس أو الناتجة عن عاهة أو مرض أو حادث.
- إحساس الشخص تجاه نفسه وتقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرف له من عنف نفسي.

(النوبي، 2010، ص 38)

الخلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل نستطيع القول إن صورة الجسم مهمة جدا في تكوين شخصية الفرد، حيث أنها تكسبه الثقة في نفسه وهذا يعتمد على العديد من العوامل النفسية والاجتماعية التي تدعمه في تكوين صورة جسمية سواء سلبية أو إيجابية.

## الفصل 3

**تمهيد:**

تعرف اضطرابات الأكل بأنها اضطرابات النفسية والاجتماعية وخاصة الجسدية للفرد، فهي اختلال في سلوك الطعام وعدم الانتظام في تناول الوجبات أو التكرار القهري في تناول الوجبات وفي هذا الفصل سنتطرق لهذا الاضطراب.

**1- تعريف اضطرابات الأكل:**

**1-1- تعريف الأول:**

يعرف محمد السيد عبد الرحمن بأن اضطرابات الأكل هي: "اختلال حاد في سلوك الأكل مع بذل جهود غير التكيفية وغير صحيحة للتحكم في وزن الجسم، ومع وجود اتجاهات غير سوية نحو وزن وشكل الجسم".

وتعرفها شقير: "بأنها اختلال في سلوك تناول الطعام وعدم الانتظام في تناول الوجبات، ما بين مواعيد، وبكميات تزيد عما يتطلبه النمو الطبيعي للفرد، والذي قد يصاحبه محاولته للتخلص من الطعام الزائد عن حاجه الجسم". (النوبي، 2010، ص 19)

ما تعرف اضطرابات الأكل بأنها اضطراب يوسف لوجود عدد غير طبيعية في الأكل وذلك من حيث تناول كميات زائدة عن الحاجة أو كميات غير كافية لحاجه الجسم وذلك بشكل إرادي.

**1-2- تعريف الثاني:**

وتعرف اضطرابات الأكل بأنها اضطرابات نفسية تؤثر سلبا على صحة النفسية والاجتماعية والجسدية كما أن هذه الاضطرابات تظهر صور تشخيصية معقدة، فهي غالبا ما تحير المعالجين (Boisvert, 2001).

وهي اختلال في السلوك تناول الطعام وعدم الانتظام في تناول الوجبات أو التكرار القهري لتناول الطعام في غير مواعيده، وبكميات تزيد عما يتطلبه النفس الطبيعي للفرد والذي قد يصحبه محاولة من الفرد للتخلص من الطعام الزائد عن حاجة الجسم. (غانم, 2014, 27.2.14)

واضطرابات الأكل بالأساس "اضطرابات معرفية" حيث يشترك فقدان الشهية العصبي والشرة العصبي واضطرابات الأكل غير المحددة في "أساس الاضطراب النفسي" مميز ذو طبيعة معرفية. وهذا الاضطراب النفسي هو التقييم المبالغ فيه للشكل والوزن والتحكم فيهما. وفي الوقت الذي يقيم فيه غالبية الأفراد أنفسهم بناء على أدائهم المدرك في مجالات الحياة المختلفة (على سبيل المثال، جودة علاقاتهم، أداء العمل، البراعة الرياضية)، فإن الأفراد المصابين باضطرابات الأكل يحكمون على قيمتهم الذاتية بدرجة كبيرة، أو حتى بشكل حصري، من حيث شكلهم ووزنهم وقدرتهم على التحكم فيهما.

وهذا الاضطراب النفسي خاص باضطرابات الأكل (وبشكل معدل، باضطراب تشوه صورة الجسم) وهو نفسه بالنسبة للإناث والذكور والبالغين والمراهقين. ولكنه غير شائع في المجتمع العام، ويحتاج التقييم المبالغ فيه للشكل والوزن للتمييز عن عدم الرضا عن الشكل الجسم، والذي يشير إلى الكراهية مظهر الفرد. وعدم الرضا عن شكل الجسم منتشر بشكل كبير في المجتمع العام، ويشار إلى وجوده أحياناً باسم "عدم الرضا المعياري". (Fairburn, 2008, 12)

وتشمل اضطرابات الأكل في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس اضطرابات الأكل والتغذية وتعرف بأنها اضطراب مستمر في الأكل مرتبط بسلوكيات الأكل ويؤدي إلى تغير في استهلاك أو امتصاص الطعام، مع التدهور الملحوظ في الصحة البدنية أو النفسية. ويشمل: اضطراب بيكا *pica* أو اضطراب أكل التراب أو أكل مواد غير غذائية لفترات ممتدة، واضطراب

الاجتزاز وهو الارتجاع المنكر للمواد الغذائية، واضطراب التجنب/ التقييد في تناول الطعام، واضطراب فقدان الشهية العصبي والشهوان والنهم العصبي، واضطراب شراهة في الأكل.

(Nevid, Rathus, Greene,2014,335 ; APA,2013,329)

## 2- أنواع اضطرابات الأكل:

يعرف الدليل تشخيصي والإحصائي لأمراض النفسية والعقلية (DSM-1994) اضطرابات

الأكل إلى الصنفين:

### 2-1- فقدان الشهية: يجب أن نفرق بين نوعين هما:

#### 2-1-1- فقدان الشهية العضوي: ويعرف بأنه فقد جزئي أو كلي للشهية ويكون ذلك نتيجة

لأسباب عضوية جسمية في المقام الأول، كما يعد مصاحباً لعدد من الأمراض العضوية والنفسية (أمراض الهضم خطيرة، سرطان المعدة، والقولون) كما تحدث بشكل تقليدي في حالات الالتهاب الكبدي الوبائي المعدية، وفي اضطراب الغدد الصماء (مثل نقص إفراز الغدة الدرقية أو انخفاض وظائف الغدة النخامية كما أن فقدان الشهية العضوي، يكون من بين أعراض مرض السكر، أورام المخ وغيرها.

#### 2-1-2- فقدان الشهية العصبي: ويرفض الفرد الطعام أو التقيؤ المتعمد بعد الأكل مباشرة، مما

يتسبب عنه انخفاض ملحوظ في وزن الجسم، ويسمى أحياناً بالتجوع الذاتي المرضي وهو أحد اضطراب الأكل. ولذلك يمكن أن تحمل اضطرابات الأساسية في فقدان الشهية بأنها تشمل على:

- الشهية.

- سلوك الأكل.

- صورة الجسم. (أحمد عبد الخالق، 1997، ص 32)

### 3- أعراض اضطرابات الأكل:

يمكن التعرف على أعراض اضطرابات الأكل من خلال الدليل التشخيصي والإحصائي

للاضطرابات العقلية (DSM4) كالتالي:

#### 3-1- أعراض القهم العصبي:

✓ رفض الحافظ على الحد الأدنى الطبيعي لوزن الجسم أو أعلى من ذلك بالنسبة للعمر والطول.

✓ خوف شديد من كسب الوزن رغم أن الوزن أدنى من الطبيعي.

✓ اضطراب في الطريقة التي يدرك بها الشخص وزنه أو شكله أو التأثير غير ملائم لوزن الجسم.

✓ غياب دورات الطمث ثلاث أشهر متتالية على الأقل.

#### 3-2- أعراض الشره العصبي:

✓ نوبات متكررة لتناول الطعام.

✓ أكل مقادير من الطعام أكثر مما يأكله معظم الناس أثناء نفس الفترة وتحت نفس الظروف.

✓ عدم السيطرة على الأكل أثناء النوبة.

✓ سلوكيات تعويضية لمنع كسب الوزن مثل الإقياء أو سوء استخدام المسهلات أو التمارين الرياضية الجديدة.

✓ يحدث الإفراط في الطعام وإتباع السلوكيات التعويضية على الأقل ثلاثة أشهر.

#### 4- أسباب اضطرابات الأكل:

تمثل الأسباب النفسية والاجتماعية من أهم العوامل المؤدية للإصابة باضطرابات الأكل

وذلك كما يلي:



4-1- الأسباب النفسية:

- سوء التوافق الجنسي وخاصة الإناث حيث يترتب على خبرات سيئة أو أفكار غير صحيحة عن الجنس.
- الرغبة لدى المريضة في أن تبدو نحيفة ضامرة لكي ينصرف عنها المعجبون كمحاولة لإقناع أهلها بعدم الزواج.
- آلية دفاعية تعطي معنى للإضراب عن الطعام حتى تحقق مطالبها.
- مقاومة عملية النمو كي تظل المصابة صغيرة لتجنب المسؤولية.
- أسلوب إسقاطي يمارسه المصاب وخاصة الأطفال للتعبير عن عدوانية الأهل.
- الخوف من زيادة الوزن وما يترتب على هذا الشعور من أفكار شاذة.

(خالدي، 2009، ص 407)

4-2- الأسباب الاجتماعية:

- يجد المصابون بفقدان الشهية العصبي ما يشجع سلوكهم اجتماعيا حيث تكون مقاييس الجمال تتخذ النحافة والتمارين الرياضية كنمط ممتاز الحياة.
- كما دلت البحوث أن الجو الأسري لهؤلاء المرضى يتميز بأجواء عدوانية وعاطفة وتعاني من درجة كبيرة من الانعزالية وقله الشعور بالتعاطف بين أفرادها. (النوبي، 2010، ص 28)

### خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل نستطيع القول اضطرابات الأكل هي مشكلة صحية نفسية معقدة تؤثر في الصحة بشكل كبير، إذ يتطور الأشخاص المصابون باضطرابات الأكل علاقات غير صحية مع الطعام وعدم انتظام في تناول الوجبات والتكرار القهري في تناول الوجبات.



### تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل العمرية المهمة التي يمر بها الإنسان، حيث تبدأ من سن 13 سنة أو 15 سنة وتستمر حتى مطلع العشرينات من العمر، وليس هناك معالم واضحة لبدايتها ولا لنهايتها. ومن المعروف أن المراهقة تبدأ من البلوغ، والذي يؤدي إلى تغيرات بيولوجية على سرعة نمو الطول والوزن، ويتغير في شكل الجسد وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل

### 1- تعريف المراهقة:

#### 1-1- لغة:

في اللغة يفيد معنى المراهقة: السفة والظلم والكذب وركوب الشر راهق الغلام إذا قارب اللحم.

لقد جاءت كلمة المراهقة في معاجم اللغة من الفعل راهق: أي قارب اللحم ولهذا قالوا المراهق هو الصبي الذي قارب البلوغ.

1-2- أما في الاصطلاح: فيراد به النمو الفيسيولوجي العضوي الذي يسبق المراهقة، وتتضح فيه الغدد التناسلية، ويتحول فيه الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي، قادر على الحفاظ على استمرار جنسه.

المراهقة مرحلة انتقال حياة الفرد يمر بها من الطفولة إلى ما بعدها من مراحل النمو، وهي تأتي قبل اكتمال النضج ببلوغ العام الواحد والعشرين من العمر. وبهذا يتميز الإنسان بالتدرج والنمو السريع البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي.

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والنفسي والعقلي والاجتماعي، ولكنها في الوقت ذاته ليست النضج الحقيقي، فالنضج يحتاج إلى المزيد من الوقت حتى يبلغ مداه الحقيقي. (بختي، 2012، ص 265)

يعرف الشربيني المراهقة بأنها: "مرحلة نمو تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، حيث ترى "هيرلوك" أن المراهقة تبدأ من 12 إلى سن 21 تتميز بتغيرات جسمية عقلية انفعالية واجتماعية، ويحدث فيها النمو لشخصية الفرد، وتقع مرحلة المراهقة بين الطفولة والنضج، وتمتد 13-20 سنة.

أول من وضع نظرية المراهقة هو (ستانلي هول) ووصفها: "بأنها مرحلة عاطفة زائد أو أزمت". (الزاد، 2004، ص 18)

حسب ديبسس Dabesse المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد). (Dabesse.M.1993.p39)

هذا التعريف يفرق بين المراهقة والبلوغ لأن الأخير يشير إلى مظهر نمائي واحد يتناول الجانب الجسمي بينما تشير المراهقة إلى اصطلاح وصفي يستخدم للدلالة على المظاهر النمائية الجسمية والفيسيولوجية والنفسية والعقلية والانفعالية والجنسية في تحولها من مستوى نضج الطفل إلى مستوى نضج الراشد. (الهنداوي، 2002، ص 285)

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها: "مرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها". (السيد، ص 272).

في حين يرى ميخائيل إبراهيم معوض أن المراهقة هي فترة تحول من النضج غير الكامل إلى الفترة التي يعتمد فيها الفرد على الوالدين من الناحية الاقتصادية إلى المرحلة الاستقلال الاقتصادي وتحمل المسؤولية.

كما عرف جيرزلد المراهقة تعريفاً وظيفياً بأنها: "امتداد في السنوات التي يقطعها البون والبنات مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعال الاجتماعي والجسمي". (الجسماني، 1994، ص 192)

### التعريف البيولوجي:

يتضمن هذا التعريف التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال إلى الراشدين ناضجين جسدياً وجنسياً. وهذه التغيرات تحدث لدى كافة المراهقين بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها، وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة التي تعتبر عامه في مرحلة المراهقة، وتحدث هذه التغيرات نتيجة لإفرازات مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية القوية، والتي تحدث وفقاً لسرعات زمنية مختلفة، وتؤدي إلى إحداث الفروق على الجسدية بين الذكور والإناث في الطول والوزن ونسب الجسد، وكذلك الفروق في جهاز الإنجاب لدى الجنسين.

### التعريف السيكولوجي:

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار. مما يمكن للمراهق من تجسير الطفولة، التي سيغادرونها بالرشد الذي عليهم الدخول فيه.

ويظهر التوتر على النحو الطبيعي بسبب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرة: البلوغ والنمو المعرفي والتغير في التوقعات الاجتماعية. ويعتبر البلوغ أول هذه الضغوط التي يشعر بها المراهق، بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في الوزن والطول وتغير نسب الجسد، ويصاحب هذه التغيرات الجسدية لدى المراهقين وعي جديد بأجسادهم وردود فعل الآخرين نحوهم، ويستدعي البلوغ كذلك عالماً داخلياً من الاستشارات الجنسية كما تتسم المرحلة بتغيرات معرفية سريعة كذلك تغير التوقعات الاجتماعية تغيراً واضحاً، حيث يتوقع الوالدان والآخرون نضجاً أكثر من المراهقين،

ويتوقعون منهم البدء بالتخطيط لحياتهم والتفكير بأنفسهم ومزيداً من الإحساس بالمسؤولية.

(زرارقة، 2013، ص 175)

### التعريف الاجتماعي:

يعرف علماء الاجتماع الأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع، بما يعكس إلى حد بعيد مدى فاعليتهم الذاتية، ضمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقون كأفراد لا يتمتعون بالاكتمال الذاتي وبالتالي فهم غير الراشدين، وغير اعتماديين تماماً ولهذا فهم ليسوا أطفالاً. ينظر إلى مرحلة المراهقة على أنها فترة انتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات نضج الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد ناضجين. (زرارقة، 2013، ص 175).

### 2- مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمانها لكن الأغلبية تشير إلى المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة تمتد من السن الثامنة عشرة إلى غاية الخامسة عشر. أما المراهقة المتوسطة فتبدأ من السن الخامس عشر إلى ثامنة عشر. والمراهقة المتأخرة من ثامنة عشر إلى السن واحد والعشرين.

### مرحلة المراهقة المبكرة ما بين 12-15 سنة:

حسب ما جاء به "محمد رضا بشير" تزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماماً كبيراً بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذه السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بالمراهق.

لقد ذكر "محي الدين مختار" أن المراهق يلجأ إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولاً منهم، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه سلوك المراهق إلى الأعراض عن التفاعل

مع الآخرين أي الميول نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا ما يسبب له صعوبة في التكيف والتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه حيث تبدأ في هذه المرحلة الجسمية والعقلية، والفيزيولوجية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، وتختفي السلوكيات الطفولية، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق. (زرارة، 2013، ص 179)

### مرحلة المراهقة الوسطى من 16-17 سنة:

حسب ما ذكره عبد السلام زهران: يلاحظ في هذه المرحلة استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة مرحلة التأمل لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه والتكيف مع حاجته النفسية والبيولوجية ولا يجد توضيحا لذلك وتمتد هذه الفترة حتى سنه الثامنة عشر، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "السن الغرابية والارتباك" لأن هذه السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من الارتباك وحساسية زائدة. (مرجع سابق، 2013، ص 179)

### مرحلة المراهقة المتأخرة من 18-21 سنة:

ذكر معوض أن هذه المرحلة غالبا تعرف بالسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس بأنه محل أنظار الجميع. ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم.

حيث يتجه المراهق محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (مرجع سابق، 2013، ص 180)



### 3- تغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة:

توجد ثلاثة ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصيتها وأهميتها وهي التغيرات البيولوجية والمعرفية والانفعالية / الاجتماعية.

**3-1- التغيرات البيولوجية:** إن التغيرات في جسد الفرد واكتساب الطول والوزن، والتغيرات

الهرمونية في مرحله البلوغ، والوصول إلى قدرة على الإنجاب، تعكس التطور البيولوجي لدى الفرد.

**3-2- التغيرات المعرفية:** وتتضمن التغيرات في التفكير والذكاء لدى الفرد. فالتفكير والتذكر وحل

مشكلة على سبيل المثال عمليات تعكس دور النمو المعرفي على الأبعاد المختلفة لحياة المراهق.

**3-3- التغيرات الانفعالية/الاجتماعية:** وتتناول التغيرات في العلاقات الاجتماعية وفي الانفعالات

والشخصية وكذلك دور السياق الاجتماعي في النمو. في العلاقات الأسرية والجماعات الرفاق

تلعب دورا هاما في النمو الاجتماعي. (شريم، 2009، ص 25)

### 4- صورة الجسم عند المراهق:

ويؤكد العديد من الأخصائيين أن المراهق يقلق جدا على مظهره، ويحرص على أن يبدو

بمظهر جسدي جذاب، فهو بعد أن يمر بفترة الدهشة والاستغراب على جسمه في البداية المرحلة يبدأ

في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك درجة من التناسق بين الطول والوزن وألا تترك هذه الفترة

بعض العيوب أو القصور في جسمه، حتى لا يتسبب له السخرية من الآخرين فهو حساس جدا

لآرائهم في قوامه وجسمه وهما المفهومان اللذان يكونان صورة الجسم.

حسب Staffer يشغل مفهوم صورة الجسم على مكونين مهمين أولهما هو المثال الجسدي

والثاني هو مفهوم الجسم فالمثال الجسم. فالمثال الجسدي فهو نمط الجسم الذي يعتبر جذابا

مناسبا من حيث العمر ومن حيث وجهة نظر الثقافة ، وأما صورة الجسم أو مفهوم الجسم فيشتمل

على أن الأفكار والمعتقدات التي تتعلق بالجسم له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة

نحو جسمه، وتطابق اقتراب المفهوم الجسمي كما تحدده الثقافة من صورة الجسم الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقه أوبأخرى في تقدير الفرد لذاته وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع عن الصورة الفرد لجسمها أو مفهوم الجسم لديه يخفض تقديره لذاته وقد يسبب له مشكلات في توافقه مع ذاته ومع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

وتؤكد البحوث التي أجريت في مجال أثر صورة الجسم عند الفرد على توافقه بصفه عامة إلى أن هذه الصورة لها إثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، وهذا التفاعل من شأنه أن يؤثر في تطور النمو شخصيه المراهق.

بناء على مدى تطابق أو اقتراب مفهوم الجسم لدى الفرد مع مثال الجسم في الثقافة يتحدد مدى رضا الفرد عن صورته جسمه، فإذا كان هناك تطابق أو اقتراب أو إن المدى ليس كبيرا بين الصورة المدركة للجسم والمثال الذي تحدده الثقافة فإن الفرد يرضى عن الصورة جسمه ويصبح رضا الفرد عن جسمه أحد العوامل الإيجابية في شخصيته التي تسير له توافقه , وتكون بالتالي من العناصر الأساسية في بناء صحته النفسية. أما إذا كان الفرق كبيرا بين الصورة والمثال فإن عدم الرضا عن الصورة الجسم يتكون لدى الفرد، ويصبح أحد العوامل الضاغطة على الفرد و المعيقة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (كفافي، 2009، ص347).

### 5- العوامل المؤثرة في زيادة الوزن:

#### 5-1- العوامل الشخصية التي تسهم في زيادة الوزن:

هناك عدد من الخصائص الشخصية التي تزيد من احتمال زيادة الوزن لدى الفرد:

#### 5-1-1- الجينات: تشير العديد من الدراسات إلى وجود دلالة واضحة على علاقة الوراثة بوزن

الجسم. فالأطفال الأخوة الذين يتربون في بيئات مختلفة أكثر ميلا لتشابه الوزن كما هو الحال مع

الأخوة في البيئة الواحدة. كما أن الأطفال بالتبني أكثر تشابها في الوزن مع آبائهم البيولوجيين مع آبائهم بالتبني.

**5-1-2- دافعية الأكل:** يأكل الأشخاص البدنيون لأسباب مختلفة بالمقارنة مع الرفاق المعتدل الوزن، على سبيل المثال، الأكل يشكل تعزيزا ايجابيا كبيرا للأفراد البدنيين لأنهم يجدون فيه نشاطا ممتعا أكثر من الأفراد العاديين في أوزانهم.

**5-1-3- أنماط الأكل:** يحاول معظم المراهقين الذين يعانون من السمنة ضبط كميات الأكل فقد لا يتناولون الإفطار ويأخذون وجبة خفيفة على الغذاء على سبيل المثال. لكن عندما يستبد بهم الجوع طيلة النهار يأكلون بنهم في المساء، والبعض منهم قد يأكل العديد من الوجبات الخفيفة حتى عندما لا يكونون جوعى والبعض الآخر يأكل بسرعة ويستهلكون كميات أكبر من الطبيعي.

**5-1-4- الأكل المفضل:** البعض يتناول أنواعا من الأغذية المفضلة لديهم والتي تعمل على زيادة الوزن لاحتوائها على عدد كبير من السعرات الحرارية بدلا من تناول الفواكه والخضروات، والأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن قد لا يأكلون الكثير من الطعام بشكل عام، وإنما يأكلون الأطعمة سعرتها الحرارية عالية.

**5-1-5- نقص التمارين الرياضية:** تسهم النشاطات الجسمية والتمارين الرياضية في حرق السعرات الحرارية.

### 5-2- التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وزيادة الوزن:

يؤثر الوالدان والرفاق في ميل المراهق لزيادة الوزن:

**5-2-1- المساهمات الأسرية:** يؤثر الوالدان تأثيرا كبيرا على آبائهم من حيث نوعية الأكل الذي يحرصون على تقديمه وفي مجال النشاطات البدنية. مثلا، قد يصبر الوالدان عن تناول الأسرة على تناول الغذاء معا ويتم تحضير وجبة صحية، بينما قد يترك الوالدان آبائهم مراهقين يشاكلون من

يشأؤون وينتهي بهم الأمر بتناول الأغذية غير مناسبة وكثيرة الدهون كما قد يعزز الوالدان الأبناء بنوعيات من الطعام ذات سعرات وبالتالي يعلمون الأولاد توقع الحصول على حلويات والبسكويت عندما ينجحون.

**5-2-2-2- مساهمات الرفاق: الرفاق في زيادة أوزانهم بعضهم، فهم يقدمون المساعدة في مجال وضع معايير سلوكية، فالمرهق الذي يمارس أصدقائه الرياضة، من المرجح أن يفعل مثلهم.**

**5-2-2-3- المدارس: المراهقين يقضون معظم وقتهم في المدارس من حيث توفير نوعية معينة من الأكل والسماح للتلاميذ بتناول الطعام في مكان ما خارجها يؤثر أيضا على مستوى النشاط الجسدي للتلاميذ.**

**5-2-2-4- المجتمع: يمكن أن تشجع المجتمعات السمنة أو لا تشجعها وذلك بتوفير المنتزهات والمراكز الترفيهية.**

**5-2-2-5- التأثيرات الاجتماعية الواسعة: السمنة في الزيادة، وذلك بسبب الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية والذي أصبح متوفر أكثر من السابق، فقد أصبح بإمكاننا شراء الطعام الجاهز للاستهلاك مما يعزز لدينا الاندفاع في الأكل. وكذلك حجم الوجبة الغذائية التي تقدم في المطاعم ازدادت زيادة كبيرة.**

### **6- حاجات المراهقين:**

إن التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تصحبها تغيرات في حاجات المراهقين، فتبدو في بعض الأحيان قريبة من حاجات للراشدين، إلا أن علماء الاجتماع يجدون فروقا واضحة، في مرحلة المراهقة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى الأمن:

- الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية
- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الاسترخاء والراحة.
- الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والبقاء حيا.
- الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والمساعدة في حل المشكلات.
- الحاجة إلى الحماية من الحرمان من إشباع الدوافع.

6-2- الحاجة إلى الحب والتقبل:

- الحاجة إلى الحب والمحبة.
- الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي.
- الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والشعبية.
- الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

6-3- الحاجة إلى مكافئة الذات:

- الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية إلى أن يكون قائدا.
- الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والاقتناء والامتلاك.
- الحاجة إلى تجنب اللوم والتقبل من الآخرين.
- الحاجة إلى الشعور بالعدالة والمعاملة.

6-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

- الحاجة إلى التفكير والتوسيع قاعدة الفكر والسلوك.
- الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها.
- الحاجة إلى تنظيم والخبرات الجديدة والتنوع.

- الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي.

**5-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:**

- الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك.

- الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها.

- الحاجة إلى التنظيم الخبرات الجديدة والتنوع.

- الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي.

**6-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:**

- الحاجة إلى النمو

- الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا.

- الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات.

- الحاجة إلى النجاح والتقدم.

وفي حالة عدم إشباع أحد هذه الحاجات أو بعضها تظهر مشكلات عديدة. (زرارقة، 2013،

ص192)

**7- أهمية المراهقة:**

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض

لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها في:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه وتحمل مسؤولية

نفسية.

- يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.

- يسعى إلى تحقيق ميولته، وإشباع حاجته المختلفة وفق معايير اجتماعيه.

- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياتي المهنية والشخصية.

- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعاليه تعرقل تفكيره.

- أهمية المراهق من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعد على أن يكون راشدا مهنيا للخروج إلى مجتمعه

يفيد ويستفيد. (مرجع السابق، 2013، ص194)

### الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكننا القول في الأخير بأن المراهقة هي من أصعب فترات والمراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، ولكن آثارها تبقى مدى الحياة ملازمة لشخصية الفرد عما إذا كانت سوية أو غير سوية ومن خلال ما تطرقنا إليه وجدنا أن صورة الجسد لها دور مهم في ظهور اضطرابات النفسية السلوكية خاصة في فترة المراهقة حيث من ظهور أهم الاضطرابات الأكل بأنواعها وبالتحديد فقدان شهية العصبي وفرط الشهية العصبي.

## الفصل 4



**تمهيد:**

في هذا الفصل سنتطرق بشكل مختصر إلى فهم ما معنى التأثير، نماذجه، مستوياته، نوعيته وشروطه وشرح المصطلحات ذات صلة مع التأثير

**1- تعريف التأثير:**

من خلال البحث في المصادر المتنوعة من الكتب والانترنت تبين للباحث عده تعريف للتأثير وسأقتصر على ذكر أهمها تباعا.

**1-1- التعريف الأول:**

التأثير هو عبارة عن توجيه نشاطات المنظمة أو الأفراد بالاتجاه الصحيح غير استخدام النشاطات الإدارية الأساسية القيادة التنظيم الإشراف والتواصل. والملاحظ في هذا التعريف أنه حصل التأثير في العملية الإدارية ومجالاته غير المتحصرة بالإدارة فقط.

**1-2- التعريف الثاني:**

التأثير هو إضافة حالة نفسية ناتجة عن إضافة أفكار جديدة لدى المتلقي، تجعله عند تحركه مدفوعا في هذه الحالة النفسية ومجموعة الأفكار والمعلومات التي لديه، ولهذه الحالة النفسية دور كبير جدا، بالأساس بتغيير سلوك إنساناً ومجموعة من الناس لفترة معينة في اتجاه معين. والملاحظ في هذا التعريف أنه يركز على إضافة الأفكار بينما التأثير قد يكون بصقل وتوجيه الأفكار الموجودة مسبقا لدى الفرد.

**1-3- التعريف الثالث:**

التأثير هو نتيجة التفاعل الاجتماعي بين عاملين وهما المؤثر والمتأثر بحيث يخلق لدى المؤثر عليه رد فعل معين.

والملاحظ في هذا التعريف أن التأثير لكي يحدث فلا بد من تفاعل بين المؤثر والمتأثر.

#### 1-4- التعريف الرابع:

تأثير هو أحد مركبات عملية اتصال العديد من الباحثين مثل أعطوا التأثير مكانة مركزية في عملية الاتصال وادعوا أن التأثير عبارة عن مركب ضروري وأهم في كل عملية اتصال. والملاحظ في هذا التعريف أن التأثير أهم عناصر عملية الاتصال.

#### 1-5- التعريف الخامس:

التأثير هو قوة يملكها القائد أو السيطرة معينه يمتلكها على أساسها يستطيع أن يؤثر في سلوك الآخرين.

والملاحظ في هذا التعريف أن التأثير يرتبط بالسيطرة وقوة الشخص بينما قد ينتج التأثير عن

مجموعه متناغمة من الأفراد. [www.alwatan.com](http://www.alwatan.com)

ملاحظ أن كل التعريفات السابقة تشترك في أن:

- التأثير هو جزء لا يتجزأ من عملية الاتصال

- هدف التأثير هو إحداث تغيير ما في رأي، السلوك، التوجهات.

#### 1-6- التعريف المختار:

التأثير المختار هو مهارة منظمة بغية الوصول إلى تغيير سلبي أو ايجابيا.

#### 1-7- شرح التعريف:

- مهارة: من الواضح لدى الباحث أن التأثير عملية يمكن كسبها وصناعتها ومن عدم

الدقة وصف التأثير بأنه موهبة.

- منظمة: أهم شيء في التأثير بنائه ضمن خطة بعيدة كل البعد عن العشوائية وهذا

يضمن التأثير الفعال الناجح.

- بغية الوصول إلى تغيير سلبي أو ايجابي: إن كل عملية ناجحة مدخلات ومخرجات والمخرجات المطلوبة من عملية التأثير هي التغيير، بغض النظر عن كون التغيير سلبيا أو ايجابيا.

## 2- نماذج التأثير:

قام أستاذ الإدارة (تشارلز مارجريسون) بأربعة نماذج للمحادثة تحدث عندما يحاول الناس التأثير على بعضهم البعض وسأذكرها حسب الترتيب التالي:

2-1- نموذج الإقناع: وفيه يحاول أحد الطرفين إقناع الطرف الآخر بتبني أو الموافقة على موقفه.

2-2- نموذج التفاوض: وفيه هذه الحالة لا يستطيع أحد الطرفين إقناع الآخر إقناعا كليا عندئذ يبدأ بالتفاوض ويتنازل كل من الطرفين قليلا وهو ما يتسبب في إيجاد حل وسط في نهاية المفاوضة.

2-3- نموذج التعصب: يحدث هذا التعصب عقل اتخاذ كل من الطرفين مواقف ثابتا ورفضه التحرك دون اعتبار لما يطلبه الطرف الآخر.

2-4- نموذج الاستقلال: يحدث هذا عندما تتسع الهوة كلما استمر الحديث.

أراد الباحث من خلال عرض النماذج الأربعة للتأثير التتويبه على أن عملية التواصل والتأثير بالآخرين ليست بالسهولة التي تعتقدون ذلك لأن الطرف الآخر الذي نتعامل معه غالبا ما يختلف عنا في وجهات النظر، لذلك إن المرونة ضرورية أثناء عملنا في العلاقات العامة فيجب العمل على تقريب المسافات وعدم التعصب وعلى أن تكون علاقتنا العامة. (فن الإقناع، هاري ميلز)

### 3- مستويات التأثير:

للتأثير عدة أنواع يرى الباحث ضرورة عرضها ومناقشتها:

#### 3-1- التأثير في المستوى الإدراكي: يتطرق إلى العمليات الذهنية والعقلية كالتعليم والتفكير.

مثال: زيادة طلاب دبلوم العلاقات العامة بمفاهيم هذا العلم بعد إتباعهم دورات تخصصية في ذلك.

#### 3-2- التأثير في المستوى السلوكي: هي التغيرات الظاهرة والتي يمكن قياسها عادة.

مثال: التغيير الذي طرأ على سلوك الطلاب هل زادت معرفتهم؟ هل تحسن تواصلهم؟ هل زادت مهاراتهم؟ ...

#### 3-3- التأثير في المستوى العاطفي: ويقصد بها ردود فعل عاطفية تجاه موضوع معين.

مثال: يتحلى ذلك في دفاعهم عن قضايا العلاقات العامة.

### 4- نوعية التأثير:

#### 4-1- الصقل (البناء): وهذا النوع من التأثير يحدث عندما لا يكون للمنتقي آراء أو أحاسيس أو

آراء تجاه الموضوع معين قبل تعرضه لهذا الموضوع من خلال عملية الاتصال.

مثال: عندما يبدأ شخصاً ما يتعلم لغة جديدة ولا يعرف عنها شيئاً من قبل.

#### 4-2- التغيير: أما نوع الثاني يحدث بعد القيام بعملية الاتصال يبدأ التغيير الرأي، المواقف،

السلوك.

مثال: بعد أن نشرح للأطفال أهمية الاهتمام بالبيئة والنظافة تبدأ بملاحظة تغيير سلوكياتهم

وآرائهم تجاه هذا الموضوع.

#### 4-3- التعزيز: أما النوع الأخير هو تعزيز الآراء، المواقف، المشاعر، لدى للمنتقي من خلال

التعرض لنفس الرسالة.

مثال: عندما يتخصص أحد الطلاب في مجال معين مع الوقت تتعزز آرائه تجاه المجال

الذي تخصص به. [www.cms.education.gov](http://www.cms.education.gov)

## 5- شروط التأثير:

من خلال ذكر تعريف التأثير يمكن أن نستخلص أهم الشروط الواجب توافرها للوصول إلى

تأثير ناجح وسأذكرها تباعا:

- دراسة تحليلية منتظمة للجمهور المستهدف، إن لغة الخطاب الموجهة إلى طلاب

المدارس بغية التأثير فيهم وإحداث تغيير ما تختلف عن اللغة الموجهة إلى الطلاب

الجامعات ناهيك عن العمال.

- وجود خطة دقيقة مرتبطة بجدول زمني محدد للوصول إلى الهدف المنشود.

- تقسيم الخطة إلى مراحل متتابعة انجاز كل خطة على حدة.

- امتلاك فريق العمل للمهارات الشخصية والعلمية وبناء فريق عمل مؤهل ومدرب يعد من

أساس نجاح عملية التأثير، لأن التأثير يتناسب طرذا مع خبرة وكفاءة فريق العمل.

- أن يكون الهدف من عملية التأثير ممكن قياسه.

- أن الهدف من التأثير واقعي.

## 6- مصطلحات متقاطعة مع التأثير:

سينتقي الباحث أهم المصطلحات التي قد تتقاطع مع مفهوم التأثير ومن هذه المصطلحات (التواصل، الإقناع).

### 6-1-1- التواصل والتأثير:

6-1-1- مفهوم التواصل: التواصل في اللغة العربية يعني الاقتران، الترابط، الالتئام، الجمع، الإبلاغ والانتها، أما في اللغة العربية communication تعني إقامة علاقة، تراسل، ترابط، إرسال، إخبار، وأعلام. وهذا يعني أن هنالك تشابه في دلالة والمقصود بين المفهوم العربي والمفهوم الغربي.

ويعرف شارل كولي Charles Coley التواصل بأنه الآلية التي بواسطتها توجد العلاقات الإنسانية وتتطور.

من خلال هذا التعريف تجد أن التواصل هو جوهر العلاقات الإنسانية ومحقق تطورها.

6-1-2- نماذج التواصل: لقد أوجد علماء النفس عدة نماذج التواصل سأذكر منها النموذج السلوكي الذي وضعه المحلل النفسي الأمريكي لازويل Lasswell عام 1948 وذلك لتوضيح الربط بين التواصل والتأثير والذي يتضمن ما يلي:

- المرسل (من؟)

- الرسالة (ماذا يقول؟)

- بأية وسيلة (الوسط)

- لمن (الملتقي)

- ولأي تأثير (أثر)

الهدف من عمليه الاتصال إحداث تأثير لدى الملتقي، وبالتاليفإنأهم ما يميز بين التأثير

والاتصال هو أن التأثير نتيجة التواصل وسيلة. [www.diwanarab.com](http://www.diwanarab.com)

6-1-3- علوم التواصل: استرعى تطور الاتصال وازدياد التأثير تقنيات كثرة من الاختصاصين

في العديد من المجالات وحول كل منهما تخصصه.

للتواصل أنواع هنالك التواصل البيولوجي، الإعلامى، الاجتماعى، سيكولوجى، والاقتصادى.

وبالتالى تتسع تشمل آفاق عديدة مع العلم أن كل مجال من مجالات له أدواته خصائصه

جمهوره ووسائل تأثيره.

وهنالك عده علوم ترتبط بالتواصل مثل العلاقات العامة، الأخبار والإعلامالسيمولوجيا،

علمالتسويق، علم النفس وعلم الاجتماع...

لا بد العلاقات العامة أن تفهم جيدا كيف تستفيد من تجربة كل علوم الاتصال من جهة،

وتعرف كيف توظف تلك المعرفة للتواصل والتأثير في جمهورها في عالم قائم على ثورة التوافق

التي هي من دون شكل ثوره في المعلومات وثورة في التقنيات، لكي تتمكن من تحقيق الهدف

النهائى لها ألا وهو التغيير الايجابى.

6-2- الإقناع والتأثير:

اختار الباحث التعريف التالى الإقناع: الإقناع هو عملية التأثير على فيم الشخص ومواقفه

وسلوكه. بشكل مفهوم التأثير مفتاح فهم عملية الإقناع.

الإقناع والتأثير:

- أن الضغط المباشر أو المبطن قد يثمر في عملية التأثير، أما الإقناع فإنه متوقف على

الرضا الداخلى للشخص المستهدف.

- الفرق بين الإقناع والتأثير: يبدو أن التأثير هو بداية عملية الإقناع فلا يمكن أن تتم عملية الإقناع من غير أن تمر بمرحلة التأثير.

- عملية الإقناع أكثر تعقيدا وأكبر صعوبة من عملية التأثير، فأن تؤثر في الشخص وتحول اتجاهه إلى منحنى آخر أبسط من ان يقتنع بذلك المنحنى.

## 7- التأثير عن طريق معرفة الحاجات والدوافع:

إن التأثير بالآخرين ليس وليد صدفة، أو ضربة حظ، إنما هنالك عاملين مهمين لابد من أخذهما بعين الاعتبار أثناء العمل مع الجمهور وخصوصا عند تخطيط لأي نشاط تقوم به العلاقات العامة ألا وهو معرفة الدوافع والحاجات الإنسانية.

### 7-1- الحاجة:

7-1-1- تعريف الحاجة: هي حالة الاحتلال في عضوية الكائن الحي، وما ينشأ عنها من ضيق وتوتر ناجمان عن عدم إشباعها، الذي استمر لفترة طويلة هدد حياة الإنسان بالموت. تعريف الدافع: قوة محركة لهذا السلوك تهدف لإزالة هذا النقص وقد وضع عالم النفس ماسلو

هرم الحاجات:



هذا الشكل يوضح تدرج الحاجات عند ماسلو، الحاجات الأكثر أهمية عند قاعدة الهرم.



7-1-2- تندرج الحاجات: نظرية نفسية ابتكرها العالم (ابراهيم ماسلو) وتناقش النظرية ترتيب حاجات الإنسان.

وتتلخص هذه النظرية في خطوات التالية:

- يشعر الإنسان باحتياج الأشياء المعينة، وهذا الاحتياج يؤثر على سلوكه، فالحاجات غير المشبعة تسبب توترا لدى الفرد فيسعى البحث عن إشباع لهذه الحالة.
- تندرج الحاجات في هرم يبدأ بالحاجات الأساسية اللازمة للبقاء للفرد ثم تندرج في سلم ينعكس على أهمية الحاجات.
- الحاجات الغير مشبعة لمدة طويلة قد تؤدي إلى إحباط وتوتر حاد قد يسبب آلاما نفسية ويؤدي الأمر إلى العديد من الحيل الدفاعية التي تمثل ردود أفعال يحاول الفرد من خلالها أن يحمي من هذا الإحباط.

### 7-1-3- هرم الحاجات:

- الحاجات الفسيولوجية.
  - حاجات الأمن
  - الحاجات الاجتماعية.
  - الحاجة إلى التقدير.
  - الحاجة إلى تحقيق الذات.
- هرم الحاجات: وهي الحاجات اللازمة للحفاظ على الفرد هي:
- الحاجة إلى التنفس
  - الحاجة إلى الطعام
  - الحاجة إلى الماء
  - الحاجة إلى ضبط التوازن

- الحاجة إلى الجنس

- الحاجة إلى الإخراج

والفرد الذي يعاني لفترات من عدم إشباع الحاجات الفسيولوجية، قد تميل في المستقبل عندما يصبح قادرا أن يشبع هذه الحاجات بصورة معظم، فمثلا قد نجد أن الفقير عندما يزداد غنى فإن معظم نفقاته قد تتجه إلى الأكل والشراب والزواج.

**حاجات الأمان:** بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية، تظهر الحاجة إلى الأمان وهي تشمل:

- السلامة الجسدية من العنف والأعداء

- الأمن الوظيفي

- امن الإيرادات والموارد

- الأمن المعنوي والنفسي

- الأمن الأسري

- الأمن الصحي

- أمن الممتلكات الشخصية ضد الجريمة.

**الحاجات الاجتماعية:** بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية والأمان، تظهر الطبقة الثالثة وهي

الحاجات الاجتماعية وتشمل:

- العلاقات العاطفية

- العلاقات الأسرية

- اكتساب الأصدقاء.

والبشر عموما يشعرون بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة

(كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية، عصابات أو الصلات

الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين، والمعلمين، والزملاء المقربين) والحاجة إلى الحب (الجنسي وغير الجنسي) من الآخرين، وفي غياب هذه العناصر الكثير من الناس يصبحون عرضة للقلق والغولة الاجتماعية والاكتئاب.

**الحاجة ألي التقدير:** هنا يتم التركيز على حاجات الفرد إلى المكان الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساسبالثقة والقوة.

**الحاجة لتحقيق الذات:** وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال تعظيم استخدام قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الانجازات.

كما أن الغرائز والدوافع البشرية مختلفة باختلاف الفرد ووسطه الذي يعيش فيه بعد عرض هرم ماسلو والاستفاضة في شرحه يرى الباحث ضرورة فهم من يهتم بالتأثير لهرم الحاجات على كافة مستوياته.

فإذا أردنا أن نؤثر في شخص لا يملك المقومات الأساسية الحياة كالطعام والشراب فعلى المؤثر أن يركز حديثه حول مساعدته في إشباع الحاجات الأساسية وترشيدها ومن ثم التدرج إلى مستوى أعلى في هرم ماسلو، فلا يمكن أن أتحدث عن أهمية الصداقة ويكون لحديثي تأثير ملموس لدى شخص لا يملك القدرة على الطعام والشراب ولا يمكن أن أتحدث عن تقدير الذات لشخص بعيد كل البعد عن الأمن الوظيفي.

ولكي تتجح العلاقات العامة لا بد لها من معرفة جمهورها بشكل جيد، ومعرفة ما هي حاجاته الآن أو بالأحرى حاجته الملحة مثلا: وجود اللاجئين العراقيين في سوريا بلي عندهم حاجة الأمان بالدرجة الأولى ومن بعدها حاجتهم الأساسية من الأكل والشراب.

لذلك نجد أن النشاطات الأمم المتحدة بالدرجة الأولى في سوريا تأمين الحماية للاجئين بالتعاون مع الحكومة السورية.

لذلك لا بد بار نشاط علاقات عامة أن ينطلق من الاحتياجات الملحة الجمهور المستهدف

لكي ينجح التأثير فيه. (كتاب علم النفس خاص بالسعادة الثانوية (الفرع الأدبي)

7-2- الدوافع: الدوافع 3 أنواع وهي:

- دوافع عضوية

- دوافع اجتماعية

- دوافع لا شعورية

7-2-1- الدوافع العضوية:

- دافع الجوع: ينتج عن حاجة الجسم إلى الطعام

- دافع العطش: ينتج عن حاجة الجسم إلى الماء

- الدافع الجنسي: أساسه الهرمونات التي تفرزها الغدة الجنسية ويهدف إلى إبقاء النوع.

- دافع الأدوية: أساسه هرمون البرولاكتين الذي تفرزه الغدة النخامية فتثير دافع الأمومة.

7-2-2- الدوافع الاجتماعية:

◀ **الدافع إلى الاجتماع:** يبدو بشعور الإنسان بالوحدة والخوف عند ابتعاده عن أفراد نوعها

وهذا الميل العام عند أفراد الجنس البشري وهذا تصبح الجماعة مصدر إشباع حاجة الفرد

القوية والانتماء.

◀ **دافع التملك والادخار:** وهو رغبة الفرد في الحصول على الأشياء المفيدة والجذابة

ويعتقد(ماك دوجال) أن هذا الدافع فطري يشتد بعد سن الخامسة ويرفضعلماء آخرون

اعتباره فطريا ويصرون على أنه مكتسب لتعذر وجوده في بعض المجتمعات.

◀ **دافع السيطرة وتأكيد الذات:** واعتبره (لدار) أقوى الدوافع لان الذي يشعر بعقدة نقص

جسدية أو نفسية أو اجتماعية يدفعه هذا الشعور للتعويض عن طريق تأكيد ذاته.

◀ **دافع المقاتلة:** ويرى بعض العلماء أن هذا الدافع فطريا كون الإنسان ميالا إلى السلوك

العدواني ويرى فرويد أن الإنسان شرير بطبعه ويكره الخير لغيره، بينما يرى علماء آخرون

بأن دافع المقاتلة ينشأ من تأثير التربية الاجتماعية لان بعض المجتمعات مسالمة بطبعها.

◀ **دافع الحروب:** يستند إلى دافع فطري وهو تجنب ألام.

**7-2-3- الدوافع اللاشعورية:** يرى فرويد أن الدوافع اللاشعورية هي دوافع مكبوتة من عهد

الطفولة تعمل في الهواء وتوجه السلوك وتعود هذه الدوافع اللاشعورية إلى غريزتين:

◀ **الغريزة الجنسية:** تهدف إلى الوصول على اللذة والمحافظة على الحياة.

◀ **غريزة الموت:** مجموعة من ميول عدوانية تهدف إلى الكراهية والعدوان والهدم والتدمير

وانهاء الحياة.

لقد أراد الباحث عرض موضوع الدوافع نظرا لارتباطه الوثيق بموضوع الحاجات إلى توجيه

السلوك الإنساني لان:

وبالتالي لتوجيه السلوك الإنساني لا بد من معرفة الدوافع التي سببته وهذا يدخل في صميم

عملية التأثير بالآخرين.

لا بد من الإشارة أنه لا يجب من موضوع فهم الدوافع الإنسانية بشكل سلبي لأننا ملاحظة

اليوم أن الكثير من الرسائل الإعلانية والتجارية والفنية تلعب دور وتر الغريزة الجنسية مما يؤدي

إلى تشويش الرسالة والتي من المفترض نقلها خصوصا في عملنا كعلاقات عامة في مستوى كبير

من الشفافية.

**7-3- التأثير عن طريق معرفة الميول والاتجاهات:**

سنبدأ بذكر تعريف العلاقات العامة كما ورد حرفيا في النص المكسيكي بعد اجتماع ممثلين

أكثر من ثلاثين جمعية للعلاقات العامة 1987.

ممارسة العلاقات العامة هو الفن والعالم الاجتماعي والخاص بتحليل التوجهات والميول ومحاولة التنبؤ بما يترتب عليها من نتائج، وهو أيضا فن استشارة الجهات القيادية في المؤسسات وتنفيذ خطه برامج العمل التي من شأنها أن تخدم مصالح المؤسسات أضافه إلى مصالح الأفراد المتعاملين معها.

أراد البحث أن يتناول موضوع الاتجاهات والميول نظرا لأهميتها في فهم الآخرين وفهم أفضل الطرق للتأثير بهم.

## 8- الميل:

### 8-1- تعريف الميل:

هو نزوع أو غير عفوي يتجه به الكائن الحي للقيام بفعل من الأفعال. يعد الميل محركات للسلوك ومزاولة النشاط، والميل أهم المفاهيم النفسية وابطسطها. فإذا كان الميل متجها لإرضاء الجسم سمي (حاجه) وإذا وقع في صورة فطرية سمي (غريزة) وإذا كان واعيا سمي (رغبة).

### 8-2- العوامل المؤثرة في تكوين الميل:

8-2-1- العمر الزمني: في الطفولة المبكرة تكون من ميول ذاتيه تدور حول شخصية الفرد ثم تتطور من خلال النمو الحركي، وتكون عمليه التأثير في هذه المرحلة من الطفولة المبكرة لفهم الأساس النفس النفسية لشخصيات الطفل والتعامل مع هذه الأسس بطريقه احترافية للحصول على نتائج تأثيرناجحة

8-2-2- الذكاء: تتميز ميول الأذكاء لأنها متنوعة خصبه واسعة عميقة وميول أغنياء تتسم بالضيق والفقر والضحالة.

وتكون عمليه التأثير لدى الأذكاء مختلفة عن الأغنياء والذكية يتميز بخصوصية في عملية التفكير ورغبه قوية للتعلم وتكون عملية تأثير لتهيئه الجولة العلمي الذي يذكر هذه الرغبة.

أما الأغبياء فتكون عملية التأثير بهم بفهم الأسس النفسية أضافه إلى وضعهم ضمن بيئة محفزة ومشجعه لإخراج الكوامن المدفونة لديهم.

◀ **الوسط الاجتماعي:** تتأثر ميول الفرض بمعايير الجماعة ومستوياتها الاقتصادية والثقافية وبيئة الفرد المنزلية وخبراته فيميل البعض إلى الجندية وبعض إلى القانون.

◀ **الخبرات السابقة والتدريب:** كثيرا ما يكون ضعف ميل الفرد ناتج عن عدم تهيئة الفرص له لتلقي الخبرات التي يمكن ان تنمي هذا الميل.

وفي هذه الحالة تكون أفضل عملية للتأثير هي تهيئه الفرص المتناسبة مع ميل الفرد وقدراته.

### التأثير بالاتجاهات:

إن البحوث المتعلقة بموضوع الاتجاهات غدت أكثر اتساعا وانتشارا مع الربع الثاني من القرن العشرين واران الباحث التوسع في موضوع الاتجاهات نظرا لأهميته في موضوع التأثير بالآخرين

**تعريف الاتجاه:** إن الاتجاه تهيئ أو استعداد لأن نفضل أو لا نفضل نوعا من الأمور أو الأعمال الاجتماعية وأنهم من الناحية النفسية ينطوي على اتي قادات كما ينطوي على المشاعر، وان هذه الخاصة الأخيرة هي التي تميزه من الميل.

**خصائص الاتجاهات:** خصائص الاتجاهات موضوعا لكثير من الدراسات ولكن نتائج هذه الدراسات لم تكن متفقه في كل ما تذكره، واعتمادا على ما تبرزه هذه الدراسات يمكن ذكر الخصائص التالية:

**الاتجاه الحادث النفسي:** لا يخضع للملاحظة المباشرة، ولكنه يمكن أن يدرس عن طريق ما يؤدي إليه أي عن طريق السلوك الذي يظهره والذي يمكن أن يكون موضوع ملاحظة مباشرة. من هذه

الزاوية كثيرا أن الاتجاه الافتراضي ويجري التحقق من وجوده ووجهته عن طريق دراسة انماط سلوك المنبئة عنه.

والاتجاه التهيؤ: أنه يبدو على شكل استعداد أو نزوع للقيام بفعل ينطوي على علاقة بين الشخص وموضوع الاتجاه.

الاتجاه المحوري: أي إنه مستقطب، وله محوران: معاً ضد تفضيل أو لا تفضيل، تحبيذ أو رفض. ومن هذه الزاوية يقال عن الاتجاه إنه ينطوي على نوع من تحيز الشخصي، وانه فيه تقويما منه قيمة من الشخص لموضوع الاتجاه. وقد تكون القيمة (أيالتفضيل)عالية وقد تكون دون ذلك. ومن هذه الزاوية ينظر إلى الاتجاهات على أنها يمكن ان تختلف من حيث شدتها كانت "مع" ام كانت "ضد".

الاتجاهات متعلمة: أنها لا تكون لدى الشخص لعامل وراثي بل هي مكتسبة وتأتي من التفاعل الشخص (بكل ما عنده) مع محيطه (بكل ما فيه) ومن خبرات الناجمة عن هذا التفاعل، ويدخل في هذه الخبرات المشاعر الانفعالية التي ترافقها وتكون جزءا منها ترافقها. ومن هذه الزاوية يكون النظر إلى تكون الاتجاهات لدى الشخص مع نموه والنظر إلى التفاوت بين الأفراد في اتجاهاتهم، وإن كان موضوع الاتجاه واحدة.



## الفصل السادس

## تمهيد:

لا يمكننا أن نرى الذات، هذا الجزء الكائن فينا منذ الولادة، المحسوس غير مرئي، يؤثر فينا ويشعرنا بوجودنا، فالذات الإنسانية يمكننا ملاحظتها في السلوك الذي يبديه الفرد. وكل ما هو حولنا يشكل أساس ذاتنا، فتفاعلنا مع الآخر يساعدنا في فهم الذات، كيف لا.. وان علاقتي مع الآخر تبنى من خلال علاقتي مع ذاتي. سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى إحدى المفاهيم المهمة في حل نظريات السيكلوجية، وتحديد أهم العناصر المرتبطة بتقدير الذات

## أولاً: الذات

### 1- تعريف مفهوم الذات:

#### 1-1- التعريف اللغوي:

يرى (ابن منظور) إن كلمة الذات هي مرادفة الكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أهم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص وغيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقد. (ظاهر قحطان، 2004: 02).

#### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

هناك تعريفات متعددة ظهور مفهوم الذات استخدمها علماء النفس ومؤسسي النظريات في هذا المجال، ومن ضمن هذه تعريفات. (Cooley, 1902)

من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا للمفهوم الذات. فهو صاحب القول المشهور أن مجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه. وهو يعرف الذات بأنها "ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم، ولا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي الفرد". (سعد جلال، 1998: 174) يشير "بيرنز" (Burns, 1982) إلى أن مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقييمية يملكها الفرد حول ذاته بالإضافة لوصف الذات. وتحدد هاتان المجموعتان: تقدير الذات وصورة الذات، إذن مفهوم الذات يتضمن:

■ صورة الذات: كيف يرى الإنسان نفسه.

■ شدة الانفعالات والتقويم: مدى عمق مشاعر الفرد حول الأبعاد المختلفة لذاته، وما إذا

كان لدى الفرد أحكام ايجابية أو سلبية حول هذه الأبعاد لصورة الذات.

■ الاحتمالات السلوكية: الاستجابة التي يحتمل أن يقوم بها الفرد كنتيجة لتقييمه لذاته. (رغبة

شريم، 2009: 21)

يرى سيد خير الدين (18:1981) "أن مفهوم الذات بمثابة تقييم الأشخاص لنفسه ككل من

حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته

حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه.

ويعرف أبو زيد ابراهيم (151:1997) "أن مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد

متعلم لمدرجات الفرد الواعية ويتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل وتقديراته لذاته".

ويعرفه حامد زهران (68:2005) بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدرجات الشعورية

والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

يرى رول Dorthy أن مفهوم الذات هو " مجموعة من المشاعر التي يكونها الفرد في ذاته،

بما في ذلك شعوره باحترام ذاته وجدارتها.

وحسب رأي "بيرجر" Berger فإن هذه المشاعر نستند إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة

والاحترام وجديرة الأهمية بمعنى أن صاحبها لديه الكفاءة لإدارة شؤون نفسه والتفاعل مع بيئته

بشكل مقبول وأن لديه شيئا ما يستطيع أن يقدمه للآخرين من حوله. (عبد الكريم قاسم أبو الخير،

2014: 142).

اختلف الباحثون حول مصطلح مفهوم الذات، فمنهم من ينظر إلى الذات كموضوع، ومنهم

من ينظر إليها على أنها عملية:

◀ **وجهة النظر الأولى:** تعني أن الذات مجموعة من المدركات والأفكار والتقييمات التي يكونها الفرد عن ذاته خلال مراحل نموه، وهذا يعني أن مفهوم الذات نظام ادراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذاته على أنها موضوع.

◀ **وجهة النظر الثانية:** فهي ترى أن الذات مجموعة من العمليات والبناءات النفسية التي تحكم سلوك الفرد. (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004: 143).

قد تم كتاب نسبة حقيقة اللاشعور لتحديد الذات على الشكل التالي: "الذات هي النشاط الذي يقوم به الجهاز النفسي، والتي عبرها يتم تكوين ادراكاتنا، الداخلية والخارجية، وهو تكوين يتيح لنا التموضع في الزمان والمكان ونحن نشعر بوعينا بهذا التموضع وبمعرفة التصرف اراديا تجاههما ووفق حاجاتنا. (طلال الحرب، 1994: 18)

كل فرد يتصور ذاته انطلاقا من الخبرات اليومية وتمثيله ومقارنته مع الآخرين. وهذا يعني نوع من التحكم يصدر على الذات، وهو صور تفكيرية عن ذاتنا من كل جوانبها سواء أكانت جسمية، نفسية، اجتماعية... الخ

في منظور بدره معتصم ميموني ومصطفى ميموني (2010: 24) أن مفهوم الذات يشمل ويجمع بين تخطيط الجسم وصورة الجسم في مفهوم شامل موحد عن إفراديتنا كجسمالي وفي نفس الوقت مستثمر علائقيا واستهاميا في تفاعليه دائمة مع الغير، وكل هذا في محيط اجتماعي وثقافي يفرض على الفرد بعض الأنماط من السلوك.

ويشير مفهوم الذات بالنسبة لهيبلز ووفير Weaver Hybles (2001) إلى الكيفية التي نفكر بها بأنفسنا ونشعر نحوها. ويتولد احساسنا بذواتنا من خلال التفاعل مع الآخرين. فهم الذين يخبروننا من نحن عندما يقولون لنا عبارات من مثل "أنت فعلا ولد طيب" و"لديك ملامح جدك" و"أشعر حقيقة أنني أستطيع التحدث معك". (رغدة شريم، 2009: 211).

## 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

يبدو لبيرنز Burnes (1982) إن المفاهيم المتعلقة بالذات تخضع لتغيرات النمائية، ربما انها تعتمد على تطور قدره الفرد على اقامه استنتاجات من الفرضيات المتعلقة بالخصائص السائدة، فمن المؤلف أن يقول الطفل مثلا بأنه يحب كره السلة، إلا أن المراهق نادرا ما يستجيب بمثل هذه الطريقة فالاستجابات الشائعة لديه هي "أنا رياضي" و"أحب الرياضة".

### 2-1- الذات والنفس:

يعتبر "وليام جيمس" أن النفس تعني المظاهر الروحية والمادية والاجتماعية. أما الميول والقدرات العقلية فكان يرى أنها تتدرج تحت النفس الروحية، أما الممتلكات المادية فكان يعتبرها بمثابة النفس المادية بينما يعتبر أن التقدير والاعتبار ندركهما لدى الآخرين يعتبرهما انهما يشكلان النفس الاجتماعية، وقد أعطى "وليام جيمس" النفس صفة ديناميكية وذلك فيما ذكره بشأن اصلاح المحافظة على الذات والبحث عنها. وعن طريق "وليام جيمس" أيضا اتت نظرة الذات التي ادمجت شعور الفرد واتجاهاته بمبادئ السببية. (سيد خير الدين، 8:1981).

### 2-2- الذات والأنا:

أهتم البورت (Allport, 1943) وألقى الضوء على مفهوم الذات وترجم الذات بل أنا.

(René l'ecuyer, 1990 : 129)

وقد كان "ألبرت" مثل "وليام جيمس" حين ربط علاقة النفس المتبادلة ربطا متقنا على اعتبار أنها شيء ما وعملية من عمليات على السواء. ويطلق "ألبرت" على الأنا أو وظيفة النفس اسم الوظيفة الملائمة للنفس وتشمل عملية الملائمة إدراك النفس وعملية الصراع الداخلة أنها تشمل الحاسة الجسدية وصورة النفس واعتبار الذات، بالإضافة إلى التفكير والمعرفة الملائمة للشخصية تكسب الشخص الاستقرار والثبات بالنسبة لتقييمه للأمور والمقاصد والاتجاهات. ويرى "ألبرت" أن

اصطلاحا الأنا والنفس يجب ان يستخدمها على اعتبار أنها صفات وصفية لكي تدل على الوظائف المناسبة الشخصية. (سيد خير الدين، 1981:10)

يؤكد "شريف" و "كانتريل" بطريقه غامضة على أن النفس شيء مدرك في الحواس أما الأنا فهي سلسلة من العمليات المتعاقبة ويتصور كل منهما أن الأنا مجموعة من الاتجاهات التي تشمل تفسير الشخصي عن القيم والشعور والجدير بالتقدير. فهما يؤكدان أنه عندما تصبح الأنا مستغرقة في عمل محدد، فأنها بالضرورة ستتنشط وتوجه سلوك الفرد، إذا تعرض الاعتبار الذاتي عند الشخص لمأزق فإن المواقف الأنا تكون في حالة التحفز إلى أن تدفعه لبذل جهد أكبر وعمل أكثر.

(سيد خير الدين، 1981:12)

### 2-3- الذات و الهوية:

ذكر بيرك (Berk : 1998) انه عندما يترك المراهقون ما لديهم من معتقدات عن أنفسهم ومن خطط طويلة الأمد فإنهم ينتقلون نحو وحده ذات الضرورية لبناء هوية ناضجة. (رغدة شريم،

(2009:212)

حيث يتضمن تميمه الإحساس بالهوية أو الكينونة، تنمية الإحساس بالجنس أو النوع، ويتساءل المراهقون عندئذ عما يعنيه بالضبط أن يكونوا رجالا راشدين أو نساء راشدات. ولدين نوعان من الذات تحدد أثرهما الهوية الجنسية للأفراد وهما:

### 2-3-1- الذات الذكرية:

تتحد الذكورة في ضوء السعي والنشاط والتحصيل او الانجاز. ولذا يشجع الصبيان على اكتساب وتتميه سمات معينه مثل الثقة والمثابرة والإصرار والاستقلال. ومن هنا يكون على الصبي ان يتعامل يتعايش مع السلطة وان يحتفظ في نفس الوقت باستقلاله الذاتي ويواصل الحرس عليه. كما يكون على الصبي ايضا ان يواجه متطلبات الجانب الجنسي من حياته. وقد جاء "دوفان"

Douvan & Adelson (1966) أن الأولاد ذوي المستويات والمعايير جيدة الاستيعاب يميلون إلى التفوق على زملائهم ذوي المستويات والمعايير سطحية المظهر من حيث صور وأشكال قوة الأنا.

وقد تعرضت المظاهر الخارجية أو الظاهرية لهوية الذكورة لتغيرات جديدة أو مستحدثة حيث نلاحظ أن ملابس الأولاد والبنات تتشابه في الوقت الحاضر إلى حد كبير. وعلى الرغم من أن البنات منذ سنوات مضت كنا يعمدنا إلبارتداء ملابس الذكورة في مناسبات معينة. يسبق للأولاد فيما مضى أنارتادوا قمصانا فاقعة الألوان وبنطلونات ضيقة مشجرة ووضعوا في أعناقهم عقودا وخرزات. (إبراهيم قشقوش، 1989:297,298)

### 2-3-2- الذات الأنثوية:

وجد "دوفان" و "أدلسون" Adelson & Douvan (1966) أن عملية تنمية الفتيات لذواتهن الجنسية الأنثوية تختلف على حد كبير عما هي عليه لدى الأولاد، حيث تبدو صفات كل من الاستقلال الذاتي والسيطرة والأهداف المهنية غير ذات قيمة بالنسبة للذات والأنثوية. بينما تعد الجاذبية الشخصية أو أهليه الانخراط في علاقات شخصية متبادلة مع الآخرين والاعتدال عليها من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة للفتاة، حيث أنها تستطيع أن تفهم جنسيتها في إطار العلاقات الشخصية المتبادلة وفي سياقها.

ويرى "دوفان" و "أدلسون" Adelson & Douvan (1966) أن هناك عدة خصائص تعد بمثابة مؤثرات للتكامل الأنثوي وتتصف بها الفتيات ذوات الأنثوية المرتفعة في مقابل زميلاتهن ذوات الأنوثة المنخفضة هي كالاتي:

- قدر كبير من النشاط الاجتماعي كتفهم المستقبل والتخطيط له بتبصر.

- الاتزان، المهارة الاجتماعية، الثقة بالذات، والتفكير المنظم، قدر كبير من احترام الذات.

- ذات مثالية متكاملة، ومعرفة واعية من قبل القناة بنموذج الراشد الذي تتطلع أن تكون

عليه. (ابراهيم قشقوش، 1989:301,299)

#### 2-4- الشعور أو الوعي بالذات:

غالبا ما يتم تصور الذات في ضوء عمليات شعورية وانعكاسية. حيث عرف "جيمس" تحليل مجرى الشعور باعتباره المجال اللائق للدراسة العلمية للذات. (حسين قايد، 2006:101). في الوعي بالذات بالنسبة لـ"دانيال جولمان" هو وعي المرء بمشاعره، قدرته على استخدامها كموجه لاتخاذ قرارات أفضل، ومعرفته بقدرته وبمواضيع قصوره، الشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء. (تومباتلر، وباودون، 2012:145)

طبقا لـ"ديوفالو" و"يكلاند" Duval & Wickland (1972) في حاله الوعي بالذات "يركز الشعور بصفه استثنائية على حالته الشعورية، تاريخه الشخصي، وجسمه، أو أية ناحية من نفسه. ومن هذا المنظور، قد يتوقع أن الأفراد ذوي الوعي بالذات يحتمل بصفة خاصة إذا كانت هذه المقدمات غير متسقة مع معايير الشخصية. (حسين فايد، 2006:105)

#### 2-5- تنظيم الذات:

يرى "دانيال جولمان" أن تنظيم الذات هو الانتباه، يقظة الضمير، والتأجيل الشعور بالراحة حتى تحقيق الأهداف، والقدرة على التعافي من الازمات الانفعالية وإدارة الانفعالات. (توم باتلر- باودون، 2012:154).

#### 3- مراحل مفهوم تطور الذات:

تتكون الصورة الذاتية في نظر سوزان كيبس Képés Suzanne (2003: 54) من أول أيام الحياة، بدلالة معطيات مختلفة مقتبسة من الوراثة، بالحالة النفسية للأم خلال الحمل، بالبنية



والطبع الذي نلاحظه منذ الولادة وبطريقة التي يميز بها الصبي ما هو بداخله وما هو بخارج من الآخرين.

يتكون هذا المفهوم منذ الولادة مع ايقاع تطور الوعي بالذات وهذا حسب التطور الحس - حركي - عضلي للطفل ومعرفته التدريجية لجسمه ولمحيطه. وهي أساس التقمص والتعرف على الذات "مرحلة المرأة.

مرحلة المعارضة 3 سنوات، الكمون، المراهقة... (بدرجة معتصم ميموني ومصطفى

ميموني 2010:46)

ويرى "جان بياجيه" Jean Piaget أن المواليد في الأشهر القليلة الأولى غير قادرين على التمييز بين أنفسهم أو ذواتهم، وأفعالهم، ولكن هذا المفهوم يبدأ بالتكون والتشكل بصورة تدريجية كنتيجة محتومة لخبراته الفردية الناشئة عن احتكاكه وتفاعله مع بيئته وفي المواقف التفاعلية مع الآخرين حوله. لذا يختلف مفهوم الذات عند الطفل باختلاف مراحل نموه وتطوره المتسلسلة والمتعاقبة، ففي مرحلة الميلاد يدرك الطفل ذاته على أنها غير قادرة على البقاء من دون مساعدة الآخرين، أي أن شخصيته اعتمادية بالكامل، تعتمد في كل شيء على المرين والمحيطين به، يتعلم الطفل كل ذلك ويتركه بنتيجة احتكاكه ببيئته في مواقف التفاعل، ويدعم ذلك الادراك بمحل الخبرات التي جناها من ذلك الاتصال. (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004: 143)

ثبتت في مرحلة المعارضة أسس مفهوم الذات، أن الطفل يتحصل على الوعي أدق بهويته ووجوده وانفراده. ومرحلة المراهقة تبدو كمرحلة مراجعة واعادة نظر شاملة واعادة هيكلة لمفهومه لذاته وتكوين تصور مشخص دقيق على ذاته. (بدره معتصم ميموني ومصطفى ميموني، 2010:

(46)

يضيف "زيربل" و"سيفينغ" Zirble & Sieving (1990) أنه مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية تبدأ عملية تقدير الذات عند الطفل تأخذ العادات أخرى، خاصة عندما يبدأ باكتشاف حدود طاقاته ومعرفة قدراته العقلية وطبيعة تأثيره وتأثيره على الآخرين من حوله. (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004: 143)

إن مفهوم الذات في مرحلة ما قبل المراهقة يبدو سطحياً وغير متميز، حيث يصف الأطفال أنفسهم باستخدام كلمات نصف سمات الشخصية لديهم مثل "أنا ذكي" و "أنا خجول". بينما يصف المراهقون أنفسهم بمصطلحات يستخدمون فيها معتقداتهم وصفاتهم الشخصية، والخصائص الجوهرية والأساسية للذات، والتي تعطي صورة دقيقة ومميزة الشخصية وأكثر ترابطاً وتنظيماً. (رغدة شريم، 2009: 212)

يتعدل مفهوم الذات ويعاد تنظيمه في مرحلة المراهقة، حيث تحدث تغيرات كثيرة داخلية وخارجية تؤدي إلى أن يصبح مفهوم الذات تأثيراً وتأثراً ويكون غير مستقر حتى يستعيد تكامله ويزداد تكامل الذات مع النمو، وتتعدل صورة الذات المثالية في مرحلة المراهقة التي يزداد فيها الوعي بالذات والدقة في تقييم الذات. (عبد الفتاح دويدار، 1993: 285).

يرجع "سوليفان" اكتساب وتطور النفس إلى مرآة الأشخاص الآخرين التي ينعكس عليها ذلك. فما يعتقد الشخص تجاه نفسه يتوقف إلى حد ما على الدور الذي يقوم بتفسيره لكيفية حكم الآخرين عليه. ويذكر "كيلي" Kelly أن النفس تعتمد على المنظر والإطار الذي يحيط بها بمعنى أنها تعتمد على التدعيم أو الدفاع. ويقول إن النفس تتسحب من الموقف الذي قد يعرضها للخطر. (خير الدين، 1981: 22)

أما بالنسبة لـ"البورت جوردون" حدد مراحل نمو الذات فيما يلي:

#### 1- الطفولة المبكرة:

يذهب ألبورت إلى أن أول مظهره لفكرة الذات في هذه المرحلة الأولى هو "الإحساس بأن له" جسم". وأن هذا الجسم جسمه هو. وتلعب اللغة دورا هاما عندما يبدأ الطفل التحدث والتعبير عن رغباته يستخدم من الالفاظ ما يشير إلى حاجاته ورغباته، وأنه يعني "هو"، وبالتالي تتكون لديه هوية للذات، ورغبة في إثبات وجوده أو تقديره لذاته.

#### 2- المرحلة ما قبل المدرسة:

هي الفترة ما بين الرابعة والسادسة. تتميز هذه المرحلة بالنسبة لألبورت بامتداد الذات واتساعها، صورة الذات، فالذات تتسع لتشمل أشياء كثيرة، كما يلعب الإحساس بالملكية في نفس الوقت دورا هاما. فهذه الكرة كرتي، وهذه الدراجة دراجتي... الخ وكلها تصبح امتداد للذات وتشير أيضا إلى اتساعا لتشمل العديد من الأشياء. وتأخذ صورة الذات في الاتضاح أكثر وأكثر، فمن خلال التفاعل المتبادل مع الكبار والوالدين، يمكن أن يقارن بين سلوكه الواقعي وما هو متوقع منه.

#### 3- مرحلة الطفولة المتأخرة:

ما بين السادسة والثاني عشر، يزداد احساس الطفل بهويته وبصورته ذاته، وتظهر في هذه المرحلة الذات المنطقية العاقلة، حيث يزداد احساس الطفل بذاته الواقعية، لذلك نجده يرتبط بالمعايير الخلفية وأحكام اللعب وقواعدها ويتبعه بكل دقة. ويكون راضيا عن نفسه إذا هو تكيف مع الواقع الخارجي والاحكام الخارجية وامتزج مع الشلة، ونمت صورة ذاته.

#### 4- مرحلة المراهقة:

وأخيرا تأتي مرحلة المراهقة وفيها يبحث المراهق من جديد عن ذاته. وصورة المراهق عن ذاته تتوقف مع الآخرين وتقبلهم أو نبذهم له، ويكون الصراع حول الحاجات الجنسية واضحا،

وتتناقض وجدانياته، وعواطفه ويتذبذب أحيانا من الإيمان والاحاد. وتصنف الذات هنا بالتمييز.

(سيد محمد غنيم، 1976: 95,89)

وقسم ليكيير (1979) L'écuyer نمو الذات إلى ست مراحل وهي:

#### 1- مرحلة انبثاق الذات وبروزها (من الولادة إلى سنتين):

تبرز هنا عملية التمييز بين الذات واللذات، وأولتمييز بين الذات والاذات يبدأ على مستوى

الصورة الجسدية، ثم يزداد التفاعل مع امه ثم مع الآخرين.

#### 2- مرحلة تأكيد الذات (من سنتين إلى 5 سنوات):

في هذه المرحلة تتكون القواعد الأساسية لمفهوم الذات، تظهر هنا مرحلة تعزيز وتدعيم

الذات وترسيخها عن طريق التحدي ومعارضة الآخرين مما يجعله يحس بقيمته، فاستعمال

الضمائر "لي"، "أنا" دليل على وعي خالص بالذات.

#### 3- مرحلة توسيع وتشعب الذات (من 6 إلى 12 سنة):

يعيش الطفل في هذه المرحلة نوع من الإنتاج التنوعي والتعددي (الجسمي، العقلي،

الاجتماعي)، وكذلك من خلال الأدوار الناتجة عن ردود فعل المحيط فتشكل صورة الذات الأولى

والتي تدعم ثقة الطفل بنفسه، هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى غير عائلية

كالمدرسة مثلا، وهكذا يتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة سوء كانت ايجابية أم سلبية لأن

المفهوم الذي كونه من قبل كان ناقصا.

#### 4- مرحلة التمايز الذات (من 12 سنة إلى 18 سنة):

تعتبر هذه المرحلة كتمايز للذات واعادة تنظيمها، نتيجة لتغيرات كثيرة تؤثر على صورة

الذات، وتتمثل في النضج الجسمي والتغيرات الفسيولوجية، وتعمل على تغيير اتجاهات المراهق

نحو نفسه وذاته، وعلى المراهق تقبل التغيرات والتكيف معها أي إعادة دمج الصورة الجسدية وبالتالي تقويم الذات وتأكيد هويته.

#### 5- مرحلة النضج والرشد (من 20 سنة إلى 60 سنة):

في هذه المرحلة مفهوم الذات لا يتطور فقط على مستوى من التنظيم وإنما يمكن أن يتغير نتيجة لعدة متغيرات واحداث في حياة الشخص، ويكون هناك تركيز كبير على خارج الذات، أي على الجانب الاجتماعي، مثلاً: كالأحساس بالنجاح أو الفشل في العمل، التكيف مع الزواج أو العزوبة ... الخ.

#### 6- مرحلة الكبر (من 60 سنة إلى ما فوق):

عموماً يكون مفهوم الذات عند هذه الفئة من الأفراد سلبياً، وذلك لتأثرهم بعدة عوامل كإدراكهم أو قدراتهم الجسدية تتدهور، فقدان الانشغالات اليومية الاجتماعية كالتقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن ذهاب الأبناء. (L'écuyer , 1978: 145, 147, 158)

#### 7- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

يتأثر مفهوم الذات بعدة عوامل تلعب دوراً أساسياً في بناءه ونموه السليم منها:

#### 1-7- صورة الجسد:

فصورة الجسد لدى الطفل تتأثر بخصائصه الموضوعية مثل الحجم وسرعة الحركة والتناسق

العضلي... الخ (عبد الفتاح دويدار، 1993: 259)

#### 2-7- القدرة العقلية:

طرح كل من "بنيامين" "Benjaminz"، و "ريدر" "Reeder"، "بكلي"، "Buckley"، و

"سكانلان" "Scanlan" مؤيداً مدى الحقائق و ذلك لكي يثبتوا أن الفكرة الذاتية عند الفرد لها تأثير

مباشر على قدراته العقلية. (سيد خير الدين، 1981: 35)

ويرى بيرك Berk (1998) إن التطور المعرفي خلال المراهقة يعمل على تغيير نظرة المراهق للذات لتصبح هذه الصورة أكثر تعقيدا وأكثر تنظيما واتساقا. فالتغيرات في مفهوم الذات وتقدير الذات تهيئ المرحلة لنمو هوية شخصية موحدة. (رغدة شريم، 2009:212)

### 7-3- المؤثرات الاجتماعية:

نجد أن المؤثرات الاجتماعية لها تأثير واضح في مفهوم الذات حيث يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة الأدوار الاجتماعية. وقد وجد "كوهن" "Kuhn" وزملاؤه في دراستهم في اختيار "من أنا" أن هذا التصور للذات من خلال الأدوار ينمو مع نمو الذات.

أما عن التفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات فإن نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة "كومبس" "Coombs" (1969) توضح أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا. (عبد الفتاح دويدار، 1993:259)

قد وجد كل من "مارتير" Martire و"ستينر" Steiner وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي. (سيد خير الدين، 1981:36)

وعموما، فإن مفهوم الذات يتأثر بالخصائص والميزات الأسرية. فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل، يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهارته. والعكس صحيح وتلعب المقارنة دورا يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد إذا قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، أو بجماعة أعلى منه شأنًا فيقلل من قيمتها. (عبد الفتاح دويدار، 1993:260)

7-4- التأثيرات التربوية:

تدل الحقائق العملية والتجريبية أنه توجد علاقة مباشرة بين مفهوم الذات عند الطفل وسلوكه المظاهر وادراكه وأدائها الأكاديمي. وقد كان "ليكي" "Leeky" من أوائل الباحثين الذين اثبتوا أن الانجاز الاساسي ذو مستوى المنخفض يرجع إلى تحديد الطفل لنفسه مشخص غير متعلم.

وقد وجد "وولش" "Walsh" من ناحية أخرى، أن الأطفال ذوي الانجاز منخفض المستوى والمتمتعين بقدرة عالية كان لديهم اعتبار الذات (تقدير الذات) بطريقة سلبية وذلك عندما قارنهم بآخرين يتسمون بالإنجازات ذات مستوى المرتفع وبقدرة عالية. وقد وجد "بروك اوفر" Broukover و"توماس" Thomas، "باترسون" "Paterson" أنه توجد علاقات متبادلة ايجابية أساسية بين مفهوم الذات وبين التقييمات المدرجة لمفاهيم أخرى هامة في مواضيع الأكاديمية والانجازات في مجالات البحث المحدد. ومن ناحية أخرى وجد "بريكينز" "Perkins" أن المدرسين الذين درسوا مقررات تعليمية معينة في مجال الصحة العقلية وتطور الطفل، أمكنهم أن يجعلوا تلاميذهم متمتعين بشخصية صحية بدرجة كبيرة. وقد حدث نمو الشخصية الصحية على أساس درجة التوافق بين النفس الحقيقية والنفس المثالية.

وأثبت "شيرر" Sheerer أنه توجد علاقة ايجابية متبادلة بين التقبة النفسي والتقبل والاحترام لآخرين. وكذلك وجد "سترك" "Stock" أنه عندما يتغير شعور الفرد تجاه نفسه يتغير شعوره تجاه الآخرين في نفس الاتجاه. وقد قرر باحثون آخرون أن مفهوم الذات له آثار مماثلة على التعلم والسلوك. (سيد خير الدين، 1981:36,34)

عندما نلقي نظرة على المضمونات التربوية لمفهوم الذات نجد أن المظهر المتصل به هو مفهوم الطالب لقدرته على التعلم انماط معينة من السلوك الأكاديمية ويشير "كومبس" "Combs" في هذا

المجال إلى أن مفهوم الذات المعطر للطفل يتمثل في عدم القدرة على القراءة. (سيد خير الدين، 1981:37)

#### 4- أشكال مفهوم الذات:

لقد استنتج "لابينوجرين" Lapin &Grane أن مفهوم الذات يعمل كموجة للسلوك وقوة دافعة، فالمفهوم الايجابي يدفع إلى مواجهة الحياتية بشجاعة وثقة، في حين يشعر الشخص صاحب المفهوم السلبي بالعجز الذي قد يوقعه في اضطرابات وانحرافات سلوكية (منى بن نيهان، 2014:24). نلمس شكلين رئيسيين لمفهوم الذات أولها ايجابي والآخر سلبي:

#### 4-1- مفهوم الذات الايجابي:

افتراضيات "روجرز" (1959) تقوم على أن كل فرد لديه الحاجة الأساسية لأن يكون مقبولا، محترما ومحبويا من قبل أفراد شأن في حياته. سواء أكان هذا فطريا أو متعلما بطريقة غير واضحة. وإذا شعر الفرد أن الافراد الآخرين لديهم اتجاهات طيبة حياله ككل، عندئذ فانه ينزع نحو الانخراط في سلوك تحقيق الذات أكثر من لعب الدور الاجتماعي. الحاجة للتقدير الإيجابي من بعض الناس تكون قوية الى ابعد حد، فإن شروط الاحترام يمكن أن تحل محل نسب القيم المرتبط بتقدير الذات. حيث ذكر "روجرز" (1959) أن النقص في التطابق بين تجارب الفرد ومفهوم الذات عنده يؤدي بصفة عامة إلى شعور الفرد بالاضطراب والتوتر. ولذلك ولحاجته لتقدير ايجابي فانه يسلك بطريقة التي تتعارض مع قيم ذاته ويدفع ثمن هذه الخيانة يصبح قلقا. (ماك دوجال، 2003:153)

إذن مفهوم الذات الموجب يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي. وان تقبل الذات يرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل وقبول الآخرين، ويعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي.

(حامد زهران، 2005:73)



كما وصف ماسلو Maslow (1962) صفات الإنسان الذي لديه مفهوم ذاتي ايجابي كما

يلي:

- أن يكون قادرا على تقبل نفسه والآخرين

- ينظر إلى المشاكل بعناية.

- لا يعتمد على الظروف المحيطة به.

- يتبع نظاما ديمقراطيا في بناء معتقداته وشخصيته.

- قادر على الإبداع

- بتقبل الآخرين بشخصياتهم ويحترمهم. (بشير معمرية, 2012:18)

اما "اريكسون" فضلا عن اعتقاده بالدور الايجابي للذات. فهو يرى الذات الصحية أو

السليمة تكون في تماس مع الرغبات الأساسية والقيم الاجتماعية المتمثلة بالذات العليا (على

سليمان حسين العادي، 2013:37)

2-5 مفهوم الذات السلبي (متدني):

إن الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات سلبي يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الشخص الذي

يفتقر إلى الثقة في قدراته وهو الذي يكون بانسا لأنه لا يستطيع أن يجد خلال لمشاكله، وهو الذي

يعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل وكذلك يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوي ادائه يكون

منخفضا جدا، أما الشخص الذي تكون لديه صورة سلبية عن نفسه يشعر بالإذلال من خلال ما

يظهر سلوكه ويشعر بالخزي إذا قام بأعمال فاشلة وبتخوفه من المواقف الكثيرة التي لا يمكنك أن

يحقق النجاح وأنه لسبب أو لآخر يشعر أنه نقدر له بالفشل. (سيد خير الدين، 1981:159)

يمكن أن يقيم الأفراد مفهومهم عن أنفسهم بالإجابة على هذه الأسئلة الثلاث: من؟ كيف

اتصرف؟ كيف اتصرف؟ كيف اتصرف إذا ما قورنت بالآخرين؟

فالشعور بالاحترام ينبع من الانجاز ومن المديح والانتماء للمجموعة لذلك فإن المشاعر

الموجبة والسالبة نحو نفسك تختلف وفقا للنتائج المحددة. (شيفر وملمان، بدون سنة: 107)

### 5- مفهوم الذات عند المراهق:

هذا ما عبر عنه كل من "كارول سيجلمان" و"ديفيد شافر Sigelman&Shaffer

(1995)، في قولهما "ربما لا توجد فترة حياة الفرد أكثر أهمية بالنسبة لنمو الذات من مرحلة

المراهقة. أن المراهقة هي بحق الوقت الذي يجد فيه الفرد نفسه، والذي يعرف فيه على نحو وثيق

الشخص الذي سيكونه".

ويختلف مفهوم الذات عند المراهق يصبح أقل تركيزا على النواحي الجسمية ويتجه بدرجة

أكبر إلى وصف الجانب النفسي.

- مفهوم الذات عند المراهق تصبح أقل عيانية وتتجه بدرجة أكبر إلى التجريد.

- المراهق أكثر وعيا بذاته من الطفل. (علاء الدين كفاي، 2006: 313, 314)

وقد أجرى كل من "سوزان هارتر" و "آن منصور" دراسة على فئات من المراهقين تتحصر

أعمارهم بين 13 عاما و 17 عاما. وقد طلبا منهم أن يصفوا أنفسهم عندما يكونون مع آبائهم ومع

أصدقائهم وفي الكثير من المواقف الأخرى. وطلب منهم كذلك أن يصفوا اوصافهم هذه وأن يحددوا

أية أوصاف متناقضة أو غير منسقة، وأن يسيروا إلى التناقضات أو عدم الاتساقات التي تتركهم

أو تثير لديهم خلط أو الانزعاج.

أما أطفال الثالثة عشر فقد كانوا غير واعيين تمام بعدم الاتساق مع ذواتهم، وبعضهم الذي

اكتشف قدرت من عدم الاتساق وجد أن هذا التناقض لم يضايقه. أما في سن الخامسة عشر فقد

استطاع العديد منهم أن يحددوا تناقضات وعدم اتساقات عديدة، وكان من الواضح أنهم مرتبكين

وغير مرتاحين وغير مرتاحين لها. فالمراهق في هذه الفئة يلاحظ تناقضات وعدم اتساقات عديدة في شخصيته، فهو منتبه وكسولوثرتار، وعصبي مع زملائه في المدرسة.

والدراسات التي قام بها كل هارتر ومنصور Harter& Mansour (1992) كشفت على أن المراهق أن ينتظر السن الشائعة عشر أو الثامنة عشر حتى يكون قادرا على اكتشاف الاوصاف المتعارضة وأنيكامل بينها. (علاء الدين كفاي، 2006:315)

## ثانيا: تقدير الذات

### 1- تعريف تقدير الذات:

1-1- لغة: يعرفه المتقن (2004) لغة من قدر بمعنى اعتبر ثمن، أعطى القيمة.

1-2- اصطلاحا: تعددت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين والدارسين في مجال علم

النفس، سنحاول ايجازها وفق أهم الرواد في هذا المجال، على النحو التالي:

يعتبر وليام جيمس James William (1890) أول من تحدث عن مفهوم تقدير الذات،

وقد عرفه بأنه: " التعارض القائم بين الذات الحقيقية المدركة والذات المثالية ". (عبد الكريم قاسم

أبو خير، 2004:142)

حيث إذا كانت الفجوة بين قدراتنا وواقعنا ضيقة، فإننا نرضى عن أنفسنا، وقد قدم "جيمس"

معادلته الشهيرة لتقدير الذات، وهي: تقدير الذات = النجاحات/التخيلات. (توم باتلر-

باودون، 2012:192)

وقدم "وليام جيمس" مستويين للوظائف النفسية:

الأول: هو مفهوم تقدير الذات وهو حالة شعورية كالنقطة في حقنا أن نكون سعداء تشعر بالقيمة

والتقدير، وكبح الشهوات والقناعة والاطمئنان والرضا وغيرها.

**الثاني:** هو الشعور الجيد الذي يمتد إلى العالم من خلال تفاعلنا مع العالم. والثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه التحديات الأساسية في حياتنا، والتناغم بين هذين المظهرين لتقدير الذات، الشعور الجيد مقابل العمل الجيد، يمدنا بدعامة أساسية نظرية لتحسين تقدير الذات. (بشير معمرية، 2012:134)

ذكر روبرت رياسونر (1996) Robert W. Reasoner أنه في عام (1992)، اجتمعت أكثر من عشرين جهة حكومية في الولايات المتحدة الأمريكية مختصة في مفهوم الذات وتقديرها وطرق تميمتها. انتهت بمجموعتها بتقديم تعريف تقدير الذات هو "شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة، وأن هذا الفرد ينمو ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييمه لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية ويتم ذلك في الجوانب التالية:

- قدرات الفرد الموروثة مثل الذكاء
- الفضائل الأخلاقية المتعلقة
- الإنجازات أو النجاحات في الحياة مثل (المهارات، الممتلكات، الإنجازات الجيدة)
- شعور الفرد بالمحبة والتقبل، والشعور الفرد بأهمية ذاته وشعوره بأنه جدير بالإحترام من قبل من يتفاعلون ويتعاملون معه، وشعوره بأنه يسيطر على حياته بمختلف مجرياتها (عبد

**الكريم أبو الخير 2004:142)**

يعرف المجلس الوطني الأمريكي تقدير الذات على النحو التالي "شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة". (عبد اللطيف بن يوسف المقرن، 2008:5)

يعكس تقدير الذات تقييم الفرد لذاته، ويشير "ستيكل" Stickle (2007) إلى أن تقدير الذات لدى المراهقين يصل أدنى درجاته في مرحلة المراهقة المبكرة مقارنة بمراحل الحياة الأخرى، لأن

تقدير الذات تتنوع ابعاده ويتنوع على مجالات متنوعة (على سبيل المثال: الجاذبية الجسدية، تقبل الرفاق، الكفاية الاكاديمية، الكفاية الرياضية...) كما يشير "ستيكل" أن الإحساس الإيجابي المتعلقة بالمظهر الجسدي يحتاج المرتبة الأولى كمتبئ لتقدير الذات الكلي لدى المراهقين. فتغيرات البلوغ تزيد من الاهتمام بصورة الجسد ومظهره، ولدى المقارنة بين الجنسين، فإن الإناث أكثر قلقا على مظهرهن وأكثر ميلا لأن يملكن تصورات سلبية عن اجسادهن (رغدة شريم، 2009:213)

يعرفه رزونبرغ Rosenberg (1965) أنه "تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لأنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات." يعرفه "كوبر سميث" "Cooper Smith" (1967) أنه "الاستحقاق الذي يعبر عنه الفرد من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها نحو ذاته، ويعتقد بصحتها وبالتالي يحافظ عليها." ويعرفه "كيلي" Kelly (1973) على أنه إدراكات الشخص لذاته وهذه الإدراكات تتشكل من خلال خبرته وتجاربه التي يخوضها في بيئته وتتأثر بشكل خاص بالتعزيزات التي تقدمنا البيئة والآخرين. (أحمد اسماعيل الألوسي، 2014:58).

يرى كارل روجرز C.Rogers (1951) أنه الاتجاهات نحو الذات بما فيها من مكونات انفعالية وسلوكية. وبالنسبة لكوثل (1965) أن تقدير الذات عبارة عن توافق شخصي له قيمة تقع في البعد بين طرفين (نهائيتين)، أحدهما موجب والآخر سالب. ويرى كوهين (1959) أنه درجة المطابقة بين الذات المثالية والذات الواقعية. (بشير معمريه، 2012:134)

يشير الباحث كيتانو Kitano (1989) إلى أنه وجد أكثر من (6500) بحثا في تقدير الذات. ويعتقد "مارش" Marsh أن لتقدير الذات قوة دافعية للمحافظة على ثبات مفهوم الذات واتساقه.. (أحمد اسماعيل الألوسي، 2014:47)

ومن خلال التعريفات السابقة تقدم الباحثة تعريفا لتقدير الذات على أنه:

مفهوم مركب يبني على أساس متين عبر مراحل النمو الأولى، يشمل القيمة التي يقدمها الفرد لذاته وتتمثل في حب الذات وقيمة الذات والثقة بالذات، هو تقدير يقدمه الفرد لنفسه.

### 1- تمييز تقدير الذات عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى:

#### 1-1- الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات:

يقول ليكويي L'Ecuyer: حسب الإحساسات والإدراكات المختلفة وحسب الإمكانيات المتنوعة والمتفاوتة للفرد يتكون مفهوم الذات متعددة الأوجه". وحسبوبر Super هذه المفاهيم المختلفة تنتظم في نسق تصاعدي يضم مجموعة كل مفاهيم الذات (كفاءات ونقائص في مجالات مختلفة) ومن هذا النسق يبرز تناسق متفاوت ووحدة شخصية" (بدره معتصم ميموني ومصطفى ميموني، 2010:46)

وحسب تماسك وأهمية هذه المفاهيم للذات يكون ويصدر الفرد حكما على ذاته (أي يشعر بكفاءاته ونقائصه) يسمى تقدير الذات يعني مستوى الرضا أو عدم الرضا على الذات.

حسب "مور سميث" تقدير الذات هو مفهوم الذات. لكن بالنسبة لي "ليكويي" 1978 "L'Ecuyer تقدير الذات ما هو إلا جانب من جوانب مفهوم الذات (مفهوم الذات له جانب معرفي وجانب وجداني يعبر عنه تقدير الذات). أما ج. بولي J. Bowlby (1981) "تقدير الذات ينتج عن التعلم وهو شعور الفرد بأنه محبوب وله قيمة ومكانة في محيطه" (بدره معتصم ميموني ومصطفى ميموني، 2010:47)

#### 1-2- تقدير الذات وفاعلية الذات:

يشير "باندورا" Bandura وعدد آخر من الباحثين إلى أن مفهوم فاعلية الذات يرتبط بعدد من المفاهيم في شخصية ومنها تقدير الذات، فعلى الرغم من أن فاعلية الذات وتقدير الذات هما

شيثان متلاحمان ولكنهما بناءات وتركيبان مستقلان من الناحية النظرية (أحمد اسماعيل الآلوسي، 2014:46)

ففعالية الذات تعني مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سلوك ما سيحظى بالنجاح. وعرفها باندورا وآخرون Bandoura & Others (1988) على أنها "قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل " (بشير معمرية، 2012:96).

### 1-3- تقدير الذات و تأكيد الذات:

يعرف جوزيف وولب Wolpe، أرنولد لازاروس Lazarus تأكيد الذات على أنه "سلوك يعبر عنه الفرد عن حقوقه الشخصية ومشاعره بطريقة مقبولة اجتماعيا". (بشير معمرية، 2012:223) وتضيف "ولب" أنه التعبير المناسب عن أي انفعال - عدا القلق - نحو شخص آخر، وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والوجدان والمشاعر التي لا تؤدي الآخرين أما عبد المظاهر الطيب (2001) فيعرف التوكيدية على أنها " مفهوم يشير إلى حرية التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة عن الاستحسان والتقبل وحب الاستطلاع والاهتمام والحب والود والمشاركة والصدق والانجاب أم في الاتجاه السلبي أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة عن الرفض وعدم التقبل والغضب والألم والحزن والشكل والأسى ولذلك فهو مصطلح قريب من مصطلح الحرية الانفعالية" (علي محمد حيدر، 2008)

ويعرفه "لانج" و"جاكوبوسك" Lang & Jakobowski بأنه "الدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن الأفكار والمعتقدات والمشاعر على نحو صريح ومباشر، وبطريقة مناسبة لا يترتب عنها أي أذى للآخرين، أو لا تؤدي إلى انتهاك حقوقهم" (بشير معمرية، 2012:224).

## 2- أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته نحو الآخرين ونحو نفسه. ما جعل العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب (فادية، كمال حمام، 2010:81)

كما يبدو أن هناك ارتباطا بين القدرة على ضبط الذات وتقدير الذات على نحو مباشر أو غير مباشر، فالمراهق القادر على توجيه نشاطاته وتعبيراته الانفعالية يشعر بالكفاية الذاتية على نحو أعلى من غيره. ومن ناحية أخرى فإن المراهق الذي يوجه سلوكه بطرق مناسبة ومقبولة اجتماعيا، من المحتمل أن يلقي قبولا وتقديرا اجتماعيا من الآخرين. كما أن هناك دلالات تشير إلى أن المراهقين الذين يتمتعون بتقدير عال للذات لديهم مشاعر قوية للضبط الذاتي (رغدة، شريم 2009:214)

## 3- نمو تقدير الذات:

يمر تقدير الذات بمراحل متعاقبة تساهم في تعزيزه بداية من الطفولة ووصولاً إلى الرشد:

### 3-1- مرحلة الطفولة:

يبدأ تكوين تقدير الذات منذ الطفولة، من خلال إدراك الطفل المشاعر الآخرين نحوه، حيا أو كراهية، تقبلا أو نبذا، رعاية أو اهمالا. وتشير سيلجمان Silegman (1999) إلى أن تقدير الذات تتضح معالمه في الثامنة من العمر، ويرى كوبر سميث أن تقدير الذات مثل أي خاصية نفسية تبدو أنها ثبتت نسبيا بين 7—10 سنوات من عمره (بشير معمريّة 2012:144)



### 3-2- مرحلة المراهقة:

يرى اريكسون أن جماعة الأصدقاء في هذه الفترة لها تأثير كبير على الشخصية، ويعتقد سوليفان Sullivan أن مشاكل مرحلة المراهقة من افتقار المراهق للعطف والحنان و الفشل في الحصول على جماعة صداقة، وجود نظام متصلب ومشوه كلها عوامل تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات في هذه المرحلة.

### 3-3- مرحلة الرشد:

إن تقدير الذات عند الراشد بالنسبة لأندري وليورد André et Lelord (1999) ليس حالة مستقلة وليدة المرحلة، ولكن هو نتائج بناء مستمر تبدأ منذ الطفولة المبكرة، ففي كثير من الحالات و لفهم تقدير الذات عند الراشد لا بد من الغوص في الطفولة التي أحدثته، إلا أنه بالنسبة للراشد فرغم البداية المتعثرة لتقدير الذات في الطفولة فهو ينجح في بناء تقدير ذات أكثر صلابة مما يجعله أكثر مقاومة الصعاب. إن تقدير الذات هو نتائج لتلك الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته وذلك من خلال تفاعلاته مع الجماعة، الكثير من الخبرات المتنوعة والمتعددة التي يكتسبها منذ الطفولة، وفي نمو علاقته مع الجماعة ومن خلال نمط التفاعل والاحتكاك يبدأ الفرد في تكوين صورة عن ذاته، وباكتمال هذه الصورة يكون مستوى تقدير الفرد لذاته من حيث مدى ارتفاع أو انخفاض هذا التقدير. (عثمان الشجاع، 2014)

وقد أشار "كوبر سميث" إلى أربع عناصر تلعب دورا في نمو وتقدير الذات عند الفرد الراشد نقلا عن موقع علم النفس المعرفي وهي:

- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد قبل الآخرين المهنية في حياته
- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل).

- مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة.
- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته. حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق، وتساعد على الحفاظ على توازنه الشخصي (رعدة شريم، 2009:213)

#### 4- العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين تقدير الذات:

عندما درس "ستانلي كوبر سميث" " Stanley Cooper Smith " في عام (1967) الظروف الأسرية ل (1730) أسرة بهدف تحديد انماط سلوك الكبار الذي أثر بشكل غير عادي على تقدير الذات عند الأطفال، لخص إلى القول بأن هناك ثلاثة عوامل أساسية تسهم بشكل كبير في بناء تقدير للذات عند الطفل هي:

- أن يشعر بالمحبة والتقبل في السنوات العمرية الأولى من حياته وفي مختلف مراحل بشكل غير مشروط.

- أن تكون عند الأسرة قوانين حياتية جيدة ومحددة ويتم تطبيقها بشكل متكامل ومقبول.
- أن تظهر الأسرة لأطفالها الاحترام البين من لحظة ميلادهم وطيلة أيام حياتهم (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004:146)

يؤكد بيرنز Burns (1982) في هذا الصدد إلى وجود نقاط أساسية ثلاث تتدخل في عملية تقويم الفرد لذاته:

- مقارنة الفرد لصورته الذاتية مع الصورة المثالية للذات، أو الشخص الذي سود الفرد أن يكونه، و تعتبر من المقارنات كمؤشر للصحة النفسية، حتى أن "جيمس"، " James "
- اعتبر تقدير الذات كنتائج للتباين بين طموحات الفرد و انجازاته الحقيقية.

- تدويب الأحكام الاجتماعية، حيث التقييم الذاتي محدد بمعتقدات الفرد لكيفية تقييم الآخرين له.

- تقييم الفرد لذاته يحمل نسبية نجاح ونسبية الفشل، نظرا لما تتضمنه هويته الذاتية، فليس ما يفعله الفرد جيدا لحد ذاته، بل أن الفرد جيد نتيجة الافعال التي يقوم بها. فالنمط الذي يتطور هو أن يصبح الفرد جزءا من المجتمع بأفضل طريقة ممكنة. (رغدة شريم، 2009:213)

يشير شافير Shaver (1977) إلى أن أهم العوامل الخارجية المؤثرة في تقدير الذات التي تتعذر سيطرة الفرد عليها هي: خبرات التنشئة الاجتماعية، والجنس (أحمد اسماعيل، 2014:49)

#### 5- بعض العوامل التي تهدد تقدير الذات لدى المراهق:

النقد، التفرقة والتمييز في المعاملة بين الأبناء، الاساءة الجسدية والعقلية، التسميات أو الألقاب غير المحببة، المتطلبات التي تفوق قدرات وإمكانيات المراهق، الإفراط في التسلط أو الإهمال في معاملة المراهق، عدم الاتساق في المعاملة، التدخل المباشر في شؤونه والتجسس على خصوصياته، عدم تقبل المراهق كما هو وبما لديه، اللغة المستخدمة لها دور كبير جدا في التشجيع أو التحبيب (رغدة شريم، 2009:216)

لتنمية الإحساس بالكفاية الذاتية لدى المراهق لابد من توفر ما يلي:

- الاحترام والمعاملة الدافئة والعناية الواضحة باهتماماته الحياتية. توفير القدوة الحسنة.
- الانتباه إلى التغيرات النمائية لديه: الجسدية والاجتماعية /الانفعالية.
- تبني اتجاهها ديمقراطيا منقهما في التعامل مع مشاكله وصراعاته.
- إتاحة قدر مناسب من الحرية وإشباع الرغبة في الاستقلالية لديه

- مسايرة التطورات المحيطة به ونفهمها. التغذية المراجعة الإيجابية (رغدة شريم،  
2009:215).

### خلاصة:

بعد ما تطرقنا إلى مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات توصلنا لحقيقة أن مفهوم الذاتي يبني ويتحقق من خلال اتصالات وخبرات اجتماعية ضمن مفاهيم أخرى هامة، هو التقييم يضعه ويتمسك به الفرد نتيجة عادات مألوفة مكتسبة عبر مراحل النمو

## الفصل السابع

تمهيد:

تعريف المشاهير:

مراحل التأثر بالمشاهير: يرى الخبراء أن المراهق عندما يتأثر بالمشاهير، يمر بعدة مراحل، وهي:

- المرحلة الأولى وهي مرحلة المشاهدة.

- الثانية هي الاستمرار في المتابعة.

- التعلق الزائد.

- تقليد المراهق للمشهور الذي تأثر به.

- الهوس.

- وأخيراً صعوبة التخلي عن متابعة المشهور، والمتابعة اليومية والدائمة له.

التأثير الايجابي للمشاهير على المراهقين:

على الرغم من أن فكرة تأثر المراهق بمشاهير معينين، قد تكون بحد ذاتها مقلقة خاصة

بالنسبة للأهل، إلا انها في بعض الأحيان قد تكون ذات اثار إيجابية عليهم:

- على مر السنين ومن قبل ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، فقد كان هناك نوع من

التأثر بالمشاهير وخاصة للمراهقين، والذي قد يكون احيانا إيجابي، مثل التأثر بمشاهير

علماء او غيرهم من المتحفظين.

- تحقيق التقدم والتطور في مجالات كثيرة مثل مشاهير العلماء او حتى الطبخ وغيره.

- يتأثر بعض المراهقين من عاشقي التكنولوجيا والتقنيات، من لخال تحقيق تقدم في

المجال التقني.

- يساهم التأثير بالمشاهير بالانفتاح على العالم الخارجي، وبالتالي التعرف أكثر على الحضارات المختلفة والدول الأخرى.
- التأثير بالمشاهير، قد يجعل المراهقين يقومون بتجربة أمور جديدة وجيدة وغير معروفة، قد تساهم في تطوير قدراتهم.
- أصبح للمشاهير ايضاً دور في تعليم أمور جديدة، وطرق لجني الأموال بوسائل متاحة وسهلة ومفيدة.
- يبرز تقليد المشاهير بعض الصفات القيادية والايجابية في نفس المراهق.
- تظهر صفات ومهارات لدى المراهقين جيدة، نتيجة لتأثرهم ببعض المشاهير.

#### التأثير السلبي للمشاهير على المراهقين

- لعل تأثير المشاهير على حياة المراهقين السلبي، كان له النصيب الأكبر، فنجد المراهقين اليوم ينجرون بشكل كبير وراء المشاهير وتقليدهم، وهذه السلبيات هي:
- التقليد الأعمى للمشاهير، يقوم المراهقين نظراً لحساسية المرحلة التي يمرون بها، لتقليد أي شيء يرونه ويعجبهم، وبالأخص لو كان من أناس مشهورين، فذلك يزيد من درجة تقليدهم، واتباعهم الأعمى.
  - التقليد الفكري للمشاهير، الموضوع لا يقتصر على تقليد المراهقين للمشاهير في طريقة اللبس او وضع المكياج او الرياضة وغيرها، بل الموضوع قد يتعدى تل كالمرحلة ويصل لأن يصبح التأثير على المستوى الفكري، وهو ما يصعب تغييره لاحقاً ويكون له الضرر الكبير على نفس المراهق، خاصة ان كان التفكير يختلف عن عادات ومعتقدات المراهق الجيدة.

- التوتر والقلق والتشتيت لدى المراهق، نتيجة لتقليد المراهقين للمشاهير والذين قد يختلفوا في طريقة الحياة، والأفكار والمعتقدات، ما قد يحدث حالة من التوتر القيمي لدى المراهق، ما يجعل قناعاته وثوابته مشوشة ومترددة.
- التقليد الاعمى للمشاهير، قد يلهي المراهقين ويضعف تحصيلهم الدراسي ويؤثر عليه بشكل كبير.
- قد يزيد التأثير بالمشاهير من تطلب المراهقين، نظراً لرغبتهم في الحصول على ما يوجد لدى المشاهير، الأمر اذي يؤدي لإرهاق ميزانية الأهل.
- ظهور سلوكيات عدوانية وعنيفة، خاصة في حال التأثير بمشاهير الألعاب الالكترونية، والتي زادت حدتها بعد ظهور العاب معينة في السنوات الماضية مثل لعبة البو بجي.
- في بعض الأحيان يصبح المشاهير الممثل الأعلى للمراهقين، ما يؤثر على أفكارهم ومعتقداتهم وتصرفاتهم ولبسهم بشكل غريب ومريب.
- تتأثر شخصيات المراهقين بشكل كبير ما يؤدي لخلخلة التنشئة السوية التي نشأ عليها المراهقين في الأسرة.
- في حالات متقدمة من تقليد المشاهير والتأثر بهم، يؤدي التقليد الأعمى للمشاهير خاصة إذا كانوا يقومون بتأدية حركات خطيرة لوفاة المراهق.

### أسباب تعلق المراهقين بالمشاهير:

#### تغيرات مرحلة المراهقة:

إن التغيرات الجسدية والنفسية التي يمر بها المراهق تتجلى بالبحث عن الهوية. ويعتبر التقليد وإيجاد مثل أعلى من أبرز سمات مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة. وفي معظم الحالات يتعلق المراهقون بشخصيات مشهورة ويقتدون بها. ولا يشترط أن تكون هذه الشخصيات موجودة في



نفس زمنهم فقد يتعلقون بشخصيات تاريخية أو حتى بشخصيات خيالية في الأفلام والروايات.

**اكتساب هوس المشاهير من الأهل:**

فإذا كان الأهل أو المحيط الذي يعيش فيه المراهق من المتابعين الدائمين للمشاهير

وأخبارهم ونمط حياتهم. وكانت قصص المشاهير وأخبارهم حاضرة في كل وقت.

فهذا سيؤثر بشكل كبير على نظرة المراهق إلى المشاهير ومشاعره تجاههم وتأثره بهم.

**الاعتقاد أن المشاهير مثاليين:**

اعتقاد المراهق أن المشاهير مثاليين وحياتهم خالية من المشاكل ومليئة بالترف والسعادة

يجعله يحلم بأن يعيش هذه الحياة حتى في خياله. واتباع أسلوب المشهور في الكلام واللباس

والتصرف يقرب المراهق من هذا الحلم.

**قضاء وقت طويل على مواقع التواصل:**

قضاء وقت على مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها ساعد على إزالة الفجوة

والمساحة بين الجمهور عموماً والمراهقين خصوصاً من جهة وبين المشاهير من جهة أخرى. مما

ساعد في زيادة ظاهرة هوس المشاهير والتعلق بهم وذلك بسبب سهولة التعرف على حياتهم

ومتابعتهم. والدخول أكثر في التفاصيل الجذابة في حياة المشاهير من خلال حساباتهم الشخصية.

**الفرغ العاطفي:**

في حالة التخبط العاطفي التي يمر بها المراهقون يكون التعلق بالمشاهير نوعاً من أنواع

البحث عن الاستقرار العاطفي. فتعلق الفتاة بمطرب جميل وأنيق ليس إلا نوعاً من محاولة إيجاد

قصة عاطفية خيالية.

### الإحساس بالأهمية:

تقليد المشاهير والدخول في تفاصيل حياتهم والتعرف إلى قصصهم وتجاربهم ثم نقلها إلى الآخرين. كل ذلك يجعل المراهق يحس بأن لديه نوع من الثقافة بحيث يكون قادراً على التحدث في اجتماعاته مع أصدقائه. والتباهي بمعرفته الشاملة عن حياة مثاله الأعلى.

### تأثير التعلق بالمشاهير على شخصية المراهق:

#### تقمص شخصية المشهور:

يمكن أن يؤدي تعلق وهوس المراهق بأحد المشاهير إلى محاولة تقليده وتقمص شخصيته مثل تقليد لباسه أو طريقة كلامه أو مشيته أو تقليد أسلوب حياته. وحتى إن كان المشهور شخصاً جيداً يؤدي تقمص شخصيته إلى اضطراب في تكوين ونمو شخصية الطفل المراهق الخاصة والفريدة.

#### الاغتراب عن الواقع:

المراهقين يسعون لتقليد المشاهير بكل تفاصيل حياتهم وبالتالي تنكسر بعض روابطهم بعالمهم الحقيقي. وقد يتحولون لنسخة من نموذج مزيف ليس عن المشهور فقط بل عن نمط حياته. وتغيب عن المراهقين المهوسين بالمشاهير الكثير من الحقائق المهمة التي سيحتاجون إليها لمواجهة الحياة كأشخاص بالغين.

#### اضطرابات الأكل:

مثلاً تحاول العديد من الفتيات وخاص في سن 15-17 سنة أن يصبحن نحيفات. حتى يشبهوا عارضات الأزياء الأمر الذي يتسبب لهن باضطرابات في الأكل.

**عدم الرضى عن المظهر:**

حيث أن 80% من المراهقين وخاصة الفتيات يقارنون أنفسهم بصور المشاهير الأمر الذي يؤدي إلى شعورهم بعدم الرضى عن مظهرهن مما يقلل من ثقتهم بأنفسهن. كذلك الشبان المراهقون يحاولون التشبه بشخص مشهور يجذب الفتيات لأنهم يعتقدون أن مظهرهم لا يؤهلهم للفت نظر البنات.

**التأثر بأفكار المشاهير:**

لا يقتصر تقليد المراهقين للمشاهير على اللباس والشخصية بل التأثير الأخطر هو التأثر بالأفكار التي قد لا تنتمي للمجتمع الذي يعيش فيه المراهق. وتأييد أو معارضة بعض الأفكار لا ينبع من فهمها أو إدراك معناها بقدر ما هو تقليد للشخص المشهور. الذي يعيش غالباً في فقاعة آمنة ويكون مستعداً للتخلي عن جميع أفكاره ومواقفه حسب السوق.

**التشتت في شخصية المراهق:**

إن تعلق المراهق بأحد المشاهير. ومحاولة محاكاة شخصيته وحياته والتي قد تختلف عن شخصية المراهق يمكن أن يجعل أفكاره. ومبادئه وقناعاته مترددة ومشتتة ومشوشة ومتعارضة أيضاً مع محيطه. ما يجعله يصاب بفقدان الاتزان النفسي.

**التأثير على دراستهم:**

ملاحقة المراهق لأحد المشاهير المتعلق بهم على مواقع التواصل الاجتماعي طوال النهار يمكن أن يؤثر على تحصيلهم الدراسي والتشويش على دراستهم. وذلك لانشغال أفكارهم بهؤلاء الأشخاص المشهورين.

ماذا يعني الاكتئاب؟ فيما يلي الإجابة من أحد خبراء مايو كلينك.

تعرفوا على المزيد حول الاكتئاب من الدكتور كريغسوتشوك، اختصاصي علم النفس السريري الحاصل على درجة الدكتوراه والممارس المرخص في مايو كلينك. إظهار النسخة النصية للفيديو ماذا يعني الاكتئاب؟ فيما يلي الإجابة من أحد خبراء مايو كلينك.

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعورًا دائمًا بالحزن وفقدان الاهتمام. ويسمى أيضًا اضطراب اكتئابي رئيسي أو اكتئاب سريري، وهو يؤثر على شعورك وتفكيرك وسلوكك ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية. قد تواجه صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية العادية، وأحيانًا قد تشعر كما لو أن الحياة لا تستحق العيش.

يعتبر الاكتئاب أكثر من مجرد نوبة من الحالة المزاجية السيئة، فهو ليس نقطة ضعف ولا يمكنك "الخروج" منه ببساطة. قد يتطلب الاكتئاب العلاج على المدى الطويل. ولكن يجب ألا تثبط عزيمتك. يتحسن معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب بالأدوية أو العلاج النفسي أو كلاهما.

### الأعراض:

مع أن الاكتئاب قد يحدث مرة واحدة فقط في العمر، فعادة ما يعاني الأفراد نوبات متعددة منه. في أثناء هذه النوبات، تحدث الأعراض أغلب اليوم، وكل يوم تقريبًا، وقد تتضمن ما يلي:

- مشاعر الحزن، أو البكاء، أو الخواء، أو اليأس
- نوبات غضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة
- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية أو جميعها، مثل الجماع أو الهوايات أو الرياضة

- اضطرابات النوم، بما في ذلك الأرق أو النوم أكثر من اللازم

- الإرهاق والافتقار إلى الطاقة، فحتى المهام الصغيرة تستغرق مزيداً من المجهود
- فقد الشهية وفقدان الوزن، أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام وزيادة الوزن
- القلق أو الإثارة أو التملل
- تباطؤ التفكير أو التحدث أو حركات الجسم
- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب، مع التركيز على إخفاقات الماضي أو لوم النفس
- تواجه مشكلة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات وتذكر الأشياء
- أفكار متكررة أو مستمرة عن الموت، أو أفكار عن الانتحار، أو محاولات الانتحار، أو الانتحار

- المشاكل الجسدية غير المبررة، مثل ألم الظهر أو حالات الصداع

عادة ما تكون الأعراض لدى العديد من المصابين بالاكتئاب من الحدة بما يكفي لإحداث مشاكل ملحوظة في الأنشطة اليومية، مثل العمل، أو المدرسة، أو الأنشطة الاجتماعية، أو العلاقات مع الآخرين. قد يشعر بعض الأفراد باليأس وعدم السعادة بشكل عام دون معرفة السبب.

#### أعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين:

تتشابه علامات الاكتئاب وأعراضه الشائعة لدى الأطفال والمراهقين مع تلك الشائعة لدى البالغين ولكن قد تكون هناك بعض الاختلافات.

- لدى الأطفال الأصغر سناً، يمكن أن تتضمن أعراض الاكتئاب الحزن، أو التهيج، أو التعلق العاطفي المفرط، أو القلق، أو الأوجاع والآلام، أو رفض الذهاب إلى المدرسة، أو النحافة.

- أما لدى المراهقين، يمكن أن تتضمن الأعراض الحزن، والتهيج، والشعور بالسلبية وانعدام القيمة، والغضب، وضعف الأداء المدرسي أو قلة الحضور الدراسي، والشعور بإساءة

الفهم والحساسية المفرطة، وتعاطي المخدرات الترويحية أو الكحول، والإفراط في الأكل والنوم، وإيذاء الذات، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الطبيعية، وتجنب التفاعل الاجتماعي.

#### الاكتئاب عند المراهقين:

يعد الاكتئاب إحدى المشكلات النفسية الخطيرة التي تؤثر على مشاعر وسلوك المراهقين، وتتمثل بالشعور بالحزن الدائم مع عدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة.

لا يمكن اعتبار الاكتئاب ضعف في الشخصية أو مشكلة يمكن التغلب عليها بالإرادة، بل هي مشكلة حقيقية تحتاج إلى علاج نفسي أو دوائي أو دمجها معاً.

يمكن للاكتئاب أن يظهر في أي مرحلة عمرية مع اختلاف طبيعة الأعراض في كل مرحلة، فمثلاً تكون أعراض فقدان الشهية وفقدان الوزن واضطراب النوم أكثر شيوعاً لدى المراهقين، بينما يعاني الكبار غالباً من صعوبة التركيز وفقدان الاهتمام، تشير إحدى الدراسات إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى الاختلاف في الطبيعة الفسيولوجية للمرض بين الفئات العمرية.

#### أسباب الاكتئاب عند المراهقين:

يوجد العديد من الأسباب المحتملة لحدوث الاكتئاب لدى المراهقين، وهي كما يأتي:

- العامل الوراثي والتاريخ العائلي.
  - العوامل الكيميائية والبيولوجية في الدماغ.
  - التغيرات الهرمونية في فترة المراهقة.
  - التعرض لصدمة نفسية أو سوء معاملة في مرحلة الطفولة.
  - عوامل تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى المراهقين
- يكون بعض المراهقين أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالاكتئاب لأسباب عدة، مثل:
- تعاطي المخدرات.

- وجود مشكلات نفسية أخرى، مثل: اضطرابات الأكل، أو القلق النفسي.
- الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو صعوبات التعلم.
- الخلافات العائلية والتفكك الأسري.
- خلافات مع الأصدقاء أو مع زملاء المدرسة.

#### أعراض الاكتئاب عند المراهقين:

الاكتئاب ليس مجرد حزن يتحسن بعد يوم أو يومين إنما يتمثل في عدد من الأعراض التي تستمر مدة طويلة قد تصل لسنوات في حال عدم العلاج، إليك أهمها:

#### أعراض تصيب الكبار والمراهقين: يشترك الكبار والمراهقين في أعراض الاكتئاب الآتية:

- الحزن الدائم والكآبة.
  - عدم الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة اليومية.
  - تغيرات في الشهية والوزن.
  - اضطراب النوم.
  - كثرة البكاء وسرعة الانفعال.
  - مشكلات في التركيز.
  - الشعور بالذنب وانعدام القيمة.
- الأفكار الانتحارية أو محاولة الانتحار، هناك العديد من العلامات التحذيرية مثل:
- تغير السلوك بشكل مفاجئ.
  - العزلة عن المجتمع.
  - الاستغراق في التفكير بالموت.
  - الاستغناء عن ممتلكات شخصية ذات قيمة.

أعراض تصيب المراهقين: يتميز الاكتئاب عند المراهقين بالأعراض الآتية:

- تراجع الأداء الدراسي.
- الشعور بالملل.
- إيذاء الجسد، مثل: جرح، أو حرق جزء منه.
- كثرة الشكوى من الأعراض الجسدية، مثل: الصداع، أو آلام المعدة.
- القيام بسلوكيات متهورة، مثل: القيادة تحت تأثير الكحول، أو تعاطي المخدرات.





## فرضيات الدراسة:

- مدى تأثر المراهقين بالمشاهير
- هل التأثير يكون إيجابي أو سلبي
- هل يستطيع مؤثر بتغيير حياة مراهق

## أسباب اختيار الموضوع:

- تم اختيار موضوع البحث لعدة دوافع:
- انتشار المشاهير والمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي والسباق لجمع أكثر متابعين.
  - المواضيع المتداولة بين المراهقين (مخدرات، رياضة، ميول جنسي والموضة) ومعرفة مصدرها وهل المشاهير لهم دخل.
  - تقليد المراهقين للمشاهير في الثياب وطريقة الكلام والتقاليد
  - ابتعاد المراهقين عن معالم الدين والقيم الاجتماعية للبلاد

## أهداف الدراسة:

- يهدف البحث إلى:
- معرفة التعرف على مكانة المشاهير في حياة المراهقين.
  - معرفة هل التأثير يكون إيجابي أو سلبي
  - معرفة نسبة تقدير الذات عند المراهق
  - معرفة المجالات التي يمسه المشهور في حياة المراهق



## 1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية هي مجموعة من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به الباحث، فهي تعد بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وقبل تطبيق أي اختبار، وتمهد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي، كما انها تعرف بالظروف التي سيجرى فيها البحث العلمي.

تعتبر اهم مراحل البحث العلمي لارتباطها المباشر بالميدان ويهدف التعرف على عينة البحث المراد دراستها وجمع أكثر قدر ممكن من المعلومات عنها.

لأجل هذا قمنا بزيارة ميدانية الى مجموعة من المدارس العمومية منها المتوسطات والثانويات حيث توجد العينة التي أردنا دراستها قمنا بجمع عدد من التلاميذ للقيام بالمقابلات معهم وشرح موضوع بحثنا وهو يحمل فقط اهداف علمية قمنا بالمقابلات وتقديم أسئلة لكل واحد منهم واستتجنا أجوبة مهمة

دامت هذه الدراسة: حوالي أسبوع في اليومين الأوليين قمنا بتعريف موضوعنا وتهيئتهم للقيام بالمقابلة في الأيام المتبقية قمنا بالمقابلات الغير الموجهة مع الحالات.

## 2- المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي.

المنهج الوصفي التحليلي يلعب دور هام جداً في شرح ظاهرة أو مشكلة البحث، وفي المساعدة على التنبؤ بالمستقبل. يجمع الباحث العلمي من خلال المنهج الوصفي التحليلي معلومات وبيانات دقيقة جداً عن ظاهرة أو مشكلة البحث، ثم يقوم الباحث بدراسة وتحليل هذه المعلومات، التي توصله الى تفسيرات دقيقة وحلول منطقية.

### 3- مجموعة الدراسة:

تعتبر عينة البحث المجموعة الجزئية التي يقوم الباحث بتطبيق دراسة عليها والتي تكون ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة ككل.

تم اختيار مجموعة الدراسة بطريقة قصدية ذلك للتعرف على أنواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة.

ومجموعة دراستنا تتكون من 06 مراهقين نود الكشف عن مدى الاستجابة للتأثير من طرف المشاهير بحيث تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عمدية بمراعاة ما يلي:

- السن: حرصنا على ان تكون مجموعة بحثنا من المراهقين التي تتراوح أعمارهم من 16-21 سنة.

- الحالة الاجتماعية: كان اختبارنا لأفراد العينة ذكور واناث مراهقين يعيشون في عائلة طبيعية (لا يوجد مشاكل عائلية).

- خصوصيات المرض: كل افراد العينة لا توجد عندهم أمراض عضوية وعقلية بحيث تم تشخيصهم قبل القيام بالمقابلات

### 4- أدوات الدراسة:

أما فيما يتعلق بأدوات البحث التي اعتمدنا عليها فهي شبكة الملاحظات، المقابلة الاستكشافية او الاستطلاعية.

4-1- المقابلة الاستطلاعية أو الاستكشافية: وهي نوع يستخدمه الباحث عندما يكون مجال

البحث جديد يحاول من خلالها الباحث استطلاع ميدان بحثه وتبيان جوانب من الظاهرة المدروسة ما كان للباحث أن يفكر فيها تلقاء نفسه أيضا محاولة إيجاد أفكار وفرضيات عمل.

4-2- شبكة الملاحظة: هي نموذج واجراء منظم معد من جانب الباحث لمراقبة سلوكيات المرتبطة بظاهرة معينة لجمع البيانات في ظروف وعوامل معينة للتعرف على طبيعة المشكلة لفهمها، تحليلها وتفسيرها بشكل علمي موضوعي.

4-3- مكان وزمان اجراء البحث: تم القيام بالبحث في ثانوية حمزة ابن الحسن العلوي الواقع في دائرة البويرة الذي يعتبر مقر الكشف المدرسي التابع للمؤسسة العمومية للصحة الجوارية البويرة حيث تم تطبيقنا للدراسة من بداية شهر مارس الى أواخر نفس الشهر.

4-4- خطوات اجراء البحث: أولا تم برمجة مقابلة لتعريف اهداف بحثنا مع عينة التلاميذ المراهقين، اين اخذنا الموافقة من طرف بعض المراهقين للقيام بالدراسة. لتليها فترة اول أسبوع من شهر مارس لتخصيص كل يوم لحالة واحدة كانت خطوات اجراء الدراسة كلها بنفس الطريقة مع كل حالات البحث، كانت المقابلة الثانية مبرمجة كالتالي: مدة المقابلة كانت 30 دقيقة، في نصف الوقت الأول كانت مخصصة لشرح طريقة الإجابة عن الأسئلة و15 دقيقة المتبقية كانت للإجابة عن الأسئلة من طرف الحالة.

خصصت مدة كافية لدراسة الأجوبة وتحليلها وفي الأخير مناقشتها.

### خلاصة:

بعدها تم التطرق في هذا الفصل المنهجي لمنهج وصفي ودراسة استطلاعية وأهم الوسائل المستخدمة فيها من مقابلة استكشافية او استطلاعية وشبكة الملاحظة كأداة تساعد في تشخيص الحالات والتطرق لمجتمع الدراسة،وعينة البحث بتقديم خصائصها وبعدها الحدود المكانية والزمانية والأدوات المستعملة، والمتمثلة في المقابلة الاستطلاعية وشبكة الملاحظة.



1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-1- عرض المقابلة الأولى:

1-1-1- محور الرياضة: إذا كنت من متبعي الرياضة؟

◀ أي من الرياضة تتبع

- كرة القدم و كرة اليد و كرة السلة

◀ من هو الرياضي القدوة لك؟

- ميسي و بلومي

◀ هل تمارس الرياضة؟

- نعم أمارس الرياضة

◀ أي رياضة تمارسها؟ ولماذا اخترت هذه الرياضة؟

- كرة القدم، لأنها رياضة جماعية و حماسية ، مشوقة من أنا صغير ولدت بها

◀ هل تتابع الرياضيين في مواقع التواصل الاجتماعية؟

- نعم أتابع و لكن محددين

◀ ما هو هدفك لممارسة الرياضة؟

- الهدف هو النجاح و اكتساب الشهرة و المال

◀ هل تظن أن الرياضة أولوية لك؟

- نعم انها أولوية

◀ ما هو الشعور عند ممارستك الرياضة؟

- الفرح و الابتعاد عن ضغوطات العائلة و الدراسة



◀ هل تستعمل الرياضة لغرض الممارسة فقط أو لكسب المال؟

- لكسب المال و هي ايضا هواية

◀ هل تمارس الرياضة لغرض كسب الأنظار أو المتابعين؟

- نعم لكسب الأنظار و المشاهدين و محبة الناس لي

◀ كيف ترى نفسك؟

- أنني قادر على النجاح في هذا المجال و تحقيق ما قلته

◀ 12 ما هي مشاريعك المستقبلية؟

- كسب المال والذهاب الى بلاد أخرى بلجيكا وعيش حياة هادئة

1-1-2- تحليل المقابلة الأولى: في هذه المقابلة كانت الأجوبة مباشرة لأن الفرد الذي قمنا معه

بالمقابلة من محبي الرياضة وكان جد متحمس، هذا ما ساعدنا على الحصول على أجوبة بدون

تردد، الا في السؤال 11 الجواب كان يرمز للثقة الكبيرة في النفس ما يدل على ان الحالة لها ميول

للشخصية ذات تقدير عالي.

اما بالنسبة للمشاهير فليديه المثل الأعلى له وهو لاعب كرة القدم ليونيل ميسي، فهو يحبه

ويتبع كل صغيرة وكبيرة في حياته.

1-2- عرض المقابلة الثانية:

1-2-1- محور الثاني: الموضة المنتشرة.

◀ ما هي الموضة المنتشرة؟

- ليس هناك نوع واحد من الموضة تقريبا كل عام يحدث تغيرات سواء للرجال

أو النساء مثال: الملابس العريضة ، الجرأة في الألوان

-

◀ من أين تتحصلين على المال لاتباع الموضة؟

– أحصل على المال لاتباع الموضة من عند الوالد

◀ إن لم تكن الكلفة كافية، ما هي الحلول التي تتبعتها؟

– الحلول: في غالب الأحيان ، أشتري الأشياء على حسب المبلغ المتوفر لدي

◀ هل ترين أن اتباع الموضة فكرة خاطئة؟

– لا أرى أن اتباع الموضة فكرة خاطئة لكن مع مراعاة قيم و مبادئ المجتمع

الذي تعيش فيه

◀ هل تظنين أن اتباعك للموضة نوع من الإدمان؟

– نعم أظن أنه نوع من الإدمان خاصة في وجود مواقع تواصل الاجتماعي و ما

ينشر فيه من أشغال و أنواع مختلفة من الموضة من طرف المؤثرين

◀ من هم المشاهير التي تتبعينهم في الموضة؟

– المشاهير: بعض المؤثرين

◀ هل تري المشاهير قدوة مناسبة فكريا؟

– لا لأن كل ما ينشر على المواقع التواصل الاجتماعي لا يطابق الواقع الذي

يعيشونه في غالب الأحيان

◀ هل لديك إدمان مشاهدة صيحات الموضة؟

– ليس بدرجة الإدمان ، لكن أحب من حين إلى آخر اتباع اخر الصيحات

◀ كيف ترين نفسك؟

– أنا لا أرى نفسي إنسانة كاملة ، مثلما لدي صفات جيدة لدي عيوب ، وأنا

أعمل على اصلاحها و تحسينها

◀ ما هي مشاريعك المستقبلية؟

- حالياً، أريد أن ألتحق بتخصص طب الأسنان، واكمال دراستي خارج البلاد،

تطوير مستواي في اللغات، وزيارة وتعلم ثقافات البلدان الأخرى

1-2-2- تحليل المقابلة الثانية: في هذه المقابلة كانت الأجوبة رائعة فقامت العميلة بالتجاوب

بكل سهولة مع الأسئلة لاتصالها المباشر مع عالم الموضة وهي تقوم باتباعها على وسائل

التواصل الاجتماعي خاصة بعض المشاهير والمؤثرين.

1-3- عرض المقابلة الثالثة:

1-3-1- محور المخدرات: ان كنت تتعاطي؟

◀ متى بدأت التعاطي؟

- 8 سنوات من بدايتي في تعاطي المخدرات

◀ كيف بدأت التعاطي؟

- السبب مشاكل شخصية

◀ هل في البيت عنصر مستهلك؟

- نعم ، الأخ الأكبر

◀ كمية الاستهلاك اليومية؟

- 11 سجائر كيف المعالج

◀ نوعية المخدرات المستهلكة؟

- الكيف المعالج و بعض الأحيان الكحول

◀ هل أنت مستهلك أو مروج في نفس الوقت؟

- لا، مستهلك فقط

◀ هل ندمت

- نعم لأنها غيرت حياتي

◀ هل تبحث عن الحل؟

- لا، لأنني وقعت في حبها بعد مرور الوقت و ساعدتني في الكثير من

المواقف وانقصت من الضغوطات النفسية

◀ هل لاحظت تغيرات في شخصيتك بسبب الإدمان؟

- نعم ، تغيرت حياتي كلها

◀ هل أنت راضي عن حياتك؟

- لا ، لست راضي عن حياتي لأنني وقعت في الندم

◀ هل لديك مشاريع مستقبلية؟

- نعم، أولها الخروج من الوطن في أقرب وقت ممكن

◀ هل تقوم باتباع أحد المشاهير في هذا الميدان؟

- لا، لست متأثر من أحد فأنا مستقل في شخصيتي

1-3-2- تحليل المقابلة الثالثة: قبل القيام بالمقابلة مع أحد مستهلكي المخدرات، كان هناك نوع

من التهرب للقيام بالمقابلة وخاصة على هذا الموضوع وبعد شرح ان المقابلة تكون بصفة المجهول

بدأ بالتجاوب نوعا ما وقام بالجواب على جميع الأسئلة.

أجوبته كانت غير متناسقة ففي السؤال 8 أجاب انه لا يبحث عن الحل وانه أصبح يحبها

هذا ما يدل على الإدمان وبعدها في السؤال 11 يقول انه نادم عليها لأنها غيرت حياته وهذا

التناقض يبين ان هذا العميل في صراع داخلي.

1-4-4- عرض المقابلة الرابعة:

1-4-1- محور الميول الجنسي: ان كنت ذو ميول جنسي؟

◀ متى بدأت بهذا الميول الجنسي؟

- بدأت بهذا الميول في السن 13 وهذا بعدما كنت اشاهد التلفاز في أوقات متأخرة من الليل

◀ كيف بدأ هذا الميول الجنسي؟

- بدأ هذا الميول الجنسي حين تعرفت على صديقتي التي هي أيضا ذات ميول جنسي

◀ هل تعرضت للتحرش الجنسي؟

- لا ، لم أتعرض للتحرش الجنسي

◀ هل تعرضت للاعتداء الجنسي؟

- لا ، لم أتعرض للاعتداء الجنسي

◀ هل تتابعين مشاهير ذات ميولات جنسية؟

- نعم ، أتابع بعض المشاهير ذات ميولات جنسية

◀ كيف ترين الأشخاص ذوي الميولات الجنسية؟

- أرى أنهم أحرار و يعبرون عن ذلك بطريقة مختلفة عن الآخرين

◀ هل شاهدتي صور أو أفلام أو فيديوهات وثائقية تتحدث عن الميول الجنسي؟

- نعم شاهدت فيديوهات و صور التي تتحدث عن الميول الجنسي

◀ هل قابلت شخص ذو ميول جنسي وتأثرته؟

- نعم ، قابلت من قبل شخص ذو ميول جنسي و تأثرت به

◀ هل قمت بالبحث عن معلومات عن الميول الجنسي؟

- نعم قمت بالبحث عنه

◀ ما هو نوع ميولك الجنسي؟

- أحب كلا الجنسين

◀ ما هو شعورك عندما أصبحت من ذوي الميول الجنسي؟

- شعور غريب أن تحب كلا الجنسين و الاحساس بالاختلاف عن الآخرين

◀ هل تريد الانسحاب عن هذه الانحرافات الجنسية (ميولجنسي)؟

- نعم ، أريد الانسحاب من هذا الميول الجنسي

◀ هل سبق لك أن حاولت الانسحاب إذ نعم قل لي لماذا؟

- نعم حاولت عدة مرات من الانسحاب، وأن أكون طبيعية ولكن الأمر ليس

بتلك السهولة لأنه صعب وتعودت عليه ولدي الكثير من أصدقائي يتكلمون

على الموضوع

◀ ما هي نظرتك المستقبلية ومشروعك المستقبلي؟

- أن أنسحب عن هذا الميول الجنسي، وأن أكون ناجحة في المجال الذي

أمارسه التجميل واحقق كل أهدافي ورغباتي.

**1-4-2- تحليل المقابلة الرابعة:** في هذا المحور كانت صعوبة لإيجاد شخص للقيام بالمقابلة

معه في هذا الموضوع لكن بعد المحاولات العديدة، قمنا بأخذ موافقة من طرف عميلة، فكانت

استجابتها سريعة ولم يظهر عليها أثر الحرج وهذا راجع لمستواها الثقافي وتفتحها على الموضوع.

فحسب أجوبتها كانت قد اكتشفت هذا الموضوع صدفة وبعد التحدث مع صديقتها على الموضوع الذي هي أيضا تتبع هذا الموضوع، فحسب كلامها وأجوبته افاالميول الجنسي يعتبر حرية شخصية خاصة بعد البحث عن الموضوع واتباعها مشاهير من ذويالميول الجنسي بكل انواعه.

### 1-5- عرض المقابلة الخامسة:

#### 1-5-1 محور: تقدير الذات

◀ هل تضعين أهدافك بحيث تكون في مستوى امكانياتك وقدراتك؟

- لا ، أنا لا أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى امكانياتي و قدراتي

◀ هل تتقبلين النقد دون أن يؤثر ذلك على حالتك المعنوية؟

- نعم ، اتقبل ذلك و لا يؤثر على حالتي المعنوية

◀ هل تشعرين بالرضا عن مظهرك الشخصي؟

- نعم بالتأكيد

◀ هل يصعب عليك الاستفادة من تجاربك السابقة في مواجهة ما يعترضك من

مشكلات؟

- لا ، أبدا

◀ هل تحظين باحترام الناس بالدرجة التي تليق بك؟

- لا ، احظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي

◀ هل تشعرين بانك شخصية ذات قيمة عند تعاملك مع الناس؟

- على حسب الأشخاص

◀ هل لديك شجاعة في قول ما تريدينه؟

- نعم بالتأكيد، فأنا عندي الشجاعة و الجرأة في قول ما أريد

◀ هل ترغبين في أن تكوني إنسانة أخرى؟

- لا، أبدا، ربما لأتطور

◀ هل تستطيعين مناقشة الآخرين بثقة عالية؟

- في بعض الأحيان، أحيانا أفضل أن لا أغير افكاري مع بعض من

الأشخاص ( الأشخاص الذين لا يتقبلون الأفكار الجديدة )

◀ هل علاقتك مع الآخرين مستمرة في أغلب المواقف الحياتية؟

- لا ، علاقتي مع الآخرين لا تستمر في أغلب المواقف الحياتية

◀ هل تشعرين أنه ليس لديك الكثير من القدرات لكي تفتخري بها؟

- لا ، عندي قدرات و امكانيات أفخر بها

◀ هل تشعرين بأنك قادرة على تحقيق طموحاتك وأهدافك في الحياة؟

- نعم ، أنا قادرة على تحقيق أهدافي و طموحاتي في الحياة

◀ هل ينتابك ذلك الشعور بأنك لا تصلحين لشيء في هذه الحياة؟

- بالطبع لا ، لا ينتابني أي شيء من هذا القبيل

◀ هل تعتزين بنفسك وتحترميناها؟

- نعم ، أحترمها و أعتز بها

◀ هل تستطيعين الاحتفاظ بعلاقاتك مع الآخرين لمدة طويلة؟

- لا أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لمدة طويلة

◀ هل أرائك تجد احترام من الآخرين؟

- على حسب كيف يجدونها الآخرين



◀ هل تضايقتك أشياء كثيرة في نفسك؟

- أستطيع القول نعم

◀ هل تتمتعين بمحبة كل من يعرفك؟

- نعم

◀ هل تكرهين نفسك كلما تذكرت عيوبك؟

- لا ، رغم ذلك لا أحد مثالي

◀ هل تستطيعين تنفيذ زمانك بالوقت؟

- لا أستطيع تنفيذ زمني بالوقت

**1-5-2- تحليل المقابلة الخامسة:** في مسألة تقدير الذات بعد القيام بمقدمة على نوع الأسئلة

والهدف من هذه المقابلة، كان التقبل مسيطر في الحديث وكانت الإجابات سريعة نوعا ما حتى

وصلنا الى الحديث على العلاقات مع الاخرين فلاحظنا أن العلاقة معهم غير مستقرة وهي دائما

في صراع حتى أصبحت لا تبالي ولا تناقش الأشخاص الذين لا يقبلون النقاش.

أما من ناحية حب الذات لاحظنا ان الفتاة تتحلى بثقة عالية في النفس وهذا بعد اجاباتها في

السؤال 2 و3...

