البحث العاشر :

صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها

إعداد :

أ/ ندى محمد حمدان العمري

ماجستير التوجيه والإرشاد النفسي كلية التربية جامعة الملك خالد

د / علي محمد علي الوليدي

استاذ الارشاد النفسي المشارك بقسم علم النفس بكلية التربية

جامعة الملك خالد بأبها بالمملكة العربية السعودية

صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها

أ / ندى محمد حمدان العمري
ماجستير التوجيه والإرشاد النفسي كلية التربية جامعة الملك خالد

د / علي محمد علي الوليدي
استاذ الارشاد النفسي المشارك بقسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك خالد بأبها

• **المستخلص**:

هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم والمهارات الاجتماعية، ومدى امكانية تنبؤ صورة الجسم بمستوى المهارات الاجتماعية، والتعرف على الفروق القائمة بين متوسطات درجات أفراد العينة في المهارات الاجتماعية والتي تعزى لمتغيري التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي، ومدى الفروق بين متوسطات درجات افراد عينة البحث من الطالبات المستجدات واللواتي على وشك التخرج في المهارات الاجتماعية، وفي ضوء المنهج الوصفي بنمطيه الوصفي والمقارن اختارت الباحثة عينة من طالبات جامعة الملك خالد بواقع (٣٨١) طالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، كما تم استخدام ادوات قياسية لجمع البيانات متمثلة بمقياس صورة الجسم (الخثعمي،٢٠١٢)، ومقياس المهارات الاجتماعية (السمادوني،١٩٩١)، وفي ضوء طبيعة تلك البيانات تم تحليلها بالأساليب الاحصائية الملائمة والتي أسفرت عن أهم النتائج التالية: عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد المظهر العام للجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة. عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥ -٠.٠١) بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد الحساسية الانفعالية، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد جاذبية الجسم كأحد أبعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة.وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠.٠٥-٠.٠١) بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥-٠.٠١) بين الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية

لمقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد الضبط الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية لدى طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح المستجدات.توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد المراوغة الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية بين طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح اللواتي على وشك التخرج.لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة في متوسط درجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية بين طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج.لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة. لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير الوضع الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية:صورة الجسم . المهارات الاجتماعية.

Body Image and its relationship with social skills of female students at King Khalid University in Abha

Nada Mohammad Haman Alamry, Dr. Ali Mohammad Ali Al Walidi

Abstract :

The study aims to identify the nature of the relationship between the body image and social skills and the extent to which the image of the body can be predicted at the level of social skills , identify the differences between the average scores of respondents in the social skills which are attributed to both factors of academic specialization and the social position as well as the extent of differences between the average scores of fresh respondents who are about to be graduated in social skills. In the context of the descriptive approach, the researcher selected a sample of King Khalid University female students numbered (381) students from different disciplines and levels of study. Standard tools were also used for data collection. In light of these data, they were analyzed using the appropriate statistical methods, which resulted in the following main results: There is no a statistically significant correlation between degrees (scores) of the dimension of the general appearance of the body as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of social skills and their subdivisions among university girl-students.There is a statistically significant correlation at level 0.01 between the degrees (scores) the dimension of body limbs (extremities) harmony as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of social skills and both dimensions of the social change and social evasion among the university girl-students. There is no a statistically significant correlation between degrees of the dimension of body limbs as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of dimensions of emotional expression, emotional sensitivity, emotional control, social sensitivity and social control of the social skills scale and university girl-studentsThere is a statistically significant correlation at the level of (0.05 - 0.01) between dimension of body weight as one of the dimensions of the

body image scale and the degrees of social skills and the dimensions of emotional expression, social sensitivity and social control among university –girl students.There is no a statistically significant correlation between scores of body weight dimension as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of emotional sensitivity, social sensitivity, social control and social evasion of the social skills scale among university girl-students.There is no statistically significant correlation between degrees of the body attractiveness dimension as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of social skills and their subdivisions among university girl-students.There is a statistically significant correlation at the level (0.05 - 0.01) between body health dimension as one of the dimensions of the body image scale and the degrees of social skills, social expression and social evasion among university girl- students.There is no statistically significant correlation between scores of body health dimension as one of the dimensions of the body image scale and the dimensions of emotional expression, emotional sensitivity, social sensitivity, and social control of the social skills scale among university girl-students. There is a statistically significant correlation at the level (0.05 - 0.01) between the total scores of the body image scale and the degrees of social skills, dimensions of social expression, social sensitivity and social evasion among university girl-students.There is no statistically significant correlation between the total scores of the body image scale and the emotional dimensions of expression, emotional sensitivity, emotional control, and social control of the social skills scale among university girl-students. There are statistically significant differences in the average scores of social control dimension as one of the dimensions of social skills among fresh psychology girl-students who are about to graduate and the differences in favor of the new ones.There are statistically significant differences in the average scores of social evasion as one of the dimensions of social skills among fresh psychology girl-students who about to graduate and the differences are in favor of those who are about to graduate.There are statistically significant differences in the average score of social skills and the dimensions of emotional expression, emotional sensitivity, emotional control, social expression and social sensitivity between fresh psychology girl-students and those are about to graduate There are no statistically significant differences in the average grade of the social skills scale and its sub-dimensions attributed to the variable of specialization among university girl-students.There are no statistically significant differences in the average grade of the social skills scale and its sub-dimensions attributed to the social status variable among university girl-students.

Key words : Body Image ▪ Social Skills.

- **المقدمة**:

يعد المظهر الخارجي جزء مهم للإنسان وخصوصاً الأنثى حيث يكون له تأثيرا واضحا على الجانب النفسي والاجتماعي لديها، ويرتبط المظهر الخارجي وشكل الجسم لدى الإناث بالشعور بالارتياح والثقة بالنفس ونقطة انطلاقة لهن في المبادرة في تكوين العديد من العلاقات الاجتماعية والتعامل مع الأخرين

بنجاح وكذلك القدرة على التعبير عن ذواتهن بل وتعتقد الكثيرات ان نظرةٍ الأخرين لهن وتقيمهم لهن يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجي اعتمادا على مبدأ(الحكم الأولي الخارجي).

وتعد صورة الجسم من المفاهيم الأساسية التي يقصد بها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم وما يتبعها من تكوين مشاعر سلبية أو ايجابية تتعلق بهذه الصورة (الدسوقي، ٢٠٠٦).

ووجدت الدراسات أن هناك علاقة بين رضا الفرد عن جسمه وبعض الاضطراباتٍ النفسية، مثل ما أكدته دراسة آتلانتيس وبيل)Atlantis & Ball (2008 (نقلاً عن: الخرينج ومصعب، ٢٠١١) على ضرورة التفريق بين الوزن الفعلي للجسم ونظرة الفرد لجسمه واعتقاده أن وزنه غير مرغوب به، فالاضطرابات النفسية كانت واضحة بشكل أكبر لدى الأشخاص الذين اعتقدوا أن أوزانهم أكثر أو أقل من المعدل الطبيعي بينما لم تظهر هذه الاضطرابات لدى الأشخاص الذين كانوا راضيين عن أوزانهم أو متقبلين لها.

ويعد الرضا عن صورة الجسم من الأسباب الأساسية التي تزيد ثقة الانسان في ذاته، هذه الثقة التي تشعره بالإيجابية في التفاعلات الاجتماعية فيصبح الفرد أكثر تأثيراً في الأخرين وكذلك أكثر فاعلية في مواقف التفاعل الاجتماعي وهذا كله يعد مؤشرا قويا يستدل من خلاله على الصحة النفسية والاتزان الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد (فايد، ٢٠٠٦).

ويعزى الاهتمام بصورة الجسم إلى سنوات البحث الطويلة التي اهتم فيها الباحثون في مجال علم النفس وعلم الاجتماع في الدول الغربية بصورة الجسم وتأثيره على التوافق والرضا الاجتماعي فقد أكد ستافيري Staffeeri على أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك جلياً من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو قامة قصيرة أو من ذوي السمنة المفرطة خوفاً مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سلبية، ولذا نجدهم أكثر انطواءً وعزله، وأكثر ما يميز سلوكهم الخجل والتوتر. (الدسوقي، ٢٠٠٦).

هذا وتمثل المهارات الاجتماعية مجموع السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المحددة التي تساعد الفرد في إصدار استجابات ملائمة وايجابية وفعّاله في المواقف الاجتماعية والتي غالبا ما يتأثر أداؤها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به (عطار، ٢٠٠٧، ص. ١).

حيث تشتمل هذه المهارات على مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تؤثر في تفاعل الفرد، ويمكن تصنيفها إلى عدة مهارات فرعية أهمها: مهارة الفهم والادراك، مهارات التواصل والحوار والاستماع، ومهارة العمل الجماعي

وتكامل الادوار داخل الجماعة مما يساعد على تحقيق مبدأ تماسك الجماعة (حماد، ٢٠١٢، ص. ١٠٢).

وتكمن أهمية المهارات الاجتماعية في أنها تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها من منطلق أن إقامة العلاقات الودية من المؤشرات المهمة للكفاءة في العلاقات الشخصية، فالفرد لا ينفك عن كونه عضوا في جماعة ما أينما وجد، كما أنها تمكن الفرد من مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المآزق بكفاءة ومن ثم الشعور بالفاعلية الذاتية والتخفيض من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة، وكذلك تكمن أهميتها في أنها تسهم ولو بنسبة جزئية في بناء معتقدات وتصورات الفرد عن نفسه وبالتالي تعمل على زيادة ثقة الفرد بنفسه (عطار، ٢٠٠٧)

وهذا ما أكدته دراسة عبدالعال (٢٠٠٦) حيث أشارت إلى أن صفات الذي يمتلك المهارات الاجتماعية هي متشابهة إلى حد كبير مع سمات الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس لأن الفرد الذي يمتلك مهارات اجتماعية عالية يمكنه أن يشعر الآخرين بقيمة ما يمتلكه من قدرات ومهارات وكفاءات تجعل الآخرين يثقون به فيستشعر هو هذه الثقة وهذا يتطلب منه الثقة بالنفس والجرأة والاقدام ومن ثم يصبح الفرد أكثر ميلا للتعامل والتفاعل الاجتماعي وأكثر ثقة بنفسه (ص. ٣٩).

ونظراً لتعقد الحياة وتطورها في كافة النواحي وزيادة مشكلاتها بحيث استدعى كل هذا وجود مهارات معينة لحل هذه المشكلات وزادت حاجة المجتمع إلى فئة معينة تتمتع بالحكمة والمهارة والفطنة، وحيث أن الطالبات جزء هام من المجتمع فإن هذه الدراسة تسعى إلى التعرف على مدى العلاقة القائمة بين صورة الجسم وتمتع الطالبات بالمهارات الاجتماعية اللازمة.

ففي دراسة للباحث العنزي (٢٠٠١) بينت وجود ثلاثة عناصر أساسية مكونة للخجل بنسبة ٤٥٪ لدى الطالبات الجامعيات وهي: التوتر، الارتباط الاجتماعي وعدم الثقة في شكل الجسم (العنزي،٢٠٠١، ص. ٧٣)، كما أشار حسيب (٢٠٠١) إلى وجود ارتباط قوي بين قصور ونقص المهارات الاجتماعية والعديد من الاضطرابات الوجدانية خصوصا الاكتئاب واليأس والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية (ص. ١٢٤).

ومما سبق يمكن الاشارة الى المكانة البارزة التي تحتلها المهارات الاجتماعية في حياة الفرد، لما لها من أهمية كبيرة وأساسية في عملية التفاعل الاجتماعي بمختلف بيئاته والعمل على دراسة ومعالجة الاسباب والعوامل التي تحول وتقف بين الفرد وحصول التفاعل الاجتماعي الايجابي والمثمر، ومن هذه الاسباب وجود نظرة سلبية وقاصرة لصورة الجسم لدى الطالبات وما قد يترتب عليها من وجود مشكلات نفسية واجتماعية عديدة لديهن، ومن هنا فإن البحث يعتبر من

البحوث الهامة خاصة في مجتمع يهتم بتنمية التفاعل الاجتماعي بين فئات المجتمع المختلفة.

- **مشكلة البحث**:

من الملاحظ أن ثقافتنا العربية والشرقية باتت تؤمن بأفكار جديدة كانت حتى وقت قريب لا تعتبر جزءا من موروثنا الثقافي وذلك بسبب الانفتاح على الثقافات الغربية والأجنبية، ومن ضمن هذه الأفكار الجديدة مفهوم الرشاقة الذي يرتبط بالنحافة إلى حد كبير حيث يعتبر الجسم النحيف جسما مثاليا يجب على المرأة السعي الدائم للوصول إليه (الخرينج ومصعب، ٢٠١١، ص. ٣).

وفي الوقت الحاضر أصبحت المرأة السعودية كالغربية ترى أن النحافة والرشاقة هي من المعايير الأساسية للجمال والجاذبية التي يتوقف عليها تقبل الآخرين لها ويتعدى هذا الاعتقاد إلى القناعة بأن النحافة الشديدة هي مظهر من مظاهر المرأة العصرية، ولعل وسائل الاعلام تعتبر المسئول الأول عن الترويج للمفهوم الحديث للرشاقة والجاذبية المرتبطة بالنحافة المفرطة وبالتالي إثارة مشكلة عدم الرضا عن شكل الجسم لدى الكثير من الاناث (الخرينج ومصعب، ٢٠١١).ويركز هذا البحث على الآثار النفسية والاجتماعية التي قد تسببها صورة الجسم السلبية على الطالبات حيث أن الكثير منهن يولين أهمية كبيرة لمظهرهن الخارجي وشكل أجسامهن لدرجة الإعتقاد بأن تقبل الآخرين لهن واهتمامهم واحترامهم لهن مرتبط ارتباطا وثيقاً بشكل أجسامهن الذي يحبذ أن يكون قريبا جدا مع ما تعرضه وسائل الاعلام.

وتكمن مشكلة البحث كما تراها (الباحثة) في تأثير الصورة التي تضعها الطالبات لأجسادهن بشكل واضح في تفاعلاتهن الاجتماعية وتقبلهن لذواتهن، حيث أن الصورة السلبية للجسم غالبا ما تدفع هؤلاء الطالبات إلى تجنب المشاركة والاندماج مع الآخرين وتفضيل العزلة عنهم وقد يمتد هذا التأثير إلى ظهور مشكلات أكبر كالاكتئاب والقلق.

- **أسئلة البحث**:

وتتلخص مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها؟
- هل تتنبأ صورة الجسم بمستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها؟
- هل توجد فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية تعزى لمتغير (التخصص الدراسي – الوضع الاجتماعي)؟
- هل توجد فروق في متوسط الدرجات بين الطالبات المتوقع تخرجهن والطالبات المستجدات في المهارات الاجتماعية بجامعة الملك خالد بمدينة أبها؟

- **أهداف البحث**:

تتحدد أهداف البحث في الآتي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها.
- التعرف على ما إذا كانت صورة الجسم تتنبأ بمستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية والتي تعزى لمتغيرات التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة المستجدات والمتوقع تخرجهن في المهارات الاجتماعية بجامعة الملك خالد بمدينة أبها.

- **أهمية البحث**:

تتضح أهمية البحث الحالي في أنه يسعى لدراسة صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها، وتتلخص الأهمية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

- ندرة الدراسات العربية التي تناولت صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة– في حد علم الباحثة – حيث ركزت الدراسات السابقة اهتمامها على دراسة أحد المتغيرين السابق ذكرهما مع متغيرات نفسية أخرى.
- قد يساهم هذا البحث بالتعريف عن المقصود بصورة الجسم من حيث مفهومه والمحكات التشخيصية التي تدل على وجود خلل في نظرة الطالبات لأجسامهن، إضافة الى أهم الاضطرابات الناتجة عن المفهوم الخاطئ لصورة الجسم.
- قد يوضح هذا البحث ما المقصود بالمهارات الاجتماعية وما هي مكوناتها وكيفية تطويرها والدور الذي تلعبه الأسرة في تنميتها.
- قد يساعد هذا البحث في الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم لدى طالبات الجامعة ومهاراتهم الاجتماعية.
- ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذا البحث في تقديم مقترحات وتصورات قد تساعد العاملين في مجال الارشاد النفسي بالجامعة في تحسين مستوى صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى الطالبات باستخدام الاساليب الارشادية المناسبة.

- **مصطلحات البحث**:

- **صورة الجسم** Body Image :

وتعني صورة الجسم كما عرّفتها سامية عبدالنبي (٢٠٠٨) بأنها: "الصورة التي يكونها الفرد في عقله عن جسمه، وتكون موجبه أو سالبه، حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية" (ص.١٩٠). ويضيف كفافي والنيال (١٩٩٥) بأن صورة الجسم تعتبر: "تصور ذهني يكونه الفرد عن ذاته وتتأثر بالاتجاهات التي يكونها الفرد عن جسده سواء كانت

سلبية أو ايجابية بتقييم وأحكام الاخرين عليه كما تؤثر هذه الأحكام على درجة تفاعله الاجتماعي، فميل الفرد للعزلة والانطواء مثلا قد يكون نابعا من صورته السلبية عن جسده" (ص.٩).

ويعّرف المرشدي (٢٠١٤) صورة الجسم بأنها:" تلك التطورات الذهنية التي يضعها المراهق عن جسمه وخبراته ومشاعره وأحاسيسه واتجاهاته عنها ، والتي تتطور بتقدم العمر الزمني وبتفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة المحيطة به" (ص. ٢٩٢).

ويشير الخثعمي (٢٠١٢) إلى صورة الجسم بأنها:" تلك الخبرة النفسية التي يكونها الفرد خلال حياته تجاه جسده والتي ترتكز على مشاعره واتجاهاته" (ص. ٨٧).

وتُعرَّف صورة الجسم إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس صورة الجسم من إعداد (الخثعمي، ٢٠١٢).

- **المهارات الاجتماعية** social skills :

عرفت فاطمة دشتي (٢٠٠٧) المهارات الاجتماعية بأنها:" مجموعة من السلوكيات التي تعلمها الفرد من بيئته والتي تمكنه من التكيف مع المجتمع لتجنبه الاستجابات المؤدية إلى العقوبة أو النبذ من الآخرين كما تدفعه إلى ادراك حاجات ورغبات وانطباعات الآخرين بدقه، وهي مجموعة من الاستجابات التي تحقق قدراً من التفاعل الناتج مع البيئة سواء في المجتمع أو الأسرة أو في المدرسة أو مع الرفاق أو حتى مع الغرباء وتؤدي إلى تحقيق أهدافه التي يقبلها المجتمع (ص. ٧٦).

كما عرفتها ليلى محمد (محمد ١٩٩٨) بأنها:" قابلية الفرد أو قدرته على بث سلوكيات تكون محببه للآخرين أو على الأقل مقبولة لديهم في المواقف الحياتية التي يعيشونها، واستبعاد السلوكيات التي تنفر الآخرين وتؤدي إلى رفض صاحبها، ومن جهة أخرى استقبال سلوكيات الآخرين بطريقة لبقة والاستجابة لها بالكيفية التي تظهر فاعلية تلك الاستجابة (ص. ٧٢).

ويشير عبدالرحمن (١٩٩٨) للمهارات الاجتماعية بأنها: " قدرة الفرد على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والايجابية نحوهم، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي بما يتناسب مع طبيعة الموقف" (ص. ٢٤٥).بينما أشار السمادوني (١٩٩١) إلى المهارات الاجتماعية بأنها:" قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية وقدرته على لعب الأدوار وتحضير الذات اجتماعياً" (ص. ٢) وتّعرَّف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تنالها الطالبة على مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد (السمادوني، ١٩٩١).

- **حدود البحث**:

- الحدود الموضوعية: تحدد موضوع الدراسة الحالية بمحاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية بكافة محاورها السبعة (التعبير والحساسية والضبط الانفعالي والتعبير والحساسية والضبط الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية).
- الحدود البشرية: طالبات جامعة الملك خالد بأبها.
- الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على جامعة الملك خالد، مدينة أبها.
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٣٧ -١٤٣٨هـ.

- **الاطار النظري للبحث**

- **صورة الجسم ومفهومها**:

بدأ الاهتمام بالدراسة النظرية لمفهوم صورة الجسم مع بداية القرن العشرين حينما بدأت أعمال شيليدر schilder(1935) ومع بروز أهمية مفهوم صورة الجسم كمحدد للتوافق النفسي والاجتماعي للفرد في مجال علم النفس بصفة عامة نجد أن هناك تنوعاً في التعريفات النظرية لهذا المفهوم، فقد عرَّف علاء الدين كفافي ومايسة النيال(١٩٩٥) (نقلاً عن: زيادة،٢٠١٥) صورة الجسم بأنها:" الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه بشكل متكامل". (ص.٣٨).

ومن ناحية أخرى تعرفها كريمة خطاب(٢٠١١) بأنها:" الصورة التي يرسمها الانسان لهيئته الجسدية في أي وقت، وعادة ما يحدد الادراك الحسي للإنسان بجسده مستوى تقديره وثقته بنفسه، وتتكون صورة الجسم من مشاعر الانسان الداخلية والتغيرات الخارجية التي تحدث لهيئته الجسدية وأحلامه أو أمنياته الخيالية، وما يقوله الأخرون عنه". (ص.٤٤).

وتعرَّفها سامية عبدالنبي(٢٠٠٨) بأنها:" الصورة الذهنية التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه وتكون موجبه أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية". (ص. ١٩٠).

ويضيف جمال فايد(٢٠٠٦) بأن صورة الجسم:" ماهي إلا تقييم الفرد للمظهر الخارجي لجسمه من حيث الشكل العام وملامح الوجه، والرضا العام عن الجسم وتقبله والاهتمام به". (ص.١٥٨).

بينما يعرفها عماد المرشدي(٢٠١٤) بأنها:" تلك التطورات الذهنية التي يضعها الفرد عن جسمه وخبراته ومشاعره واحساسيه واتجاهاتها عنه، والتي تتطور بتقدم العمر الزمني وبتفاعل الفرد مع الأخرين والبيئة المحيطة به". (ص. ٢٩٢).

ويرى مجدي الدسوقي (٢٠٠٦) أن الركيزة الأساسية لتعريف صورة الجسم هي تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي للفرد، وبصفة عامة يُقسِم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

- مكون ادراكي وغالباً ما يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

- مكون ذاتي ويشير إلى عدد من الجوانب أهمها الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.
- مكون سلوكي يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو المضايقة التي ترتبط بمظهر الجسم. (ص.١٦).

- **نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة**:

تتسم صورة الجسم بتغيرها المستمر تبعاً لتغير المرحلة العمرية التي يمر بها الانسان، ومفهوم الفرد عن صورة الجسم تتغير بتغير المرحلة العمرية التي يمر بها وهي ليست ساكنة بل تتبدل وتتغير من وقت لآخر، حيث يذكر ستايسي(2000) Stacy أن الأفكار الشائعة عن الشكل تبدأ في عمر مبكر وتؤثر على احساس الفرد بالذات والرضا عن الجسم، كما يذكر هاريس Harris (1995) أن الاتجاهات نحو صورة الجسم تبدأ من سن صغيرة جداً وتستمر طوال فترة الطفولة والمراهقة وطوال مراحل الحياة بينما ينمو الفرد وينضج، ففي مرحلة الطفولة – سن سبع أو ثماني سنوات – يبدأ الطفل بتنمية الصور لنوع الجسم المثالي، وتتغير صورة الجسم عبر مراحل العمر المختلفة منذ الولادة حت الشيخوخة، وسوف نطلع على تطور صورة الجسم عبر المراحل العمرية المختلفة:

- **مرحلة الطفولة** Childhood Stage **وتشمل**:

- مرحلة المهد (الرضيع) من الولادة الى السنة الثانية: يرى الأشرم(٢٠٠٨) أن في هذه المرحلة يبدأ الطفل في التركيز على المنطقة الفموية أثناء السنة الأولى من الحياة، حيث يتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه واطرافه عن العالم الخارجي.
- مرحلة الطفولة المبكرة من ٣-٦ سنوات:يذكر زهران(٢٠٠٥) أن هذه المرحلة أكثر ما يميزها هو استمرار الطفل في تمييز الذات عما يحدث في البيئة، وكذلك يبدأ التركيز على الاعضاء التناسلية، هذا التركيز يمكن أن يؤدي الى العقاب ومن ثم القلق والاحساس بالذنب، فالأعضاء التناسلية هنا تكون محل للصراع بين السرور والقلق الذي يمكن أن يؤدي الى اضطراب صورة الجسم، كما يتحدد أيضا في هذه المرحلة نمط الجنس وتتكون الهوية، حيث تُعد العدوانية والمنافسة والبنية العضلية والاستقلال خصائص مهمة للأولاد، وأما البنات فلهن مجموعة مختلفة من الخصائص المهمة والمميزة لهن، وإذا لم تتحدد للطفل الصفات الملائمة لجنسه وهويته فقد ينمو هذا الطفل ولديه تشوه في صورة جسمه.
- مرحلة الطفولة المتأخرة من ٦-١٢ سنة توصل هانز(1999)Hans أن الطفل في هذه المرحلة (مرحلة المدرسة) يبدأ يختبر مهاراته بمقابل جماعة الأقران، وإذا لم يستطع الطفل مجاراتهم أو كان لديه أي قصور آخر فقد يعتبر نفسه أقل من الاخرين، وتتميز هذه المرحلة بالنمو السريع حيث يبدأ الطفل بالتركيز على جسمه وكيف يبدو أمام الاخرين، بينما يذكر قلون و كوستانكسي (1999) Gullone&Kostanski أن الاطفال في عمر ٨-٩ سنوات

غالباً ما تكون لديهم وجهات نظر ضارة في ادراك الجسم، ولاحظا في دراستهما ان الاطفال الصغار في عمر ٧ سنوات غير مرتاحين لشكل مظهرهم.

- مرحلة المراهقة Adolescence Stage: مرحلة المراهقة هي سن في غاية الدقة، وتشكل نقطة فاصلة للعبور من مرحلة الطفولة إلى عمر النضج. وخلال مرحلة التحول هذه تحدث تغيرات جمة على الصعيدين البيولوجي والنفسي، ولكن في خضم هذه المرحلة قد يمر المراهق ببعض المشكلات، إذ يخضع جسمه لسلسة من التغيرات الهرمونية، مما قد ينعكس سلباً على نفسيته ويسبب له بعض الانزعاج، حيث يرى كاش (1997)Cashأن سنوات البلوغ والمراهقة تعتبر قاسية خاصة على صورة الجسم بسبب تغيرات الجسم ،ويشير كوستانكسي و قوفان (1999)Kostanski&Guvone الى ان عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك قد يتأسس جيداً في الفترة التي يصل فيها الفرد للمراهقة. وتوصل بحثهما أيضا الى أن مستويات تقدير الذات والقلق والاكتئاب تتعلق ايجابيا بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك، ويعرف بروتن و كليفلاند (1999)Broughton&Cleveland المراهقة بأنها مرحلة تقع بين البلوغ وتغيرات النمو، وأثناء هذه المرحلة لابد من دعم هؤلاء المراهقين لزيادةٍ وعيهم حول التغيرات البدنية التي تحدث بحيث يصبح المراهق أكثر ادراكا لنفسه وفحصا لذاته وجسمه النامي. وتشير إيمان السطيحة(٢٠٠٤)إلى أن المراهق في هذه المرحلة ينظر لكل عضو من أعضاء جسمه كأنه جزء قائم بذاته، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالبا ما يكون المراهق غير راضي عن شكل أجزاء جسمه، وغالبا ما تتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعليقات وتقييمات الآخرين.
- مرحلة الرشد Adulthood Stage: وفي هذه المرحلة يرى كلاً من كفافي والنيال(١٩٩٥) أن الفرد غالبا ما يتوافق مع صورة جسمه ويقتنع بها من حيث الطول والوزن والتآزر وملامح الوجه وهي مرحلة الهدوء النسبي، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن عند الاناث.

- **أنواع صورة الجسم**:

- الصورة الجسمية الموجبة: وهي كل انعكاس ايجابي على ما يؤديه الفرد من سلوك وما يظهره من انفعالات وما يوليه من اهتمام ورعاية، كما يعبر الشخص عن جسمه الموجب بعرضه واداء الحركات أمام الملا والميل إلى السيطرة والتفاعل مع الأخرين والعناية بهذا الجسم والمحافظة عليه والحرص على أن يكون في أحسن صورة ممكنه. (الريماوي، ٢٠٠٣).
- الصورة الجسمية السالبة: ويعبر الفرد فيها بالخجل من جسمه والشك في قدراته والاحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام رفاقه، وقد يتطور هذا الاحساس إلى مركب نقص ينغص عليه حياته، وقد يختار الانسحاب والانطواء بعيدا عن الاخرين، وقد يختار الاساليب العدوانية بإيقاع الأذى بأولئك الذين يمتلكون أجساما أفضل وأجمل. (عبدالنبي،٢٠٠٨،ص.١٩٠).

- الصورة الجسمية المتذبذبة: والمتمثلة في رضاء الفرد عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى، بكل ما يحمله الرفض من القلق والخوف من اشياء وهميه، فهو لم يحقق المطلوب مع جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط إنما على علاقته مع الأخرين. (هناء،٢٠١٣،ص.٢٩).

- **مكونات صورة الجسم**:

أشار التراث النفسي إلى وجود مكونين لصورة الجسم هما:

- الصورة المثالية للجسم Body Ideal:والذي يعرف بأنه:" النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر ومن حيث النظرة الثقافية للفرد". (مياه،١٤٢٩،ص.٤٠).
- مفهوم الجسم Body Concept:إذ يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلاً عن الصورة الادراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من خلال الاطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة، وإذا تبين أن المعتقدات والمعلومات غير صحيحة حول هذه النظم فغالباً ما يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد اغتراب الذات Self-Alienation فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل وغالباً ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية. (مياه،١٤٢٩،ص.٤٠).
- وبناءً على ما تقدم فإن الصورة المثالية للجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي يكون من خلالها الفرد صورة عامة عن جسمه، والعلاقة طردية فيما بينهم فعندما تتشوه الصورة المثالية للجسم يتشوه مفهوم الجسم وبالتالي تختل الصورة العامة التي يكونها الفرد عن جسمه.

وقد أشار الدسوقي(٢٠٠٦)إلى أن المظهر الجسمي مقسم إلى ثلاثة مكونات، هي:

- المكون الادراكي Perceptual Component ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم الجسم.
- المكون الذاتي Subjective Component ويشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن الجسم.
- المكون السلوكي Behavioral Component ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.(ص.١٦).

أما زينب شقير(١٩٩٨) فقد أكدت على أن مفهوم صورة الجسم يتكون من عدة جوانب هي:

- الجاذبية الجسدية.
- التناسق بين مكونات الوجه الظاهر.

- التآزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية.
- المظهر الشخصي العام.
- التناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة.
- التناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير.(ص.٣٠).

كما أشار روور Rowr (نقلاً عن: باعامر،٢٠١٤)إلى وجود ثلاثة أبعاد يدور حولها مفهوم صورة الجسم وهي:

- الأساس الفسيولوجي Physiological Basis:وهو الإحساس الصاعد للمخ عن وضع الجسم وأجزائه وشكله والتناسق العضلي بين أجزائه.
- البناء الجنسي Libidinous Structure :ويشتمل على موضوعات الافتتان بالنفس والجاذبية الجنسية والاهتمام الجمالي بالجسم من خلال الملابس وأنماط الزينة الأخرى.
- الأساس الاجتماعي Sociology Basis:ويحتوي على الموضوعات الاجتماعية المرتبطة بالجسم مثل الخوف والخجل من صورة الجسم ومقارنتها بالأخرين، أو وجود قصور في الحركات الجسمية مقارنة بالأخرين.(ص.٥٥٨).

- **أهمية صورة الجسم**:

تعد المراهقة مرحلة أساسية من مراحل النمو حيث يبرز الجانب البيولوجي للمراهقة في عملية البناء الجسمي الذي يتعرض له الفرد وهو ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، ومن هنا تطرأ على الفرد تغيرات في حجمه وفي العلاقات بين أجزاء جسمه وغالباً ما تطبع هذه التغيرات الفرد بطابع يختلف عما كان عليه في مرحلة الطفولة.

ويشير زهران(٢٠٠٥) إلى أن الفرد يعلق أهميةٍ كبيرة على صورة الجسم إذ يكون صورة ذهنية للجسم، وهذه الصورة غالباً ما تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي تطرأ على الجسم ويتطلب ذلك نوعاً من التوافق وتكوين إيجابي عن الجسم، وأن المجتمع المحيط بالمراهق يسهم في تطور فهم صورة الجسم، إذ يهتم المراهق كثيراً بتعليقاتهم خاصة تلك التي يسمعها من أقرانه والجنس الأخر.(ص.٣٧١.٣٧٢).

ويؤكد كلاً من كفافي والنيال(١٩٩٥)على أن صورة الجسم لدى الفرد لها خاصية الاستمرارية والتعقيد كأي ظاهرة ارتقائية تنتقل من العام إلى الخاص، فنظرة الطفل إلى جسمه نظرة عامة لا تأخذ بالتفاصيل الدقيقة التي تميز أبعاد الجسم، وفي نهاية مرحلة الطفولة يتطور هذا الفهم فيبدأ الفرد بمقارنة جسمه شكلا وحجما مع أقرانه وينتبه إلى خاصيتي الطول والقوة.(ص.٢٣).

وتجدر الاشارة إلى الدور الذي تلعبه المحددات الثقافية في تطور فهم صورةٍ الجسم لدى الفرد، فبينما تنظر بعض الثقافات إلى البدانة باعتبارها رمزا للجمال والخصوبة والوجاهة الاجتماعية ورمزا للمكانة الاقتصادية العالية

وتنظر إلى النحافة بنظرة سيئة سلبية باعتبارها رمزاً للجوع والفقر، نجد أن ثقافات أخرى تنظر للنحافة بأنها هي أيقونة الجمال التي تنسجم مع حركة الفرد واستقلاليته الاجتماعية.

وتبدو المراهقات أكثر اهتماماً وتأثراً بآراء الناس الاخرين وبما يعرض في وسائل الاعلام عنهن من المراهقين، ويقلقن أكثر حول الحصول على حب الناس ويحاولون بجهد تجنب التقويم السلبي، ومن أجل كسب التقويم الايجابي تصبح الفتيات أكثر حساسية تجاه المعايير المجتمعية الخاصة بالسلوك الانثوي، وبذلك تتكون لديهن ضغوط حتى يتم مطابقة هذه المعايير المجتمعية عليهن وتكون المحصلة فتاة غير راضية عن جسمها.

ومن هنا يمكن القول أن صورة الجسم لدى الفرد تشكل قوة دافعة للسلوك الاجتماعي بطرق متعددة قسم منها الايجابي والاخر منها سلبي، إذ أن التفاعل الاجتماعي يسهم في تكوين مفهوم الذات ومن ثم تطور شخصية الفرد، فضلاً عن أثر صورة الجسم في استقبال ردود أفعال الاخرين بشكل متناسق وتوفر للفرد إطاراً مرجعياً لمفهومه عن جسمه. (المرشدي،٢٠١٤،ص.٢٩٠).

- **العوامل المؤثرة على صورة الجسم**:

توجد مجموعة من العوامل التي تحدد وتؤثر وتلعب دوراً هاماً في نوعية الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه ومن أهمها ما يلي:

- العائلة وتوقعاتها العالية:إن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم، بالإضافة إلى أن التعليق على عادات الأكل لدى الفرد تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع أنواع الأطعمة المختلفة، كما أن التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة تؤثر بشكل كبير على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه فعندما لا تتحقق هذه التوقعات يشعر الفرد بالإحباط والاحساس بالذنب وقد يفرّغ هذه الشحنات السلبية عن طريق الاعتماد على مبدأ الريجيم القاسي أو التمرينات الشاقة أو حتى العمليات الجراحية من تعديل مسار أو تغيير حجمٍ المعدة. (الخثعمي،٢٠١٢،ص.٢٨).
- الأصدقاء والأقران:يلعب الأصدقاء دورا مكملاً في بناء صورة الجسم خاصة أثناء فترة المراهقة لأنهم يزودون بعضهم بالأمان العاطفي، كما أنهم يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة للعالم المحيط بهم.
- وسائل الاعلام:فكل وسائل الاعلام والتواصل الحديثة تبعث برسائل مفادها أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية. (فرغلي،٢٠٠٣،ص.٢٧٨).

ومن منطلق هذا السياق تعرض الباحثة أهم العوامل المؤثرة في صورة الجسم من وجهة نظرها:

- تعليقات الأسرة السلبية التي غالباً ما تنطوي على احباط وقلق لدى الفرد.
- الأقران من نفس الجنس وما هو سائد بينهم من خصائص جسمانية ومقاييس.

- المعايير الاجتماعية وما هو سائد في المجتمع من مقاييس جمالية.
- تجارب الايذاء الجسمي أو الجنسي الذي قد يتعرض لها الفرد خاصة في سنواته المبكرة.
- النماذج الشائعة من خلال وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعية ودورها في تمجيدهم.
- وجود عيوب في الجسم نتيجة لوجود إعاقة معينة أو تعرض الفرد لحادث ما خلال فترات حياته المختلفة.

- **النظريات المفسرة لصورة الجسم**:

- النظرية المعرفية لصورة الجسم:أثبت البحث في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسم، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط، فمثلا أظهرت دراسة كلبارلز Kulbarlz(1999) (نقلا عن: عبدالنبي،٢٠٠٨) أن المزاج السالب يزيد من تقييم حجم الجسم لدى النساء اللائي يعانين من شره الطعام فيجعل صورة الجسم أسوأ وأردأ. بينما تعتبر النظرية المعرفية لبيك ١٩٧٣ -١٩٧٦م أن صورة الجسم المحرفة أو المشوهة ما هي إلا عرضا معرفيا للاكتئاب.(ص.١٩١).
- النظرية الثقافية الاجتماعية: تسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، فكلما كانت تصورات الفرد لجسمه متطابقة مع المعايير التي تحددها الثقافة حول الجاذبية الجسمية شعر الفرد بالرضاء عن ذاته الجسمية، فهناك بعضا من الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر أجزاء الجسم سواء لدى الذكور أو الاناث إذ أنها علامة من علامات القوة والهيبة، في حين تعتبرها ثقافة أخرى دلالة على مظاهر لا يشجعها المجتمع أو لا يحترمها، بينما تشير في ثقافات ثالثة إلى الصحة الجسمية، ولكن يبدو أن معظم الثقافات تحبذ زيادة الوزن والحجم عن المتوسط لدى كلا من الذكور والاناث.(الزايدي،١٤٢٦).

ويشير كولمز(١٩٩٢)(نقلاً عن الخثعمي،٢٠١٢) في تفسيره لمفهوم النظرية الثقافية الاجتماعية إلى القواعد والمعايير والأعراف والتقاليد التي تحرك الناس في مجتمع ما، ومن ثم يتكون من خلالها أسلوبهم في الحياة، بالإضافة إلى ما يتميز به هؤلاء الناس من خصائص في علاقاتهم ببعضهم البعض والتي تشكل أساسا لتكوين علاقات فرعية.(ص.٢٣).وفي الأعوام الأخيرة تزايد الاهتمام بالجوانب الثقافية الاجتماعية وما تلعبه من دور أساسي في تكوين صورة الجسم.

وهناك منظوران للنظرية الثقافية الاجتماعية لتفسير صورة الجسم كما يأتي:

- المنظور الأول: ويمثل الاتجاه الثقافي الاجتماعي لصورة الجسم. ويفترض هذا المنظور أن صورة الجسم واضطراب الأكل هو نتيجة للتأثير القوي لوسائل الاعلام بالإضافة الى الأقران والأسرة. (Stice,1994).
- المنظور الثاني: ويمثل اتجاه المقارنة الثقافية الاجتماعية لصورة الجسم ويؤكد هذا المنظور على دور مقارنة مظهر الشخص بالأخرين، وبأنه امتداد

للمنظور الأول الثقافي الاجتماعي، ويوضح أن الأفراد الذين يقارنون مظهرهم بانتظام بمظهر الآخرين الأكثر جاذبية هم الأكثر عرضة لعدم الرضاء عن صورة الجسم. (الخثعمي،٢٠١٢،ص.٢٥).

وبالنسبة لدون وبلومين (1991) Dunn&Plomin فإن المقارنة الاجتماعية والأحكام التقييمية منتشرة بين الأقران والصديقات حيث يشكلون أهمية كبيرة كمساهمين في التطور الأول للسلوكيات، ووجدا أن عدداً من المراهقين الأكبر يؤثرون في الأصغر منهم في الكثير من السلوكيات.

ويعتبر المنحى الاجتماعي الثقافي هو الاتجاه الأكثر وضوحاً وشمولية لتفسير صورة الجسم، حيث يركز على شرح وتفسير تطور النظرة الاجتماعية للجمال بكافة مستوياته واجزائه المختلفة.

كما ويهدف هذا المنحنى إلى تسليط الضوء على مبدأ المقارنة الاجتماعية ولما لوسائل الاعلام من تأثير فيما يختص بالهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم. (عبدالنبي،٢٠٠٨،ص.١٩١ -١٩٢).

وتستنتج الباحثة مما سبق: أن صورة الجسم غالباً ما تؤثر وتتأثر بالحالةٍ الانفعالية لدى الفرد، فالأفراد الواقعين تحت ظروف أو ضغوط سالبة غالبا ماتكون لديهم صورة جسم سلبية ويكون تقديرهم لذواتهم منخفض، مما قد يترتب عليه وجود مشكلات نفسية اجتماعية كالرهاب الاجتماعي والاكتئاب والخجل وغيرها من أشكال الاضطرابات النفسية التي تعيق توافق الفرد مع الاخرين وتؤدي الى عزلته وضعف علاقاته الاجتماعية مع الاخرين، كما أن نظرة الفرد حول جسده ما هي الا محصلة للثقافة السائدة والمنتشرة في المجتمع سواء كانت الثقافة مصدرها عادات وتقاليد المجتمع أو ثقافة تم نشرها بواسطة وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.

- **تعريف اضطراب صورة الجسم**:

عندما ينشغل الانسان بخصوص مظهره الجسمي الى الدرجة التي تسبب خللاً في حياته، فإن ذلك يطلق عليه اضطراب صورة الجسم Body Image Distortion، وفي هذا الصدد يشير فيلبس Phillips.K.A إلى الملايين من البشر الذين لديهم وسواس حول مظهرهم وكيف يبدوا أن ادراكهم لوجودٍ عيب في مظهرهم الجسمي، فهم يقلقون حول الانف الذي يبدو لهم كبيرا أو الصدر الذي يبدو لهم صغيراً أو البشرة المشوهة نتيجة الحبوب أو حول مدىٍ نعومة الشعر أو البناء الجسمي الضئيل، فأي جزء من الجسم قدٍ يكون محورا لهذا الوسواس، وبالرغم من ذلك فإن هذا الانشغال قد يبدو عاديا ولكن في حالة اضطراب صورة الجسمٍ فإن الأمر يختلف فالذين يعانون من هذا الاضطراب لايكرهون جزءا معيناً من مظهرهم الجسمي فقط، بل يبالغون في ذلك ويقلقون بشكل كبير جدا ويعانون نتيجة ذلك، وهذا القلق يسبب لهم الالم والانزعاج الانفعالي ويؤثر على عدة مظاهر في حياتهم (Phillips.K.A, 2001. 113).

وعادة ما يبدأ هذا الاضطراب خلال مرحلة المراهقة، فنجد أن المراهقين تكثر شكواهم وتصل هذه الشكاوي الى حد الاضطراب إذا ما صوحبت بالقلق والانزعاج، إلى جانب انشغال الفرد بهذا الموضوع لدرجة قد تعوقه عن أداء أعماله العادية، كما تؤدي إلى انسحابه من كثير من المواقف الاجتماعية. (محمد،٢٠٠٠،ص.٢٨٩).

ويعُرف اضطراب صورة الجسم بأنه:" انشغال مبالغ فيه بعيب متخيل في المظهر الجسمي، وذلك مع وجود مظهر جسمي عادي ولكن الشخص يبالغ في انشغاله واهتمامه بهذا العيب، ويسبب ذلك اضطراب وإعاقة في التكيف المهني والوظيفة الاجتماعية للشخص" (Veal.D,2004,133).

ويعُرف فيلبس و كرينو (2001)Phillips.K.L&Crino اضطراب صورة الجسم بأنه: انشغال بعيب متخيل في المظهر الجسمي، بالرغم من كون المظهر الجسمي عادياً، وهذا الانشغال لابد أن يكون له دلالة من الناحية الاكلينيكية في وظائف الفرد الاجتماعية والشخصية ولا يرتبط باضطرابات عقلية أخرى.

- **أعراض اضطراب صورة الجسم**:

يمكن تحديد مجموعة من الأعراض قام بحصرها بارلو وديوراند Barlow&Durand(1999) (نقلاً عن الدسوقي،٢٠٠٦)التي تميز الفرد الذي يعاني من اضطراب تشوه صورة الجسم، منها:

- وجود تقدير سلبي للذات يرجع إلى عدم الرضا عن المظهر الجسمي.
- العزلة عن الناس وعدم الرغبة في مقابلتهم خوفا من أن يُجبر على التفاعل أو التجاوب معهم.
- الاعتقاد بأن كل فرد حتى الأصدقاء المقربون منهم يحملقون أو ينظرون بإمعان إلى كل جزء من جسده يرى أنه شاذ إلى حد كبير من وجهة نظره.
- الشعور بأن الأخرين يمقتونه ويشمئزون منه.
- الثبات على حالة واحدة عند النظر إلى المرآة، فهو يفحص مراراً وتكراراً الصفة القبيحة المزعومة لكي يرى إذا كان هناك أي تغير طرأ أو حدث عليها وأحياناً يتجنب الفرد النظر إلى المرايا إلى حد الخوف المرضي تقريبا.(ص.٦٨).

- **محكات تشخيص اضطراب تشوه صورة الجسم**:

فيما يتعلق بمحكات تشخيص اضطراب تشوه صورة الجسم، يوجد عدة أنواع منها:

- **المحكات العامة**:

توجد محكات عديدة يمكن من خلالها تشخيص اضطراب تشوه الجسم، ومن هذه المحكات:

- انشغال الفرد بعيب متخيل في المظهر وهذا الانشغال يكون مبالغاً فيه إلى حد كبير ويركز بين الحين والأخر على العديد من أجزاء الجسم.

- شكوى الفرد من العيوب الطفيفة في الوجه، أو عدم التناسق بين أجزاء الجسم بحيث تكون صغيرة أكثر من اللازم أو كبيرة أكثر من اللازم أو الشكوى من الشعر الخفيف أو الصلع، وحب الشباب والتجعيدات والندبات وآثار الجروح والدوالي والشحوم واحمرار الوجه أو البشرة وأحيانا تكون الشكوى غامضة أو مبهمة تماما، وربما تصل إلى عدم وجود أي شيء أكثر من أن الفرد يشعر أنه قبيح بصفة عامة.
- عدم الرضاء عن الكثير من مناطق أو أجزاء الجسم وخاصة الأنف وألوان الجلد والشعر والجفون والفم والشفتين والفك والذقن ومع ذلك فإن أي جزء من الجسم ربما يكون متضمنا داخل دائرة انشغال الفرد.
- لتمييز الانشغال باضطراب تشوه صورة الجسم عن الانشغال العادي بشأن المظهر يجب أن يسبب الانشغال باضطراب تشوه صورة الجسم أزمة أو اعاقة ذات دلالة.
- لكي يكون التشخيص الخاص باضطراب تشوه صورة الجسم واضحاً يجب أن يدوم الانشغال بالعيوب التي يتم تخيلها في المظهر لمدة ساعة في اليوم أو على الأقل.
- فحص الفرد المتكرر لمظهره وذلك لقياس العيب المدرك عن طريق أخذ صور بين الحين والأخر، سواء بواسطة كاميرا تصوير أو فيديو ومقارنة مظهره الحالي بالصور الفوتوغرافية القديمة أو التي أخذها بنفسه منذ فترة أو مقارنة مظهره بمظهر الاخرين.
- وجود سلوكيات تتضمن سؤال الاخرين للتحقق من وجود العيب، أو النقيصة أو التأكد من فاعلية عملية الاخفاء أو التمويه للعيب المتخيل.
- اتباع الفرد مجموعة من الوسائل تتمثل في استخدام المكياج لمدة ٢٤ ساعة في اليوم أو التصفيف الزائد عن الحد للشعر، أو استخدام ماسكات الوجه وحمامات الساونا أو أداء التمرينات الرياضية لتحسين شكل عضلات الوجه والجسم او استعمال أدوية التجميل مثل الكولاجين وحقن الشفتين.
- حدوث بعض السلوكيات القهرية مثل شد الجلد أو نتف الشعر الذي يعطي احساسا وقتيا بالرضاء أو السرور يعقبه احساس باليأس.
- اعتكاف المرضى الذين لديهم حالة حادة بهذا الاضطراب في منازلهم خوفاً من الظهور أمام الاخرين. (الدسوقي،٢٠٠٦،ص.٦٥).

- **محكات الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية** DSM-IV:

- الانشغال الكبير من قبل الفرد بعيب متخيل في مظهره الجسدي، ويصبح هذا الانشغال مفرطا إذا كان هناك شيئا من الشذوذ بالجسم أو في أبعاده المختلفة.
- يسبب هذا الانشغال قدراً كبيراً من الكرب للفرد تكون له دلالاته من الناحية الاكلينيكية، كما أنه يسبب خللا في أدائه الوظيفي الاجتماعي أو المهني أو غير ذلك من مجالات الاداء الوظيفي المختلفة ذات الأهمية.
- لا يرجع هذا الانشغال إلى اضطراب عقلي أخر.(الخثعمي،٢٠١٢،ص.٣٤).

- **محكات الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية** DSM-V:

- الانشغال بواحد أو أكثر من العيوب المتصورة أو بتشوهات في المظهر الجسدي التي لا يمكن ملاحظتها أو تظهر بشكل طفيف للأخرين.
- في مرحلة ما أثناء الاضطراب، فقد يؤدي الفرد سلوكيات متكررة على سبيل المثال:(تفحص النفس في المرآة، التبرج المفرط، نزع الجلد) أو الافعال العقلية على سبيل المثال:(مقارنة مظهره بالأخرين).
- تسبب هذه الانشغالات إحباطا وضعفا في أداء الفرد في المجالات الاجتماعية والمهنية أو غيرها من مجالات الاداء الهامة الاخرى.
- يفسر الاضطراب بشكل أوضح من خلال معرفة مخاوف الفرد المتعلقة بتراكم الدهون في الجسم أو بالوزن. (الجمعية الامريكية للطب النفسيAmerican Psychiatric Association،٢٠١٣، ص.١٠٣).

- **أهم الاضطرابات الشائعة الناتجة عن تشوه صورة الجسم**:

كان يشار قديما إلى اضطراب تشوه الجسم على أنه خواف العجز أو التشوه Dysmorphophobia، كما أن الفرد الذي لديه هذه المشكلة يتم وصفه بأنه موسوس لوجود عيب افتراضي أو يفترض وجوده، فهو يقضي وقتا طويلا في محاولة تصحيح مشكلته، وبسبب الانشغال الزائد عن الحد بشأن المظهر ربما ينمو لدى البعض اضطراب الوسواس القهري، ومن الناحية التاريخية كان ينظر الى هذا الاضطراب على أنه مؤشر سابق لوجود حالة مرضية لمرض نفسي حاد مثل الفصام.(الخثعمي،٢٠١٢،ص.٣٧).وهذا ما اثبتته الدراسات الحديثة، فقد أكدت مجموعة من الدراسات بأن تشوه صورة الجسم كان العامل الرئيسي الذي ينتج بعده مجموعة من الاضطرابات، مثل اضطراب الوسواس القهري، الخواف الاجتماعي، الاكتئاب، فقد الشهية العصبي، ضعف الثقة بالنفس، القلق ومحاولة ايذاء الذات.فدراسة بريا Priya(2010) أشارت إلى أن ٧٥٪ من مجتمع طلاب الطب في الهند لديهم أنماط غذائية سيئة جدا تعتمد على الحرمان وقد تصل إلى مرحلة فقد الشهية العصبي نتيجة تشوه وعدم ادراك الصورة الحقيقية للجسم. بينما أشارت دراسة سامية عبدالنبي(٢٠٠٨) إلى وجود علاقة كبيرة بين اضطراب تشوه صورة الجسم وبين الانخفاض الكبير في مفهوم الذات الناتج عنه.وأكدّت دراسة ملحم(٢٠١١) على وجود علاقة دالة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي والوسواس القهري واضطرابات الأكل لدى المراهقين ومن هنا وبسبب الارتباط الكبير الممكن بين اضطراب تشوه صورة الجسم والتصنيفات الاخرى للاضطرابات الناتجة عنه وجب على الاخصائي النفسي أن يكون شديد الحرص عند قيامه بالتشخيص والقدرة على التفريق بين الاضطرابات التي يعاني منها الافراد.

- **المهارات الاجتماعية:ومفهومها**:

وردت تعريفات متعددة للمهارات الاجتماعية لمجموعة من العلماء وجاءت هذه التعريفات متقاربة في المضمون، حيث ذكر ريجيو(1990)Riggio (نقلا عن: بسيوني،٢٠٠٥) بأن المهارات الاجتماعية مكون متعدد الأبعاد يتضمن مهارات

إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء كان هذا التواصل لفظي أو غير لفظي.(ص.٦٤٢).

وتعرَّف إقبال عطار(٢٠٠٧) المهارات الاجتماعية بأنها:" القدرة على ادارة التفاعل بإيجابية مع الاخرين وحسن التعبير عن المشاعر السلبية والايجابية، وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي والتعرف على مشاعر الاخرين وتلميحاتهم وحسن التصرف بما يناسب الموقف".(ص.٦٢).

وترى آمنة المطوع(٢٠٠١)(نقلاً عن: الجهني،٢٠١١) صعوبةٍ في تحديد مفهوم المهارات الاجتماعية بدرجة كبيرة من الوضوح والدقة نظرا لما قدمه العلماء والباحثين من مفاهيم عدة لتعريف المهارات الاجتماعية فالبعض منهم كان ينظر إليها على أنها سمة والبعض الأخر ينظر إليها من منظور سلوكي وأخرون ينظرون إليها من منظور معرفي وفريق منهم ينظر إليها من منظور تفاعلي.(ص.٢٠٣).

- **المهارات الاجتماعية كنموذج سلوكي**:

يرى أنصار هذا الاتجاه أن النماذج السلوكية ترتبط بالسلوك الاجتماعي الذي يمكن ملاحظته وله مدلولات اجتماعية في مواقف محددة، ومن التعريفاتٍ التي لها صلة وثيقة بالنماذج السلوكية تعريف غريشام(Gresham(1986 (نقلاً عن: محمد،٢٠١٠)حيث يرى المهارات الاجتماعية بأنها الاستجابات التي تحدث في موقف معين وتؤدي إلى زيادة عملية التدعيم الايجابي وانخفاض عملية العقاب المتوقع لأنماط السلوك الاجتماعي.(ص.١٥٤٢).

كما يرى صبحي عبدالفتاح المهارات الاجتماعية بأنها:" مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المستعملة والتي تحقق التواصل الايجابي سواء من منظور الأسرة أو المدرسة أو المجتمع".(الكفوري،٢٠٠١،ص.٢٣٧).

وعليه نرى أن هذا النموذج ضم مجموعة من التعريفات للمهارات الاجتماعية التي تتضمن سلوكيات لفظية وغير لفظية محددة، وتقتضي من الفرد استجابات ملائمة وايجابية وفعَّالة، ويتأثر أداؤها بخصائص الفرد. وهي مهارات أيضا يستخدمها الفرد في تفاعله مع الاخرين، وذات هدف معين، وتكتسب من خلال التعليم والتنشئة الاجتماعية، ويجب أن ننوه إلى الدور الذي تلعبه القدوة في اكتساب المهارات الاجتماعية.

- **المهارات الاجتماعية كسمة**:

وفي هذا النموذج ينظر إلى المهارات الاجتماعية على أنها سمات شخصية عامة، ويقصد بالمهارات الاجتماعية هنا بأنها ترتبط بسمات شخصية الفرد عامة، ولا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر، وأن ما نستطيع ملاحظته هو انعكاس هذه المهارة على السلوك، واستجابة الفرد في المواقف المختلفة.(حماد،٢٠١٢،ص.١١٥).وفي ضوء ذلك تم تعريف المهارات الاجتماعية على أنها مخزون من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي تتحرك بها

استجابات الفرد للأخرين في موقف التفاعل وهذا المخزون يعمل بطريقة آلية ومن خلالها يستطيع الفرد التأثير في بيئته وتحقيق النتائج المرغوبة والتخلص من النتائج الضارة في النطاق الاجتماعي دون الحاجة إلى ايذاء الاخرين.(شاش،٢٠٠٢).

- **المهارات الاجتماعية من المنظور التفاعلي الاجتماعي**:

يرى هذا المنظور أن المهارات الاجتماعية تهدف إلى التفاعل بين الفرد والاخرين من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية والمشاركة وإحداث التأثير في الاخرين الذين يتعامل معهم الفرد، ومن التعريفات التي تدل على هذا المنظور تعريف كمال الدسوقي(١٩٩٢)(نقلا عن: محمد،٢٠١٠)حيث يرى المهارات الاجتماعية بأنها:" أداة التفاعلات الاجتماعية التي تجري بين فردين أو أكثر والقدرة على الاستجابة للتعديل ولتغيير السلوك في الاخرين وأن يكون الشخص متكيفا مع مطالب المجتمع والتعاون مع الاخرين.(ص.١٥٤٤).

كما يشير مجدي أحمد إلى أن المهارات الاجتماعية هي قدرة الفرد على أن يكون ماهرا اجتماعيا أو كفئا، ويظهر صورته للناس ويبذل الجهد ليساعد الاخرين ويكون لبقا في تعاملاته لأصدقائه وللغرباء.(عبدالله،١٩٩٧).

- **المهارات الاجتماعية من المنظور المعرفي**:

ركزَّت تعريفات المهارات الاجتماعية في هذا النموذج على الادراك والانتباه وتفسير السلوك والقدرة على ضبط السلوك الاجتماعي والتحكم فيه، وفي ذلك عرَّف فيمهام Femham(1998) (نقلا عن: حماد،٢٠١٢) المهارات الاجتماعية بأنها:" سلسلة السلوكيات التي تبدأ بالإدراك الدقيق للمهارة في العلاقات الشخصية وتتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة والبديلة وتقويمها واصدار البديل المناسب.(ص.١١٦).

- **المهارات الاجتماعية من منظور تكاملي**:

ينظر أصحاب هذا المنحى الى المهارات الاجتماعية باعتبارها عملية تفاعل بين الجوانب السلوكية والمعرفية والانفعالية والوجدانية في سياق التفاعل الاجتماعي ومن التعريفات التي تؤكد هذا المنظور تعريف أميرة بخش حيث ترى بأن المهارات الاجتماعية ماهي الا:" عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعيا يتدرب عليها الانسان إلى درجة الاتقان والتمكن من خلال مواقف الحياة اليومية، وتفيد في إقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين.(بخش،٢٠٠٢،ص.١١٧).

- **مكونات المهارات الاجتماعية**:

تعددت الأبحاث التي قام بها الباحثون في مجال التربية وعلم النفس محاولة منهم في التوصل إلى مكونات المهارات الاجتماعية، واختلفت الآراء والاتجاهات من باحث إلى آخر، حيث نظر بعض الباحثين إلى المهارات الاجتماعية بوصفها المهارات الاساسية واللازمة للفرد لمواجهة الحياة الدراسية أو الاسرية أو التعامل مع الأفراد وزملاء الدراسة والعمل، وقد توصل انتوني(1987) Antony (نقلا عن: الجهني،٢٠١١) إلى ستة مهارات أساسية يمكن تلخيصها في الاتي:

- مهارات اجتماعية أولية: مثل مهارات الاصغاء والتساؤل والقدرة على التحاور.
- مهارات اجتماعية متعددة: مثل طلب المساعدة، والقدرة على التعامل مع الاخرين، واصدار التوجيهات أو تنفيذها، والتقدم بالأعذار، والقدرة على اقناع الاخرين.
- مهارات خاصة بالتعامل مع المشاعر والاحاسيس:تشمل القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وتفهم مشاعر واحاسيس الاخرين وتقديرها.
- مهارات تمثل بدائل للمشاعر العدائية:مثل مساعدة الاخرين والدفاع عن حقوقهم وتجنب المشاجرات أو القدرة على المنافسة، والقدرة على الاستجابة للإثارة والمضايقات باستخدام ضبط النفس والسيطرة على المشاعر الانفعالية.
- مهارات اساسية وضرورية للاستجابة لعوامل الضبط والاجهاد:وتتمثل في القدرة على التعامل مع الموقف الخاص بالتذمر والشكاوي، وعلى التعامل مع مواقف الافراح، والقدرة على التعرف على صديق، والقدرة على التجاوب مع الاقناع.
- مهارات التخطيط والعمل من أجل المستقبل: وتتمثل في وضع الاهداف وتحديد أسباب المشكلات وتحديد الفرد لقدراته وتجميع المعلومات وترتيب المشكلات بحسب أهميتها والقدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب والتركيز على أداء مهمة معينة.

وعند ريجيو(Riggio(1990 (نقلاً عن: السمادوني،١٩٩١)فإن المهارات الاجتماعية تنتظم في مستويين(انفعالي واجتماعي)، وفي كل مستوى يتم التعبير عن المهارة في ثلاثة مجالات هي: التعبيرالحساسية الضبط، وينتج عن التفاعل بين المستويات(اثنين) والمجالات(ثلاثة) ستة مهارات اجتماعية هي:

- التعبير الانفعالي: وتتضمن المهارة في إرسال الرسائل الانفعالية لفظياً أو غير لفظي.
- الحساسية الانفعالية:وتشمل المهارة في استقبال انفعالات الاخرين وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية.
- الضبط الانفعالي: وتشمل المهارة في ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية، وإخفاء الملامح الانفعالية للانفعالات والتحكم فيما يشعر الفرد به من انفعالات.
- التعبير الاجتماعي: ويشمل المهارة في التعبير اللفظي والقدرة على لفت انظار الاخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية والاشتراك في المحادثات الاجتماعية.
- الحساسية الاجتماعية:وتعني القدرة على الانصات اللفظي والوعي بالقواعد المستترة خلف أشكال التفاعل الاجتماعي، والفهم الكامل لآداب السلوك الاجتماعي، والاهتمام بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية.
- الضبط الاجتماعي: وتعني مهارة لعب الادوار والالتزام في المواقف الاجتماعية.

- المراوغة الاجتماعية:وتعني مهارة المراوغة والتلاعب في جوانب الموقف الاجتماعي للحصول على نتائج مقبولة للفرد.

بينما ترى عطار(٢٠٠٧) أن للمهارات الاجتماعية عدة مكونات تتمثل فيما يلي:

- مهارات توكيد الذات:والتي تتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية وحمايتها ومواجهة ضغوط الاخرين.
- مهارات وجدانية:والتي تسهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الاخرين وادارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتعرف عليهم، ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق: التعاطف والمشاركة الوجدانية.
- المهارات التواصلية:وتنقسم إلى قسمين:مهارات الارسال: وتعبر عن القدرة على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للأخرين لفظيا أو غير لفظيا.مهارات الاستقبال: والتي تعني مهارة الفرد في الانتباه وتلقي الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الاخرين وادراكها وفهم مغزاها.
- مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية: والتي تشير إلى مقدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي وبخاصة في مواقف التعامل الاجتماعي مع الاخرين وتعديله بما يتناسب مع هذه المواقف.(ص.٥٨).

- **خصائص المهارات الاجتماعية**:

توجد عدة خصائص أساسية ومميزة للمهارات الاجتماعية، أهمها ما يلي:

- أن العنصر الجوهري في أي مهارة اجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختيارات من أجل الوصول إلى الهدف المرغوب.
- يشتمل مفهوم المهارة الاجتماعية على البراعة والكفاءة والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية، ومختلف أشكال تفاعلاته مع الاخرين.
- يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي.
- تشتمل المهارات الاجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.
- تتحد المهارات في ضوء جوانب معينة من سلوك الفرد وخصاله وفي إطار الملائمة للمواقف الاجتماعية.(عبدالله،٢٠٠٠).

- **أهمية المهارات الاجتماعية**:

يعدَّ التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الاخرين عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعدَّ المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويعدَّ افتقارها عائقاً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية، لأن هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الاخرين والتفاعل معهم بصورة ايجابية كما تمكنه من إظهار مودته للأخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب مما يؤدي إلى التأثير في الاخرين بطريقة ايجابية ومفيدة.

بالإضافة إلى أن المهارات الاجتماعية تقوم بدور في تنمية القدرة على الاستعداد للدخول في علاقات بين شخصية مشبعة مع الطرف الاخر فتخفف من الشعور بالوحدة النفسية لأن تسلح الفرد بالمهارات الاجتماعية تفيدة في إقامة علاقات مع الاخرين كما تكسبه الثقة بالنفس وتكشف الذات وتجعله قادرا على تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وأعباء الحياة.(العيداني،١٩٩٦،ص.١٠). فالتزود بالمهارات الاجتماعية يحقق درجة معقولة من الاستقلال الذاتي والذي يمكن الفرد من تحقيق علاقات ناضجة بالأقران والمحيطين به كما تيسر للفرد تحقيق التوجيه الذاتي فيما يتعلق بمستقبله التعليمي والمهني ويصبح من اليسير تحقيق احساسه بالهوية الشخصية.(سلامة،١٩٨٥،ص.١٣٩).

هذا ويلخص جاد الرب(٢٠٠٣)أهمية المهارات الاجتماعية على مختلف المستويات كما يلي:

- على المستوى الاسري، يستطيع الفرد من خلال المهارات الاجتماعية أن يحظى بقبول الاباء والاخوة ويتفاعل معهم ويتفاعلون معه بشكل مثمر في جو من الالفة والمودة.
- على المستوى التعليمي في المدرسة، حيث يخرج الفرد الى العالم الاوسع المختلف عن الاسرة، فلا يستطيع أن يجبر أحدا في هذا المجتمع الجديد أن يحترمه أو يحبه إلا من خلال فن التعامل مع الاخرين، فن المهارات الاجتماعية والتي يستطيع المراهق من خلالها أن يفهم معلمه وأن يستجيب له.
- على المستوى العام، فإن المهارات الاجتماعية هي الاداة التي تمكن الفرد من التعامل مع الاخرين.(ص.٢٧).

- **اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية**:

أشار ريجيو(1987)Riggio إلى أن المهارات الاجتماعية ليست فطرية أو موروثة إنما هي مهارات متعلمة نكتسبها عبر التفاعل الاجتماعي. وقوة التأثير التي نلاحظها لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، فالمهارات الاجتماعية ليست خاصية أو سمة واحدة بعينها ولكنها زملة مهارات أساسية محددة حين تجتمع مع بعضها البعض وبتوازن تكون معامل التأثير والفاعلية الاجتماعية. (سلامة، ١٩٩٣، ص.٩٦).

ويرى الباحثون أن المهارات الاجتماعية يمكن اكتسابها بموجب مبادئ التعلم الاجتماعي(النمذجة، لعب الدور، التدعيم، التغذية الراجعة، التدريب، الملاحظة):

- **الدافعية**:

تؤدي الدافعية دوراً رئيسياً في التعلم واكتساب الكائن الحي كثيراً من أنماط السلوك التي يمارسها في حياته اليومية، وتحقق الدافعية ثلاثة وظائف رئيسية في التعلم، هي:

- أنها تحرر الطاقة الانفعالية الكامنة في الكائن الحي، والتي تثير نشاط معين سواء كانت الدوافع فطرية أو مكتسبة.
- أنها تملي على الكائن الحي أن يستجيب لموقف معين ويهمل المواقف الاخرى ولذلك فإنها تؤدي دورا مهما في توجيه سلوك الكائن الحي إلى أساليب معينة من السلوك دون أخرى.
- أنها توجه السلوك وجهة معينة حتى يستطيع الكائن الحي إشباع حاجته.(زهران،٢٠٠٥،ص.١٠٣).

كما يلاحظ أن دوافع التعلم إنما تعتمد على مجموعة عوامل أخرى تتأثر بها حالة الدافعية، مثل: عمر الكائن الحي . مستوى ذكائه واهتماماته..، كما أن تنوع الدوافع في التعلم أمر جوهري لتحقيق فاعلية التعلم، لأن ما يصلح في موقف معين قد لا يصلح في موقف آخر.(منصور وآخرون،١٩٨٩،ص.٢٦٦).

- **لعب الدور**:

يرجع الفضل في إرساء الأساس النظري لأداء الأدوار إلى مورينو، الذي افترض أنه يمكن علاج العديد من المشكلات الانفعالية إذا فعل الأشخاص المواقف وحلولها ومارسوا حلولا لها. ويستند مورينو لتأثير أداء الأدوار في تغيير السلوك على أساس التلقائية، ويعرفها بأنها:" الاستجابة المناسبة لموقف جديد أو استجابة جديدة ومناسبة لموقف قديم".(عبدالله،٢٠٠٠،ص.٢٦٦).

ويتم اللجوء إلى أداء الدور بعد أن يكون المتدربين قد تعرضوا لأمثلة من النماذج الاجتماعية أثناء النمذجة، فيعطوا الفرصة للتدريب على أشكال السلوك التي تعرضوا لها ويقوم المتدربين بأداء الدور في ظل استجابات صريحة وضمنية مع توقع أن الممارسة الفردية تؤدي إلى زيادة المهارات الاجتماعية للمتدربين في مواقف الحياة الواقعية، ونظرا لأن أداء معظم المهارات الاجتماعية يرتبط بالتفاعلات والمواقف البينشخصية فإن المدرب أو بعض المتدربين يعملون كمساعدين ويقومون بدور الأشخاص المهمين في حياة المتدرب، ويقوم المدربون غالبا بدور المخرج المسرحي أثناء لعب الدور لكي يضمنوا أن محاولات التدريب سيكتب لها النجاح. فهم يدربون السلوك حتى يمكن النجاح في تكرار السلوك المرغوب (Borgatta,1994,p.443).

- **تكرار الاستجابة**:

يستمر المتعلم في إصدار الاستجابات ويكررها حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة وقد يصل إليها ويربط بين عوامل النجاح في محاولة واحدة، أو قد يحدث في إطار سلسلة من المحاولات ويتوقف طول هذه المحاولات ومدى تطورها على صعوبة الخبرة أو المهارة المطلوب تعلمها، ويتوقف كذلك على المهارات التي قد تكون لدى المعلم، وكذلك على مستوى نضجه.(منصور وآخرون،١٩٨٩،ص.٢٦٧).

- **التدعيم أو التعزيز**:

يؤدي التعزيز دوراً ملحوظاً في التعلم واكتساب الفرد الكثير من أنماط السلوك، ويظل المتعلم يستجيب إلى المثيرات والموضوعات الموجودة في الموقف التعليمي عدة مرات حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة التي تؤدي به إلى حل المشكلة والوصول إلى الهدف، وبالتالي يعزز ويدعم هذا النمط من السلوك.(منصور وزملائه،١٩٨٩،ص.٢٦٧).

- **الممارسة**:

بعد أن يصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة نتيجة التعزيز، فإنه يبدأ في اكتساب مهارة وسهولة الأداء من خلال ممارسة هذه الاستجابة، ويؤدي ذلك إلى تقوية الاستجابات المنتقاة حتى تصبح عادات قوية لدى المتعلم، وتختلف الممارسة عن التكرار في أن الممارسة هي تكرار معزز وموجب، ومما يجعل الممارسة أكثر جدوى وأشد فاعلية من التكرار في مواقف التعلم المختلفة.

يلاحظ وجود أمرين بالنسبة للممارسة، هما:

- إذا تم التكرار أو الممارسة بطريقة آلية دون اهتمام فسوف يصبحان بلا جدوى، بل قد يؤديان أحياناً إلى أن يفقد الكائن الحي الدوافع التي يبدأ بها عملية بذاتها.
- لقد تبين أن بعض الأساليب الممارسة قد أثبتت فاعليتها أكثر من غيرها، فمثلاً: الممارسة الموزعة (أي التي تكون على فترات) أفضل من الممارسة المركزة التي تحدث على فترة واحدة، لأن فترة التوقف عن الممارسة ثم العودة إليها باهتمام أكبر يؤدي إلى استمرار الاداء وفاعليته.(سلامة،٢٠٠٩،ص.٣٧).

- **الملاحظة**:

يتم اكتساب كثير من أنماط السلوك المرغوب وغير المرغوب من خلال مراقبة وملاحظة أفعال الاخرين، فمن خلال الملاحظة يتبنى الفرد معايير ومستويات لأدائه، ومن خلال الملاحظة أيضاً قد يكتسب مخاوف واعتقادات خرافية، ففي بعض الثقافات أو الثقافات الفرعية داخل المجتمع يتوقع أن يدخل الذكور من الابناء مهنة آبائهم حينما يكبرون، لذا يقوم الصبية بملاحظة آبائهم أثناء قيامهم بالعمل في الحقول مثلاً مقلدين ما يمكن تقليده من أنشطة، وبالتدريج فإنهم يكتسبون المعرفة والمهارات اللازمة للقيام بهذا العمل، ومن خلال تلك العملية فإن التعلم بالملاحظة يتم تدعيمه بإثابة الاستجابات والسلوك المرغوب ومعاقبة السلوك غير المرغوب.(سلامة،٢٠٠٩،ص.١٥١.١٥٢).

ونحن نتعلم المهارات الاجتماعية مثلما نتعلم القراءة والكتابة، مثل أي سلوك فأثناء النمو نتعلم طرق السلوك في المواقف المختلفة بملاحظة وتقليد سلوك الاخرين(الوالدين، المدرسة، الرفاق) الذين يعدون بمثابة نماذج نقتدي بها ونحاكيها، وعند تجريب هذه السلوكيات تحدد التغذية الراجعة أي هذه السلوكيات يستمر، وأيها يجب تغييره أو تعديله.(عتريس،١٩٩٧،ص.١٠).

- **فنيات التدريب على المهارات الاجتماعية:**

توجد أساليب وفنيات متعددة للتدريب على المهارات الاجتماعية وهي منظمة في الفئات الثلاث الآتية وهي:

- أساليب بدنية: ومنها التدريب على الاسترخاء، والتدريب على التحكم في الجوانب غير اللفظية.
- أساليب معرفية: مثل التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي، وتغيير المعتقدات اللامنطقية.
- أساليب سلوكية: من قبيل تمثيل الدور، والاقتداء، والتلقين، والتدعيم (شوقي، ١٩٩٨، ص. ٢٠١. ٢٣١).

جدول (١) أساليب اكتساب المهارات الاجتماعية كما أوردها (ابراهيم،١٩٩٤،ص.٢١٩)

الأسلوب	معناه	متى يستخدم
١)تنطيق المشاعر.	التعبير المعتمد و التلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة.	التعود على التلقائية والتحرر من القلق الاجتماعي وتشجيع الآخرين على تكوين علاقات مريحة معك.
٢)التأكيد السلبي	الاعتراف بالخطأ عندما تقوم بفعل يستحق اللوم على أن تبين أن هذا الخطأ لا يعني أنك بكاملك سيء.	عندما تحس أنك قمت بخطأ يستحق اللوم والنقد، توطيد العلاقة الطيبة بالرؤساء والمقربين.
٣)تجريد غضب الآخرين من قوتهم.	تجاهل محتوى الرسالة أو السلوك الغاضب والتركيز بدلا من ذلك على طريقة الشخص الانفعالية في الحديث أو التواصل.	تجنب الدخول في معركة لست مستعداً لها والتعامل مع الأشخاص الانفعاليين، ضبط النفس.
٤)التعمية والإرباك.	إظهار الموافقة على ما يوجه لك من اهتمامات مع إبداء الاستعداد لتغيير سلوكك عندما يظهر من الطرف الآخر ما يستحق ذلك.	يستخدم هذا الأسلوب عندما يكون الطرف الآخر من النوع اللحوح الذي يكثر من واللوم والنقد عندما يكون الشخص الآخر غير مستعد للتفاهم.
٥)الأسطوانة المشروخة	تجاهل الاستجابة المعارضة مع الاستمرار في التعبير عن السلوك أو الفكرة التي بدأتها واستئناف التعبير عنها بالرغم من المعارضة والمقاطعة.	يساعدك هذا الأسلوب على الإحساس الهادئ في حالات المناقشة غير الهادفة ويجنبك الدخول في متاهات جانبية تبعدك عن موضوعك الأصلي.
٦)التساؤل السلبي.	الاستجابة لانتقاد الآخرين بالسؤال عن المزيد من الانتقادات والأخطاء التي ترتكبها مع إبداء الاستعداد للتعبير.	مع الأصدقاء والأشخاص الأعزاء والمقربين والرؤساء عندما تريد أن تنهي بعض الخلافات المنفرة معهم.
٧)لعب الدور.	القيام بالتدريب على أداء دور أو سلوك جديد قبل حدوثه الفعلي.	للقلق الاجتماعي، المناقشات العامة، إعطاء أوامر، خطابات عامة، استبيانات، ولقاءات العمل أو القبول.
٨)التدريب على الاستجابة البدنية	التدريب على الاستجابة البدنية الملائمة للحالة الانفعالية بما في ذلك نبرات الصوت، التقاء العيون وتعبيرات الوجه والحركة.	الإقناع، الفاعلية الاجتماعية، خلق انطباع جيد ومتحمس، والثقة بالنفس
٩) التلون الانفعالي.	التدريب على الانفعالات المختلفة والمتعارضة بما فيها المعارضة والهجوم وتقبل المدح وإظهار الود وتأكيد الأنا ..إلخ	تكوين علاقات اجتماعية دافئة ووثيقة، إنهاء المواقف الاجتماعية دون انفعالات سلبية أو قلق.

- **القصور في المهارات الاجتماعية:**

انطلاقا من استحالة أن يعيش الانسان بمفرده، وحاجته المستمرة الى الاخر في سد حاجاته وفي تحقيق تكيفه، والشعور بالأمن والانتماء، ومع ما يتوفر للإنسان

من قنوات اتصال عديدة بشقيها اللفظي وغير اللفظي، فإن نجاح الفرد في تحقيق علاقات اجتماعية سليمة يعد قدرة من القدرات الانسانية التي تختلف من فرد لأخر، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهما، فنجد بعض الافراد لا يجيدون فن تكوين علاقات صداقة مع الاخرين ويفضلون البقاء بمفردهم، وقد نجد البعض الاخر يفتقر الى الحس المرهف الذي يجعلهم يراعون مشاعر الاخرين، فلا يختارون كلماتهم بعناية، وقد يجرحون الغير دون قصد، ويتعاملون معهم بخشونة وأنانية وعدوانية دون أي مراعاة لمشاعرهم، ويرجع ذلك كله الى نقص المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الاخرين. (عبدالعال، ٢٠٠٢،ص.٧٩).

فانخفاض مستوى المهارات الاجتماعية يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على الموقع المناسب في العمل والمكانة الملائمة بين الزملاء، وصعوبة في الافصاح عن مشاعرهم، وصعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الاخرين على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلبا على العلاقة معهم كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم، وكذلك تفاقم الشعور بالفشل، وصعوبة الاندماج مع الاقران. (شوقي،٢٠٠٣،ص.١٨.١٩).

هذا وقد وضع غريشام (Gresham(1981 تصوراً عقلياً لمظاهر قصور المهارات الاجتماعية يتضمن ما يلي:

- مظاهر قصور في المهارات الاجتماعية: وتعني أن الافراد ذوي القصور في المهارات الاجتماعية لا يستطيعون التفاعل بشكل ملائم مع الاخرين، وأن التدريب على المهارات الاجتماعية لهؤلاء يتم تحقيقه من خلال التعلم بالملاحظة.
- مظاهر قصور في الاداء: أما الأفراد الذين يملكون مظاهر قصور في الاداء فقد يكون لديهم المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل الاجتماعي ولكنهم لا يؤدونها بسبب القلق أو الخوف من قلة الدافع.
- مظاهر قصور في التحكم الذاتي: وهؤلاء غالباً ما يفتقرون الى ضوابط سلوكية ملائمة لقمع السلوك الاجتماعي العدواني المشوش المندفع، حيث أنهم يؤدون سلوكاً يعتبر غير ملائم لظروف البيئة أو يؤدون سلوكاً بدون تفكير في عواقب استجاباتهم. (إبراهيم، ٢٠٠٦،ص.٢٨).

- **النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية**:
- **النظرية المعرفية**:

ويفترض أصحابها أن العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية والتقويم الذاتي هي الأسباب الأساسية المؤدية إلى قصور المهارات الاجتماعية.(عبدالله،٢٠٠٠،ص.٢٥٩) .ويؤكد آيميري (Emery(1988 أن لكل منا عدة افتراضات تنطوي على اعتقادات محبطة للذات وغير منطقية، مثل:" ينبغي أن أكون محبوباً من الجميع" أو" يجب أن أكون الأفضل دائماً". وتظل هذه

الاعتقادات قابعة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو موقف سلبي معين في تلك اللحظة تظهر هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب ويحصل القصور في المهارات الاجتماعية.(سلامة،١٩٩٣،ص.١٣٣).

- **النظرية السلوكية**:

هذه النظرية تنظر للسلوك الانساني على أنه وحدة معقدة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها، هذه الوحدات هي الاستجابة الاولية التي ترتبط بمثيرات معينة، والعلاقة التي تربط بين المثيرات واستجاباتها هي علاقة موروثة أي سابقة على الخبرة والتعلم.(منصور وآخرون،١٩٨٩،ص.٢٤٥).

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الانساني عبارة عن:" مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين العقل وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تُسيران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويعزون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الانساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو للتغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة. (وهبة، ٢٠١٠، ص.٥٧).

- **نظرية التعلم الاجتماعي**:

ويرى باندورا أن كلاً من البيئات الخارجية والداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة يعتمد بعضها على البعض الاخر ويحدث التعلم كنتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كلا من البيئتين الداخلية والخارجية والعمليات المعرفية وهو ما أطلق عليه باندورا عملية التحديد المتبادل، والافراد لا يندفعون بفعل القوى الداخلية(الدوافع أو الحاجات) ولا بفعل البيئة(مثيرات البيئة) وإنما يمكن تفسير الاداء النفسي في صورة تفاعل متبادل بين المحددات الشخصية والبيئية وهنا نجد أن عمليات الترميز والاعتبار والتنظيم الذاتي يكون لها دور كبير، وافترض باندورا أن التعلم بالنمذجة هو الاساس في عملية الاكتساب.(عبدالله،٢٠٠٠،ص.٢٦٠.٢٦١).

ويتبين من العرض السابق للنظريات أهمية الدور الذي تلعبه البيئة بالتزامن مع الاعتقادات التي يبنيها الفرد حول ذاته في تشكيل وبناء المهارات الاجتماعية لدى الفرد، فكلما كانت هذه البيئة بنوعيها الداخلي والخارجي مشجعه ومعززة ومتطابقة مع اعتقادات الفرد الايجابية حول ذاته كلما كان لدى الفرد رصيد كافٍ من المهارات الاجتماعية الاساسية لحدوث التوافق بينه وبين الاشخاص من حوله في المجتمع، وكلما كان لدى الفرد افتراضات واعتقادات محبطه للذات وغير منطقية وتزامنت هذه الاعتقادات بحدوث واقعة فشل أو موقف سلبي للفرد في حياته الاجتماعية كلما أدّى ذلك الى حصول قصور في المهارات الاجتماعية وترتب عليها تقوقع الفرد وعزلته وبالتالي دخوله في مشكلات نفسية عديدة كالقلق والرهاب الاجتماعي والاكتئاب وغيرها.

- **الدراسات والبحوث السابقة**:

- **الدراسات التي تناولت صورة الجسم**:

دراسة آدريان ونيكولا (2002)Adrian & Nicola هدفت إلى التعرف على العلاقة القائمة بين الرضا عن صورة الجسم واضطرابات الآكل وتقدير الذات، حيث تكونت عينة الدراسة من ٢٣٥ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بلندن بالمملكة المتحدة وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان يوضح مدى الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات وكذلك تم استخدام تقارير الانجاز المتعلقة بعادات الأكل الصحي لديهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في تقدير الذات واضطرابات الأكل لدى عدد كبير من الطالبات رغبة منهم بالنحافة المرتبطة لديهم بمفهوم الجمال بينما لم يتأثر مفهوم تقدير الذات لدى الذكور.دراسة بريا (2010) Priya هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والمحاولات المتكررة لتغير الوزن، وتكونت العينة من ١٤٧ طالبة من طالبات كلية الطب في الهند وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان لصورة الجسم وجدول ملاحظة ذاتية للنظام الغذائي والنشاط البدني اليومي، وأشارت النتائج لوجود ٧٥٪ من عينة الدراسة داخل نطاق كتلة الجسم الطبيعية إلا أنهم لا يدركون ذلك ويسعون لإنقاص أوزانهم لعدم رضاهم عن صورة جسمهم الحالية ورفضهم لها.

دراسة الخرينج ومصعب (٢٠١١) هدفت إلى التحقق من العلاقة بين صورة الجسم لدى المرأة وتأثيرها على مستوى الثقة بالنفس، حيث تكونت العينة من ١٠٠٠ طالبة من مختلف كليات جامعة الكويت بدولة الكويت وتم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس الثقة بالنفس، وأظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس. دراسة ملحم (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير كل من اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين في الاردن وذلك في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والمستوى الاقتصادي، كما درست الفروق في تقدير الذات بين مستويات الرضا وعدم الرضا عن صورة الجسم، ولأجل ذلك استخدم الباحث مقاييس اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٠٣٢) طالبا وطالبة من طلبة الثانوية العامة بكافة تخصصاتهم الدراسية في مدارس محافظتي عمان وإربد المنتظمين في الدراسة للعام ٢٠١٠.٢٠١١م، وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ان متغير القلق الاجتماعي والوسواس القهري هما المتغيران اللذان فسرا التباين في مستوى الرضا عن صورة الجسم، وانٍ متغيرات القلق الاجتماعي والوسواس القهري واضطرابات الأكل كان لها أثرا دالا في مستوى الرضا عن صورة الجسم. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس، بينما لم تظهر اية فروق دالة في الرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والتحصيل الدراسي.

دراسة كي راميش (K,Ramesh(2012 التي هدفت إلى التعرف الذي يضعه المراهقين عن صورة أجسامهم، واوزانهم ومدى الرضا عن تلك الصورة، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٧١٨ طالب وطالبة من مرحلتي الثانوية والجامعية في مدينة ثيروفانابورام في ولاية كيرالا بالهند، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان لصورة الجسم، كما تم حساب مؤشر كتلة الجسم على أساس القياسات الفيزيائية مثل: الطول والوزن باستخدام الطرق القياسية، وكشفت نتائج الدراسة ان حوالي ٧٢٪ من المشاركين فيها كانت لديهم تصورات عن صورة جسم معتدلة ولديهم رضا تام عن هذه الصورة في حين ان ٣٠٪ منهم كانوا في حدود الوزن الطبيعي ويمتلكون مؤشر لكتلة جسم معتدلة بينما ٤٢٪ منهم في الحقيقة كانوا يعانون من السمنة واوزان تتخطى مؤشر كتلة الجسم الطبيعية ولكن بسبب انتشار ثقافة زيادة الوزن وعلاقتها بالوضع الاقتصادي للأسرة أصبح هؤلاء الطلاب يرون أنفسهم ضمن حدود الاشخاص الطبيعيين وأصبح بالتالي لديهم رضا تام عن صورة اجسامهم.

دراسة الخثعمي (٢٠١٢) هدفت إلى الكشف عن مدى وجود علاقة بين صورة الجسم والرهاب الاجتماعي لدى كلا الجنسين (الذكور والاناث)، حيث تكونت العينة من ٣٠٠ طالب و٣٠٠ طالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة أبها بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس الرهاب الاجتماعي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرهاب الاجتماعي وصورة الجسم لديهم.

دراسة العبادسةٍ (٢٠١٣) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وكلا من: الاكتئاب - البرامج الاعلامية - ابعاد الجسم والوزن لدى المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة وقد شملت العينة ٣٧٧ مراهقة، واستخدم الباحث مقياس (الرضا عن صورة الجسم، البرامج الاعلامية المشاهدة) من إعداده ومقياس بيك للاكتئاب، وقد استخدم الباحث عددا من الأساليب الاحصائية فجاءت النتائج على النحو التالي: وجود علاقة ارتباطية وتنبؤيه بين الرضا عن صورة الجسم وكلا من البرامج الاعلامية المشاهدة، الاكتئاب والوزن، ووجود علاقة ارتباطية تنبؤيه طردية بين الرضا عن صورة الجسم وأبعاد الجسم.

دراسة العاسمي (٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف علىٍ الفروق بين الاطفال المصابين بمرض السكري نوع(١) والاطفال العاديين في كلا من: الرضا عن صورةٍ الجسم والتوافق الشخصي الاجتماعي، وتمثلت عينة الدراسة من ٦٨ طفلا يعانون من مرض السكري(١) تم اختيارهم من بعض عيادات مرضى السكري في مدينة دمشق، كما اختار الباحث عينة مماٍثلة لها في السن والجنس من الاطفال غير المصابين بمرض السكري ٦٨ طفلا، وقد استخدم الباحث للتحقق من ذلك مقياس الرضا عن صورة الجسد ومقياس كاليفورنيا للتوافق الشخصي والاجتماعي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أطفال مرض السكري أقل

رضا عن صورة أجسامهم وأن توافقهم الشخصي الاجتماعي كان متدنياً بشكل دال مقارنة مع الاطفال العاديين بسبب وجود مشكلة لديهم متعلقة بصحة أجسادهم وهو مرض السكري.

- **الدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية:**

دراسة عطار (٢٠٠٧) هدفت إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والخجل والتحصيل الدراسي لدى الطالبات من مختلف المراحل الدراسية بالمملكة العربية السعودية، حيث تكونت العينة من ٣ مجموعات : المجموعة الأولى احتوت على ٩٦ طالبة من المرحلة المتوسطة، والمجموعة الثانية احتوت على ٨٧ طالبة من المرحلة الثانوية، والمجموعة الثالثة احتوت على ١٠٦ طالبة من المرحلة الجامعية، وتم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الخجل، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المهارات الاجتماعية وكلا من الخجل والتحصيل في المراحل الدراسية المختلفة (المتوسطة . الثانوية . الجامعية

دراسة الجهني (٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على أثر التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما على درجة طلبة الثانوية العامة على مقياس المهارات الاجتماعية، حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٧٦ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمدينة الطائف بالمملكة العربية السعودية وطبقت عليهم المقاييس التالية: المهارات الاجتماعية - السلوك التوكيدي، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير واضح للنوع والتخصص الدراسي للعينة والمرحلة الدراسية لهم على المهارات الاجتماعية، كما اتضح أن المهارات الاجتماعية تسهم بنسبة ١٠٪ في دعم وتكوين السلوك التوكيدي وبنسبة ٢٤٪ من التنبؤ بالصلابة النفسية.

دراسة العلوان (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق في ضوء متغيري التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من ٤٧٥ طالبا وطالبة من طلبة جامعة الحسين بن طلال بمدينة معان بالأردن، وتم استخدام المقاييس التالية: مقياس الذكاء الانفعالي – مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والاناث لصالح الاناث، وأكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكلا من: المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق، بينما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لعامل التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي للطلبة والطالبات في المهارات الاجتماعية.

دراسة حماد (٢٠١٢) هدفت إلى التعرف على فعالية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة حيث تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب من طلاب المستوى الثاني في جامعة الامام محمد بن سعود بالرياض بالمملكة العربية السعودية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، حيث استخدم الباحث طريقة التعلم التعاوني في تدريس احدى المقررات مع

المجموعة التجريبية وأسلوب التلقين مع المجموعة الضابطة واستخدم أيضاً مقياس الرهاب الاجتماعي، وأسفرت النتائج عن فعالية كبيرة للتعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية.

دراسة كوهلر (2012)Koehler هدفت إلى العمل على التدريب لاكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين الشباب المقيمين في دور الرعايا الاجتماعية في ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث تكونت العينة من ١٤٠ مراهق ومراهقة مجهولي النسب ممن يقطنون دور الرعايا الاجتماعية والذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ -١٨ سنة، وتمثلت أدوات الدراسة في برنامج تدريبي تم تطبيقه مع أفراد العينة لمدة ٦ أسابيع تمت خلالها ملاحظتهم ملاحظة دقيقة للتعرف على أثر هذا البرنامج في سلوكياتهم وأشارت النتائج إلى وجود زيادة شاملة وايجابية في المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة وقدرتهم على اكتسابها في ظل ظروفهم الراهنة.

دراسة جاسون (2014)Jason هدفت إلى الكشف عن الأثر الذي تتركه القصص الاجتماعية الورقية والرقمية على المهارات الاجتماعية لدى مجموعة من الطلاب والطالبات المصابين باضطراب طيف التوحد في ولاية نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة من مختلف المستويات الدراسية، وتمثلت أدوات الدراسة في مجموعة من القصص الورقية المساعدة في تكوين وتنمية بعض المهارات الاجتماعية وكذلك مجموعة من القصص الالكترونية التي تم بناءها وتصميمها من قبل الباحث بما يناسب الفئة وعينة الدراسة والقيام بملاحظة العينة باستخدام كاميرات فيديو قبل وأثناء وبعد قراءة القصص لمدة عشر دقائق طيلة أيام تطبيق الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ادخال القصص بكل نوعيها للمواد التي يتم تدريسها لهذه العينة ساهمت بشكل كبير وايجابي في زيادة تفاعلات الطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد.

وفي ضوء ما تم استعراضه من خلال المحورين: صورة الجسم والمهارات الاجتماعية، تبين للباحثة أنه لا يوجد دراسة جمعت بين المتغيرين في حد علم الباحثة . سواء كانت دراسة عربية أم أجنبية، حيث ركزت البحوث السابقة على دراسة متغيرات البحث الحالي كلا على حدة مع متغيرات نفسية أخرى، لذا يأتي هذا البحث في محاولة للكشف عن الاسهام النسبي لصورة الجسم في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها، أيضا تناول البحث الحالي شريحة مهمة من شرائح المجتمع متمثلة في طالبات الجامعة.

- **فروض البحث**:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس صورة الجسم ودرجاتهم على مقياس المهارات الاجتماعية.
- تتنبأ درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم بدرجة المهارات الاجتماعية.

- توجد فروق ذات دلاله احصائية في متوسطات درجات طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج في مقياس المهارات الاجتماعية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات افراد عينة البحث في المهارات الاجتماعية تعزى لمتغيري التخصص الدراسي . الوضع الاجتماعي.

- **إجراءات البحث** :

- **منهج البحث**:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد، ولذلك فقد استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتوضيح العلاقات ومقدارها واتجاهها، كما هدف لاكتشاف الاسباب الكامنة وراء سلوك معين من معطيات سابقة.

والمنهج الوصفي بشكل عام يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها كميا وكيفيا، فالكيف يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما الكم فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى المختلفة. (عبيدات،٢٠٠٦،ص.٢٤٧).

ويصف أبو حطب وصادق (١٩٩١) المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يحدد طبيعة الظاهرة موضع البحث، ويشمل ذلك تحليل بنيتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء حولها، والاتجاهات إزائها، وكذلك العمليات التي تتضمنها والاثار التي تحدثها والمتجهات التي تنزع إليها، لذلك نجد أن هذا المنهج يتناسب مع فروض وإجراءات الدراسة الحالية.

- **مجتمع البحث**:

تكون مجتمع البحث من (٤٠٠٠)طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها لعام ١٤٣٨/١٤٣٧هـ .

- **عينة البحث**:

اختارت الباحثة عينة بحثها من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها، ثم قامت بتطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٤٢٠) طالبة، وقد تم استبعاد (٣٩) منهم لعدم استكمال الادوات أو عدم وضوح بيناتهم، واستقرت العينة النهائية على (٣٨١) طالبة، وتعرض الباحثة خصائص عينتها وفق عدد من المتغيرات الديموغرافية وتشمل (المستويات الدراسية، التخصص الدراسي، الوضع الاجتماعي)، والجداول التالية توضح نتائج ذلك:توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير المستويات الدراسية

تشير نتائج الجدول (٢) إلى توزيع الطالبات في عدد من المستويات الدراسية، بلغت نسبتهم في المستوى الأول ٢١.٣٪، وانخفضت النسب في المستويات الثالث،

الخامس والسادس، وتراوحت النسب المئوية بين (٠.٣٪ -١.٣٪) وبلغت نسبتهم في الصف السابع ٦٣.٣٪، ونسبتهم في الدبلوم ١٢.٩٪.

جدول (٢) توزيع افراد العينة وفق متغير المستويات الدراسية (ن= ٣٨١)

المستويات الدراسية	التكرارات	النسب المئوية
الأول	٨١	٢١.٣
الثالث	١	٠.٣
الخامس	٤	١.٠
السادس	٥	١.٣
السابع	٢٤١	٦٣.٣
دبلوم	٤٩	١٢.٩
المجموع	٣٨١	١٠٠

توزيع أفراد العينة وفق متغير التخصص الدراسي

جدول (٣) توزيع افراد العينة وفق متغير التخصص الدراسي (ن= ٣٨١)

التخصص الدراسي	التكرارات	النسب المئوية
تخصصات نظرية	٣٠١	٧٩.٠
تخصصات عملية	٨٠	٢١.٠
المجموع	٣٨١	١٠٠

تشير نتائج الجدول (٣) إلى تباين أعداد ونسب توزيع الطالبات في التخصصات الدراسية المختلفة، حيث بلغت نسبة طالبات التخصصات النظرية ٧٩.٠٪، وشملت تخصصات (رياض الأطفال، الاقتصاد المنزلي، الدراسات الإسلامية، اللغة الإنجليزية، اللغة العربية، التاريخ، الجغرافيا، علم النفس) بينما بلغت نسبة طالبات التخصصات العملية ٢١.٠٪، وشملت تخصصات (الحاسب الألى، الرياضيات، الاحياء، الكيمياء والفيزياء).

توزيع أفراد العينة وفق متغير الوضع الاجتماعي

جدول (٤) توزيع افراد العينة وفق متغير الوضع الاجتماعي (ن= ٣٨١)

الوضع الاجتماعي	ك	٪
متزوجة	٦٤	١٦.٨
غير متزوجة	٣١٧	٨٣.٢
المجموع	٣٨١	١٠٠

تشير نتائج الجدول (٥) إلى ارتفاع اعداد ونسب الطالبات غير المتزوجات على المتزوجات حيث بلغت نسبة المتزوجات ١٦.٨٪، وبلغت نسبة غير المتزوجات ٨٣.٢٪.

- **أدوات البحث**:

استخدمت الباحثة عدد من الأدوات لجمع المعلومات من عينة البحث، لتحليلها إحصائيا واختبار صحة الفروض، وتشمل:

- مقياس صورة الجسم إعداد: أ. هادي محمد الخثعمي (٢٠١٢).
- مقياس المهارات الاجتماعية إعداد: د. السيد ابراهيم السمادوني(١٩٩١).

وتعرض الباحثة في السياق التالي أساليب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث على عينة استطلاعية من طالبات جامعة الملك خالد بمدينة ابها.

- **مقياس صورة الجسم**:
- **وصف المقياس**:

استخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم الذي أعده هادي محمد الخثعمي (٢٠١٢)، ويشتمل المقياس على ٣٠ عبارة تقيس الأبعاد التالية: المظهر العام للجسم . تناسق اطراف وعضلات الجسم . وزن الجسم . جاذبية الجسم . صحة الجسم حيث يجيب المفحوص على كل عبارة تبعا للإستجابات التالية:(غير موافق مطلقا- غير موافق غالبا- أحيانا . موافق غالبا . موافق دائما) وتأخذ الاستجابات الدرجات من (١-٥) على الترتيب حيث تتراوح درجات المقياس من (٣٠) كحد أدنى، و(١٥٠) كحد أقصى حيث تشير الدرجات المرتفعة الى الرضا عن صورة الجسم وقد قام الباحث بتقنين المقياس على البيئة السعودية على عينة قوامها ٨٠ طالب وطالبة للتأكد من مدى وضوح عبارات المقياس.

- **الأبعاد الفرعية المكونة للمقياس**:

من خلال الوصف السابق نجد أن المقياس تكَّون في صورته النهائية من ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي:

- البعد الأول: المظهر العام للجسم: ويقصد به الاعمال التي يقوم بها المفحوص تجاه اهتمامه بمظهره، ويقاس من خلال ستة عبارات أرقامها هي (٢.٩.١١.١٣.١٤.١٦).
- البعد الثاني: تناسق أطراف وعضلات الجسم: ويقصد بها التناسق والتناغم بين مكونات أعضاء الجسم بما يتناسب مع صورة الجسم وعمر المفحوص مقارنة بأقرانه، ويقاس من خلال ستة عبارات أرقامها هي (٧.١٠.١٢.١٥.٢٠.٢١).
- البعد الثالث: وزن الجسم:ويقصد به الوزن المعياري أو المثالي للجسم في تلك المرحلة العمرية والرضا وعدم الرضا عن هذا الوزن، ويقاس من خلال ستة عبارات أرقامها هي (١٧.٢٢.٢٣.٢٤.٢٦.٢٧).
- البعد الرابع: جاذبية الجسم:ويقصد بها الرضا والرغبة عن هذا المظهر كما يبدو للفرد وللآخرين، ويقاس من خلال سبعة عبارات أرقامها هي (٥.١٨.١٩.٢٥.٢٨.٢٩.٣٠).
- البعد الخامس: صحة الجسم:ويقصد بها عدم وجود أي مشكلات أو معوَّقات تكون فكرة سلبية للفرد عن جسده، ويقاس من خلال خمسة عبارات أرقامها هي (١.٣.٤.٦.٨).

- **صدق المقياس وثباته**:
- **صدق المقياس**:

لقد بيَّن الأستاذ/ هادي الخثعمي أن المقياس يتمتع بالصدق الظاهري، حيث أظهر المحكمون اتفاقا على بنوده في صيغتها النهائية بنسبة تراوحت من ٨٠٪ ١٠٠٪ وارتباط بنودها بالأبعاد التي يتألف منها.

كما استخدم معدَّ المقياس طريقتي: صدق المضمون للتأكد من مدى تمثيل عبارات المقياس للجوانب المختلفة للظاهرة المقاسة حيث اشُتقت عبارات المقياس

من الكتابات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم صورة الجسم، والصدق العاملي حيث تم اجراء التحليل العاملي لأبعاد المقياس على العينة الاستطلاعية بطريقة المكونات الاساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكسلكايزر وأسفر ذلك عن تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الصدق العاملي نظرا لارتباط الابعاد المتماثلة معا في عوامل مستقلة.

- **ثبات المقياس**:

اعتمد معد المقياس للتأكد من ثباته على طريقتي: التجزئة النصفية وطريقة حساب معامل الثبات ألفا -كرونباخ، واتضح أن معاملات الثبات الخاصة بطريقة ألفا -كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٧٢-٠.٨٥)، كما تبين وجود تقارب في معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقة سبيرمان - براون وطريقة جتمان، وكلها مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بقدر مناسب من الثبات.

- **التحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي**:

- **صدق الاتساق الداخلي**:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة استطلاعية تم اختيارها بطريقة عشوائية مكونة من (١٤٢) طالبة، وذلك للتحقق من صدق المقياس، والجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٥) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد مقياس صورة الجسم (ن =١٤٢)

المظهر العام للجسم		تناسق أطراف الجسم		وزن الجسم		جاذبية الجسم		صحة الجسم	
رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٢	◆◆٠.٥٤٢	٧	◆◆٠.٦٠٥	١٧	◆◆٠.٤٨٣	٥	◆◆٠.٥٦٢	١	◆◆٠.٤٥٧
٩	◆◆٠.٣٣٩	١٠	◆◆٠.٦٢١	٢٢	◆◆٠.٧٠٧	١٨	◆◆٠.٧٢٩	٣	◆◆٠.٤٨٨
١١	◆◆٠.٦٦٠	١٢	٠.١٠٠	٢٣	◆◆٠,٧٦٠	١٩	◆◆٠.٧٥١	٤	◆◆٠.٤٨٠
١٣	◆◆٠.٣٩٥	١٥	◆◆٠.٤٤٤	٢٤	◆◆٠,٣٤٣	٢٥	◆◆٠.٤٢٦	٦	◆◆٠.٥٩٤
١٤	◆◆٠.٤٤٨	٢٠	◆◆٠.٤٤٣	٢٦	٠.١٢٤	٢٨	٠.٠٩٣	٨	◆◆٠.٣٥٩
١٦	◆◆٠.٣٨٧	٢١	◆◆٠.٢٨١	٢٧	◆◆٠.٦٢٨	٢٩	◆◆٠.٢٢٤		
						٣٠	◆◆٠.٥٧٥		

تشير نتائج الجدول (٥) إلى ارتفاع قيم معاملات الاارتباط ودلالتها لكل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه في مقياس صورة الجسم، باستثناء الفقرة (١٢) من بعد تناسق الجسم، والفقرة (٢٦) من بعد وزن الجسم، والفقرة (٢٩) من بعد جاذبية الجسم، ويتم حذف هذه الفقرات عند اجراء التحليلات الإحصائية، وتؤكد النتائج السابقة صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.كما تم حساب معامل الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم، والجدول (٦) يوضح نتائج هذا الاجراء.

جدول (٦) معاملات ارتباط ابعاد مقياس صورة الجسم بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٤٢)

الابعاد	معامل الارتباط
المظهر العام للجسم	◆◆٠.٦٢١
تناسق أطراف الجسم	◆◆٠.٦٧٦
وزن الجسم	◆◆٠.٦٤٦
جاذبية الجسم	◆◆٠.٦٨٩
صحة الجسم	◆◆٠.٤٣٣

تشير نتائج الجدول (٦) الي ارتفاع قيم معاملات ارتباط الابعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- **ثبات المقياس**:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والجدول (٧) يوضح نتائج معاملات الثبات.

جدول (٧)معاملات ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لثبات مقياس صورة الجسم (ن = ١٤٢)

مقياس صورة الجسم	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
	٢٧	٠.٦٦٧	٠.٥٨٣

تشير نتائج الجدول (٧) إلى قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون لمقياس صورة الجسم، وهي قيم مقبولة مما يؤكد تحقق ثبات المقياس.

- **مقياس المهارات الاجتماعية**:
- **وصف المقياس**:

تم استخدام المقياس الذي أعدّه رونالد ريجو - Ronald.Riggio وقام بترجمته السيد ابراهيم السمادوني (١٩٩١)حيث يشتمل المقياس على ١٠٥ عبارة تقيس الأبعاد التالية: التعبير الانفعالي . الحساسية الانفعالية . الضبط الانفعالي التعبير الاجتماعي . الحساسية الاجتماعية . الضبط الاجتماعي المراوغة الاجتماعية، حيث يجيب المفحوص على كل عبارة تبعا للاستجابات التالية:(٤ ، ٣ ، ٢- ، ١- ، صفر ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) حيث تشير ٤- الى أن السلوك لا يحدث مطلقا ويشير ٤ الى أن السلوك يحدث تماما، وتأخذ الاستجابات الدرجات من (٩.١)حيث تتراوح درجات المقياس من (١٠٥) كحد أدنى، و(٩٤٥) كحد أقصى حيث تشير الدرجات المرتفعة الى تمتع الفرد بمستوى عالي من المهارات الاجتماعية وقد قامت الباحثة هدى عبد الرحمن المشاط بتقنين المقياس على البيئة السعودية على عينة قوامها ١٥٠ طالبة من طالبات كلية اعداد المعلمات بمدينة جدة للتأكد من مدى وضوح عبارات المقياس.

- **الابعاد الفرعية المكونة للمقياس**:

◄◄ البعد الاول: التعبير الانفعالي Emotional Expressivity (EE) :وهو عبارة عن مهارة في الارسال غير اللفظي والتي تشتمل على المهارة في ارسال الرسائل

الانفعالية، كما تشتمل أيضاً على التعبير غير اللفظي للاتجاهات، والسيطرة، وملامح التوجه الشخصي.ويعكس هذا البعد قدرة الشخص على التعبير بتلقائية وصدق عما يشعر به من حالة انفعالية، والاشخاص ذو المهارة العالية في التعبير الانفعالي لديهم قدرة عالية على جذب الاخرين لهم من خلال ما يعبرون عنه من انفعالات صادقة، والتي يمكن أن تنتقل للآخرين وتؤثر فيهم، ويؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية وصدق الى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي.

- البعد الثاني: الحساسية الانفعالية (Emotional Sensitivity (ES :وهي المهارة في استقبال (التقاط) انفعالات الاخرين وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية، والأفراد ذو الحساسية الانفعالية العالية يكون لديهم حساسية للرسائل الانفعالية غير اللفظية الصادرة عن الاخرين، كما يكون لديهم مهارة فائقة في قدرتهم على تفسير الاتصال الصادر عنهم وبصفة خاصة ذلك المتعلق بالمشاعر والانفعالات.
- البعد الثالث: الضبط الانفعالي (Emotional Control (EC :وهو عبارة عن القدرة على ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية. ويشتمل الضبط الانفعالي القدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، والقدرة على التحكم فيما يشعر به الفرد من إنفعالاتٍ، كما يستطيع الفرد ذو القدرة العالية على الضبط أن يرسم وجها سعيدا، مثل عمل نكته أو ضحكه رغم شعوره بالغضب أو الحزن والضيق، أي أن الاشخاص الذين لديهم قدرة عالية على الضبط الانفعالي يجيدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات.
- البعد الرابع: التعبير الاجتماعي (Social Expressivity (SE :وهو عبارة عن مهارة التعبير اللفظي والقدرة على لفت انظار الاخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية. وترتبط الدرجات العالية على مقياس التعبير الاجتماعي بالطلاقة اللغوية، والقدرة على البدء بالمحادثات، والقدرة على التحدث بتلقائية في موضوع معين، والظهور العام للانبساط والاجتماعية، والشخص الذي يجيد هذه المهارة هو المتحدث البارع، ذو الطلاقة اللغوية، الذي يستطيع أن يسيطر على الحديث، ويكون لديه عدد كبير من الاصدقاء والمعارف. ولكن عندما تكون الدرجة على مقياس الضبط الاجتماعي منخفضة. لذلك فإن الاشخاص الذين لديهم قدرة عالية على التعبير الاجتماعي يتحدثون بتلقائية ولكن بدون رؤية مقنعة.
- البعد الخامس: الحساسية الاجتماعية (Social Sensitivity (SS :وتشير إلى القدرة على الاستقبال اللفظي والحساسية والوعي بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي والفهم الكامل لآداب السلوك الاجتماعي والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية، فالأشخاص ذو الحساسية الاجتماعية يكونون منتبهين للسلوك الاجتماعي، ولديهم شعور ووعي مناسب لسلوكهم (أفعالهم). والدرجات العالية على هذا المقياس مع الدرجات المنخفضة على مقياس التعبير الاجتماعي ومقياس الضبط

الاجتماعي تؤدي إلى الوعي الزائد بالذات، ونقص المشاركة في التفاعل الاجتماعي. فهذا البعد يشير إلى الفهم للقواعد والآداب الاجتماعية.

- البعد السادس: الضبط الاجتماعي (Social Control (SC :وهو عبارة عن مهارة لعب الدور وتحضير الذات اجتماعيا. أي انه نوع من التمثيل الاجتماعي، فالأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية في مهارة الضبط الاجتماعي يمكنهم القيام بأدوار اجتماعية متنوعة بكل حنكة ولباقة، والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، ولديهم قدرة لكي يكيفوا سلوكهم الشخصي لكي يناسب ما يعتبر لائقا أو مناسبا في أي موقف اجتماعي معين. وتعتبر مهارة الضبط الاجتماعي هامة أيضا لتنظيم عملية الاتصال في التفاعل الاجتماعي.
- البعد السابع: المراوغة الاجتماعية (Social Manipulation (SM :ويشير بعد المراوغة الاجتماعية إلى الرغبة أو الميل لمراوغة (خداع) الاخرين أو المراوغة والتلاعب في جوانب الموقف الاجتماعي للحصول على نتائج مقبولة للفرد.

- **صدق المقياس وثباته:**

- **صدق المقياس:**

قام السيد السمادوني (١٩٩١) بحساب الصدق بطريقتين:

- صدق التكوين: وتم تقديره لمقياس المهارات الاجتماعية على عينات مصرية حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات ٣١٧ طالبا جامعيا على مقياس المهارات الاجتماعية وبين مجموعة من المقاييس النفسية للشخصية هي: تقدير الذات بمعامل ارتباط قدره (٠.٣٤)، واختبار سمة القلق بمعامل ارتباط قدره (٠.٣٥)، واختبار حالة القلق بمعامل ارتباط قدره (٠.٣٥)، ومقياس الخجل بمعامل ارتباط قدره (٠.٣٨)، ومقياس قلق الاتصال بمعامل ارتباط قدره (٠.٤١)، ومقياس الكفاءة الاجتماعية بمعامل ارتباط قدره (٠.٥٦)، وكانت جميع الارتباطات داله عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١).
- صدق التمييز: ويشير هذا النوع من الصدق الى ما اذا كانت الدرجات على مقياس المهارات الاجتماعية (SSI)، تميز بين الطلاب الأسوياء وبين الذين يعانون من الاكتئاب، حيث تم تطبيق اختبارين للاكتئاب أحدهما مقياس فرعي لاختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI)، والآخر مقياس (بيك) للاكتئاب، وقد تم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة على المقياس (ن=٧٤ طالبا) من طلبة كلية التربية بطنطا، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ -٢٢ عام) بمتوسط عمري قدره (٢١.٥٧)، وانحراف معياري قدره (٠.٩٤)، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق داله عند مستوى (٠.٠٥ ،٠.٠١) بين الطلاب الأسوياء والمكتئبين من الجنسين في جميع الأبعاد الفرعية التي يقيسها مقياس المهارات الاجتماعية، وأيضا في الدرجة الكلية مما يعد مؤشرا على قدرة المقياس على التمييز بين الأسوياء والمضطربين (العصابيين) كالمكتئبين ذوي القلق.

- **ثبات المقياس**:

قام الدكتور السيد السمادوني (١٩٩١) بحساب الثبات في البيئة المصرية بطريقتين:

- إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعان على عينة مكونة من ٦٨ طالباً جامعياً بالفرقة الأولى بكلية التربية بطنطا، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٨٥ إلى ٠.٩١)، وبفاصل زمني ثلاثة أسابيع على عينة مكونة من ٧٣ تلميذاً بالمرحلة الثانوية، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٨٩)، وأيضاً بفاصل زمني شهر على عينة مكونة من ٣٩ مدرساً بمراحل التعليم المختلفة، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٨٩).
- حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتي تراوحت ما بين (٠.٧٨ ، ٠.٨٥).

- **التحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي**:

- **صدق الاتساق الداخلي**:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على العينة الاستطلاعية المكونة من (١٤٢) طالبة، وذلك للتحقق من صدق المقياس، والجدول (٨) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٨) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية (ن =١٤٢)

التعبير الانفعالي	الحساسية الانفعالية	الضبط الانفعالي	التعبير الاجتماعي	الحساسية الاجتماعية	الضبط الاجتماعي	المراوغة الاجتماعية
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
٠.١٠٠	◆◆٠.٤٦٩	◆◆٠.٢٦٣	◆◆٠.٤٢٨	◆◆٠.٣١٧	◆◆٠.٢٤٧	◆٠.١٨٨
◆◆٠.٣٧٤	◆◆٠.٢٢٣	٠.١٢٨	٠.٠٠٩	◆◆٠.٤٢٥	◆◆٠.٢٨٤	◆◆٠.٤٢٦
◆◆٠.٣٣٠	◆◆٠.٣٨٤	◆◆٠.٤٣٣	◆◆٠.٤٢٠	٠.١١٢	◆◆٠.٣٦٣	◆◆٠.٢٧٩
◆◆٠.٢٥٨	◆◆٠.٤٩٤	◆◆٠.٣٩٦	◆◆٠.٢٢٣	◆◆٠.٦٢٠	◆◆٠.٢٨٩	◆◆٠.٤٠٥
◆◆٠.٣٧٢	◆◆٠.٤٩٥	◆◆٠.٤٧٢	◆◆٠.٤٥٧	◆◆٠.٣٧٣	◆◆٠.٢٤٢	◆◆٠.٦٠٧
٠.١٢١	◆◆٠.٦٠٦	◆◆٠.٢٩٧	◆◆٠.٣٢١	◆◆٠.٥٧٦	◆◆٠.٣٥٦	◆◆٠.٤٧٦
٠.١٥٠	◆◆٠.٥٥٥	◆◆٠.٥٠٨	◆◆٠.٥٣٧	٠.٠٨٣	◆◆٠.٤١٠	◆◆٠.٢٧٠
◆◆٠.٣٣٦	◆◆٠.٤٤٥	◆◆٠.٥٤٩	◆◆٠.٤٠٨	◆◆٠.٤٨١	◆◆٠.٣٢٧	◆◆٠.٢٧٢
◆◆٠.٢٧٧	◆◆٠.٣٦٨	◆◆٠.٣٤٢	◆◆٠.٦٠٤	◆◆٠.٥١٦	◆◆٠.٤٠٦	٠.١٦٣
◆◆٠.٣٣٧	◆٠.١٦٧	◆◆٠.٥٣٤	◆◆٠.٥٧٦	◆◆٠.٥٤٠	◆◆٠.٣٩٦	٠.٠٧٧
٠.٠٤١	◆◆٠.٤٠٤	◆◆٠.٢٣٥	٠.٠٩٧	◆◆٠.٦٠٠	◆◆٠.٣٨٧	◆◆٠.٣٩٠
◆◆٠.٣٤٣	◆◆٠.٤١٢	٠.٠٤٨	◆◆٠.٤٦٣	◆◆٠.٥٢٣	◆٠.١٨٣	◆◆٠.٣٢٥
◆◆٠.٤٠٣	◆◆٠.٢٩٥	◆◆٠.٤٠٩	◆◆٠.٢٦٠	◆◆٠.٣٠٧	◆◆٠.٢٨٣	◆◆٠.٢٤٢
◆◆٠.٣٧٨	◆◆٠.٢٣٤	◆◆٠.٤٦٩	◆◆٠.٥٣٩	◆◆٠.٤٠٢	◆◆٠.٣٥٤	◆◆٠.٢٧٢
◆◆٠.٣٢١	◆◆٠.٣٩٤	◆◆٠.٣٣٨	◆◆٠.٥٢٩	◆◆٠.٣١٩	◆◆٠.٤٤١	◆◆٠.٣٠١

تشير نتائج الجدول(٨) إلى ارتفاع قيم معاملات الارتباط ودلالتها الاحصائية لكل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه لمقياس المهارات الاجتماعية، باستثناء الفقرات (١، ٣٦، ٤٣، ٧١) من بعد التعبير الانفعالي، والفقرتين (١٠، ٨٠) من بعد الضبط الانفعالي، والفقرتين (١١، ٧٤) من بعد

التعبير الاجتماعي، والفقرتين(١٩، ٤٧) من بعد الحساسية الاجتماعية، والفقرتين (٦٣، ٧٠) من بعد المراوغة الاجتماعية، ويتم حذف هذه الفقرات عند اجراء التحليلات الإحصائية، وتؤكد النتائج السابقة صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحاليةكما تم حساب معامل الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم، والجدول (٩) يوضح نتائج هذا الاجراء.

جدول(٩)معاملات الاتباط أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية بالدرجة الكلية(ن=١٤٢)

معاملات ارتباط ابعاد مقياس المهارات الاجتماعية بالدرجة الكلية (ن = ١٤٢) الابعاد	معامل الارتباط
التعبير الانفعالى	٠.٣٥٣◆◆
الحساسية الانفعالية	٠.٦٥٠◆◆
الضبط الانفعالى	٠.٤٩٧◆◆
التعبير الاجتماعى	٠.٧٢٧◆◆
الحساسية الاجتماعية	٠.٤٥١◆◆
الضبط الاجتماعى	٠.٣٦٧◆◆
المراوغة الاجتماعية	٠.٣٦٩◆◆

تشير نتائج الجدول (٩) الي ارتفاع قيم معاملات ارتباط الابعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- **ثبات المقياس**:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والجدول (١٠) يوضح نتائج معاملات الثبات.

جدول (١٠) معاملات ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لثبات مقياس المهارات الاجتماعية (ن = ١٤٢)

المهارات الاجتماعية	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
التعبير الانفعالى	١١	٠.٣٨٩	٠.٢٩١
الحساسية الانفعالية	١٥	٠.٦١٦	٠.٣٦٩
الضبط الانفعالى	١٣	٠.٦٠٣	٠.٦١٩
التعبير الاجتماعى	١٣	٠.٦٨١	٠.٦٧٣
الحساسية الاجتماعية	١٣	٠.٧٠٧	٠.٦١٢
الضبط الاجتماعى	١٥	٠.٤١٧	٠.٣٨٢
المراوغة الاجتماعية	١٣	٠.٤٤٧	٠.٤٢١
المهارات الاجتماعية	٩٣	٠.٦٧١	٠.٦٦٥

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون لمقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية، وهي قيم مقبولة، مما يؤكد تحقق ثبات المقياس.

- **اجراءات تنفيذ البحث**:

تم اجراء الدراسة الميدانية على عدة خطوات:

- تم الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث بعد عرضها على المشرف والتأكد من جاهزيتها ووضوحها وتوفرها بأعداد ملائمة تتناسب مع عدد العينة.

- تم تحديد المستويات والتخصصات الدراسية التي سيتم التطبيق عليها.
- قامت الباحثة بمساعدة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الملك خالد بتطبيق أدوات البحث على٤٢٠ طالبة من مختلف المستويات والتخصصات الدراسية.
- تم استبعاد مقياس ٣٩ طالبة لعدم استيفاء واستكمال أحد العبارات أو كليهما.
- تم تصحيح الأدوات ومعالجتها احصائياً والتوصل الى النتائج الموضحة في الفصل القادم.

• نتائج البحث ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها

• نتائج الفرض الأول الذي ينص على:توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات افراد عينة البحث على مقياس صورة الجسم ودرجاتهم على مقياس المهارات الاجتماعية"

للتحقق من صحة الفرض المتعلق بالعلاقة بين درجات صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين، ويوضح الجدول (١١) نتائج التحقق من صحة الفرض الاول.

جدول (١١)يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات صورة الجسم والمهارات الاجتماعية(ن = ٣٨١)

صورةالجسم المهارا تالاجتماعية	المظهر العام للجسم	تناسق أطراف الجسم	وزن الجسم	جاذبية الجسم	صحة الجسم	صورة الجسم
التعبير الانفعالى	٠.١٠٠	٠.٠٣	٠.١٠٧◆	٠.٠٥٩	-٠.٠٤٥	٠.٠٠٥
الحساسية الانفعالية	٠.٠٦٣	٠.٠٦٣	٠.٠٧٩	٠.٠٣٠	٠.٠٦٥	٠.٠٩٧
الضبط الانفعالى	٠.٠١٧	٠.٠٦٥	٠.١٨١◆◆	-٠.٠٢٢	٠.٠٠٩	٠.٠٩١
التعبير الاجتماعى	٠.٠٥٥	٠.١٥٢◆◆	٠.١٤٠◆◆	٠.٠٦٣	٠.١٥٩◆◆	٠.١٨٥◆◆
الحساسية الاجتماعية	٠.٠٩٥	٠.٠٧٩	٠.٠٦٢	٠.٠٥٧	٠.٠٧٩	٠.١١٩◆
الضبط الاجتماعى	-٠.٠٢١	٠.٠٤٩	٠.٠٥٧	٠.٠٣٠	٠.٠٨٨	٠.٠٦٧
المراوغة الاجتماعية	٠.٠٢٦	٠.١٤٨◆◆	٠.٠٨٢	٠.٠٦٢	٠.١٧٨◆◆	٠.١٥٨◆◆
الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية	٠.٠٩٠	٠.١٥٦◆◆	٠.١٤٠◆◆	٠.٠٧٣	٠.١٤٦◆◆	٠.١٩٧◆◆

تشير نتائج الجدول (١١) لما يلي:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد المظهر العام للجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥ -٠.٠١) بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد الحساسية الانفعالية، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد جاذبية الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠.٠٥ -٠.٠١) بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥_٠.٠١)بين الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

- **نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:تتنبأ درجات افراد عينة البحث على مقياس صورة الجسم بدرجة المهارات الاجتماعية"**

للتحقق من صحة الفرض المتعلق بالتنبؤ بدرجة المهارات الاجتماعية كمتغير تابع من خلال درجات صورة الجسم لدى طالبات الجامعة تم حساب تحليل الانحدار المتعدد بالطريقة المتدرجة(Reggretion stepwise) ، ويوضح الجدول (١٢) نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني. تشير نتائج الجدول(١٢) الى اسهام درجات بعد تناسق أطراف وعضلات الجسم في التنبؤ بدرجة المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، وبلغت نسبة الاسهام ٣.٩٪ من التباين الكلي، واستبعدت معادلة التنبؤ الدرجة الكلية لصورة الجسم وابعاد المظهر العام للجسم، وزن الجسم، جاذبية الجسم وصحة الجسم من التنبؤ بدرجة المهارات

الاجتماعية. وكانت قيمة (ف) لتحليل تباين الانحدار دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ وكذلك قيمة (ت) كانت دالة عند ٠.٠٠١.

جدول (١٢)معاملات الارتباط والانحدار المتدرج لدرجات صورة الجسم كمنبئ بدرجة المهارات الاجتماعية(ن= ٣٨١)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	قيمة (ف) ومستوى الدلالة	قيمة(ت) ومستوى الدلالة	الانحدار	الثابت
المهارات الاجتماعية	تناسق أطراف الجسم	٠.١٩٧	٠.٠٣٩	◆◆١٥.٢٨٦	◆◆٣.٩١٠	١.١٣٥	٤٠٠.٦٣٩

وتصاغ معادلة الانحدار كما يلي: المهارات الاجتماعية =٤٠٠.٦٣٩+ (تناسق أطراف الجسم × ١.١٣٥).

- **نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج في مقياس المهارات الاجتماعية"**

للتحقق من صحة الفرض المتعلق بوجود فروق في متوسطات درجات طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج في المهارات الاجتماعية تم حساب اختبارت للمجموعتين المستقلتين، ويوضح الجدول (١٣) نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث.

جدول (١٣)اختبارت ومستوى دلالة الفروق بين المستجدات واللاتي على وشك التخرج في متوسط درجات المهارات الاجتماعية (ن= ١٦٦)

المهارات الاجتماعية	مستجدات(ن=٨١)		على وشك التخرج (ن= ٨٥)		د٠ح	قيمة ت ومستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التعبير الانفعالى	٥١.٩٠	١٠.٠١	٥٤.٩٠	١٠.٠٣	١٦٤	١.٩٣
الحساسية الانفعالية	٨٤.٦٤	٢٠.٦٤	٨٥.٣٧	١٧.٤٢	١٦٤	٠.٢٤٨
الضبط الانفعالى	٦٥.٠٣	١٣.٢٢	٦٣.٥١	٩.٣٤	١٦٤	٠.٨٥٨
التعبير الاجتماعى	٧٢.٩٨	٢٠.٣٦	٦٩.٨٣	١٥.٨٤	١٦٤	١.١١٦
الحساسية الاجتماعية	٦٩.٠٦	١٨.٠٦	٦٦.٧٦	١٨.٦٧	١٦٤	٠.٨٠٥
الضبط الاجتماعى	٨٣.٥٦	١٦.٥٩	٧٧.٦١	٩.٧٢	١٦٤	◆◆٢.٨٣٨
المراوغة الاجتماعية	٦١.٦٧	١٢.٢١	٦٦.٦٧	١٠.٠٨	١٦٤	◆◆٢.٨٧٧
المهارات الاجتماعية	٤٨٨.٨٧	٧٠.٣٧	٤٨٤.٦٨	٤٩.١٢	١٦٤	٠.٤٤٧

تشير نتائج الجدول (١٣) لما يلي:

- توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد الضبط الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية لدى طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح المستجدات.
- توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد المراوغة الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية بين طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح اللواتي على وشك التخرج.
- لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة في متوسط درجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير

الاجتماعي والحساسية الاجتماعية بين طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج.

- **نتائج الفرض الرابع الذي ينص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات افراد عينة البحث في المهارات الاجتماعية تعزى لمتغيري التخصص الدراسي ـ الوضع الاجتماعي"**

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitne Test لتحديد الفروق في متوسط رتب المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية وفق كل من التخصص الدراسي (تخصص نظري، تخصص عملي) والوضع الاجتماعي (متزوجة -غير متزوجة) وذلك لتباين اعداد الطالبات في المجموعات المتضمنة في متغيري التخصص الدراسي، والوضع الاجتماعي، والجداول التالية توضح نتائج هذا الاجراء.

جدول (١٤)قيمة z لاختبار مان وتني ودلالة الفروق بين متوسطات رتب افراد عينة البحث على المقياس المهارات الاجتماعية وفق متغير التخصص الدراسي(ن=٣٨١)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التعبير الانفعالي	تخصص نظري	١٩٥.٩٠	٥٨٩٦٦.٠٠	١٠٥٦٥.٠٠	١.٦٨٦	غير دال
	تخصص عملي	١٧٢.٥٦	١٣٨٠٥.٠٠			
الحساسية الانفعالية	تخصص نظري	١٨٨.٩٠	٥٦٨٥٨.٥٠	١١٤٠٧.٥٠٠	٠.٧٢٣	غير دال
	تخصص عملي	١٩٨.٩١	١٥٩١٢.٥٠			
الضبط الانفعالي	تخصص نظري	١٩٠.١٢	٥٧٢٢٥.٠٠	١١٧٧٤.٠٠	٠.٣٠٤	غير دال
	تخصص عملي	١٩٤.٣٣	١٥٥٤٦.٠٠			
التعبير الاجتماعي	تخصص نظري	١٨٨.٣٩	٥٦٧٠٤.٥٠	١١٢٥٣.٥٠٠	٠.٨٩٩	غير دال
	تخصص عملي	٢٠٠.٨٣	١٦٠٦٦.٥٠			
الحساسية الاجتماعية	تخصص نظري	١٨٨.٤٢	٥٦٧١٤.٠٠	١١٢٦٣.٠٠	٠.٨٨٨	غير دال
	تخصص عملي	٢٠٠.٧١	١٦٠٥٧.٠٠			
الضبط الاجتماعي	تخصص نظري	١٩٠.٥٦	٥٧٣٥٨.٠٠	١١٩٠٧.٠٠	٠.١٥٢	غير دال
	تخصص عملي	١٩٢.٦٦	١٥٤١٣.٠٠			
المراوغة الاجتماعية	تخصص نظري	١٩٥.٢٩	٥٨٧٨٢.٠٠	١٠٧٤٩.٠٠	١.٤٧٥	غير دال
	تخصص عملي	١٧٤.٨٦	١٣٩٨٩.٠٠			
المهارات الاجتماعية	تخصص نظري	١٩١.٠٦	٥٧٥٠٩.٠٠	١٢٠٢٢.٠٠	٠.٠٢١	غير دال
	تخصص عملي	١٩٠.٧٨	١٥٢٦٢.٠٠			

تشير نتائج الجدول (١٤) إلى:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة.

تشير نتائج الجدول (١٥) إلى:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير الوضع الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

جدول (١٥)قيمة z لاختبار مان وتني ودلالة الفروق بين متوسطات رتب افراد عينة البحث على المقياس المهارات الاجتماعية وفق متغير الوضع الاجتماعي(ن=٣٨١)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التعبير الانفعالي	متزوجة	١٨٢.٧٢	١١٦٩٤.٠٠	٩٦١٤.٠٠	٠.٦٦٠	غير دال
	غير متزوجة	١٩٢.٦٧	٦١٠٧٧.٠٠			
الحساسية الانفعالية	متزوجة	١٨٥.٧٧	١١٨٨٩.٥٠	٩٨٠٩.٥٠٠	٠.٤١٦	غير دال
	غير متزوجة	١٩٢.٠٦	٦٠٨٨١.٥٠			
الضبط الانفعالي	متزوجة	١٩٧.٥٨	١٢٦٤٥.٠٠	٩٧٢٣.٠٠	٠.٥٢٤	غير دال
	غير متزوجة	١٨٩.٦٧	٦٠٨٨١.٥٠			
التعبير الاجتماعي	متزوجة	١٨٤.٢٣	١١٧٩٠.٥٠	٩٧١٠٥٠٠	٠.٥٤٠	غير دال
	غير متزوجة	١٩٢.٣٧	٦٠٩٨٠.٥٠			
الحساسية الاجتماعية	متزوجة	١٩٠.٢٧	١٢١٧٧.٥٠	١٠٠٩٧.٥٠	٠.٠٥٨	غير دال
	غير متزوجة	١٩١.١٥	٦٠٥٩٣.٥٠	٠		
الضبط الاجتماعي	متزوجة	٢٠٣.٣٥	١٣٠١٤.٥٠	٩٣٥٣.٥٠٠	٠.٩٨٤	غير دال
	غير متزوجة	١٨٨.٥١	٥٩٧٥٦.٥٠			
المراوغة الاجتماعية	متزوجة	١٨٤.٠١	١١٧٧٦.٥٠	٩٦٩٦.٥٠٠	٠.٥٥٧	غير دال
	غير متزوجة	١٩٢.٤١	٦٠٩٩٤.٥٠			
المهارات الاجتماعية	متزوجة	١٨٤.٤٤	١١٨٠٤.٠٠	٩٧٢٤.٠٠	٠.٥٢٣	غير دال
	غير متزوجة	١٩٢.٣٢	٦٠٩٦٧.٠٠			

- **مناقشة النتائج وتفسيرها** :

- **مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها**:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد المظهر العام للجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد تناسق أطراف الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد وزن الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد الحساسية الانفعالية، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد جاذبية الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وبعدى التعبير الاجتماعي والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد صحة الجسم كأحد ابعاد مقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية والمراوغة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم ودرجات ابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والضبط الاجتماعي من مقياس المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من: (العبادسة،٢٠١٣) ودراسة (العاسمي، ٢٠١٤).

وترى الباحثة بأن هذه النتيجة طبيعية ومطابقة للواقع، حيث أن المعيق الأساسي لاستخدام وتفعيل والتمتع بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد يكمن في النظرة القاصرة لديهن عن صحة أجسادهن وأوزانهن فكلما زاد أو نقص وزن الجسم عن الصورة التي يرسمنها هؤلاء الطالبات للجسم بسبب تأثرهن بنماذج معينة سواء كانت هذه النماذج في محيط الأسرة أو الأصدقاء أو في وسائل الاعلام أو حتى من مواقع التواصل الاجتماعي كلما انخفض لديهن الرضا عن صورة أجسادهن وزاد لديهن الخجل والحرج وعدم الرغبة في التفاعل مع الاخرين، وهذا الشيء ينطبق على بُعد صحة الجسم فكلما كان لدى هؤلاء الطالبات الرضا التام عن صحة أجسادهن كل ما تمتعن بالمهارات اللازمة لإدارة تفاعلاتهن الاجتماعية. وتتفق الباحثة مع النتيجة التي تنص على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات بُعد المظهر العام للجسم كأحد أبعاد مقياس صورة الجسم ودرجات المهارات الاجتماعية وأبعادها الفرعية لدى طالبات الجامعة، وذلك بسبب التنوع الكبير والمختلف لمظهر طالبات الجامعة وانقسامهن لفئتين في هذا الشأن الفئة الاولى: تسعى لأن تكون ذات مظهر مقارب لما هو معروض من نماذج في وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.الفئة الثانية: تسعى لابتكار مظهر خاص بها يميزها عن باقي الطالبات تتفرد به وتُظهر من خلاله شخصيتها.

لذلك ترى الباحثة عدم وجود علاقةٍ وعدم تأثر المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة بمظهرهن الخارجي بتاتا.

- **مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها**:

- تشير النتائج الى اسهام درجات بعد تناسق أطراف وعضلات الجسم في التنبؤ بدرجة المهارات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، وبلغت نسبة الاسهام ٣.٩٪ من التباين الكلي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (العبادسه، ٢٠١٣) التي تنص نتائجها على وجود علاقة ارتباطية تنبؤيه طردية بين الرضا عن صورة الجسم وأبعاد الجسم.

وجاءت دراسة الباحثة لتؤكد وتدعم هذه النتيجة حيث أنه كلما كانٍ هناك رضا عن أبعاد الجسم ووجود تناسق فيما بينها كل ما كان ذلك داعما لزيادة ثقة الطالبات بأنفسهن وبالتالي تمتعهن بالمهارات الاجتماعية اللازمة.

- **مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها**:

- توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد الضبط الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية لدى طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح المستجدات.
- توجد فروق إحصائية دالة في متوسط درجات بعد المراوغة الاجتماعي كأحد ابعاد المهارات الاجتماعية بين طالبات علم النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج والفروق لصالح اللواتي على وشك التخرج.
- لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة في متوسط درجات المهارات الاجتماعية وابعاد التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية بين طالبات علمٍ النفس المستجدات واللواتي على وشك التخرج، وهذه النتيجة تختلف تماما عن ما توصلت إليه دراسة (الجهني،٢٠١١)التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الاجتماعية تعزى لعامل النوع والمستوى الدراسي، وتُرجع الباحثة هذا الاختلاف الى الاختلاف في العينة فقد طبقت دراسة (الجهني،٢٠١١) على طالبات المرحلة الثانوية (الاول والثالث ثانوي) فبتأكيد يوجد هناك اختلاف فيما بينهم لأن طالبات الصف الاول ثانوي غالبا ما يكن في مجتمع جديد وبالتالي تكون علاقاتهن الاجتماعية محدودة، بخلاف طالبات الصفٍ الثالث ثانوي اللواتي يتمتعن بعلاقات اجتماعية كثيرة ويكون لديهن أيضا القدرة على المبادأة في انشاء علاقات اجتماعية جديدة بسبب عاملي الخبرة والألفة للمكان والأشخاص، فلذلك يقمن بنقل هذه الخبرة للمرحلة الجامعية سواء كن مستجدات أو على وشك التخرج فإنه لا يوجد هناك فرق فيما بينهن فيما يتعلق بمدى امتلاكهن للمهارات الاجتماعية، أضف الى ذلك أن هناك اختلاف في نوعية الدراسة الجامعية عن ما هو موجود وسائد في المرحلة الثانوية، حيث يُسمح في النظام الجامعي بالتقاء الطالبات

من مختلف المستويات لدراسة مادة معينة وبالتالي يكون هناك احتكاك مباشر بين الطالبات المستجدات واللواتي على وشك التخرج، هذا الاحتكاك المباشر فيما بينهن قد يؤدي الى عدم وجود فروق بينهن فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية.

- **مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها**:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب مقياس المهارات الاجتماعية وابعاده الفرعية تعزى لمتغير الوضع الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت اليها دراسة (العلوان،٢٠١١) التي تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الاجتماعية والتي تعزى لعاملي التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي لطلاب وطالبات جامعة الحسين بن طلال بالأردن.

وترى الباحثة انه قد لا يكون هناك فروق في المهارات الاجتماعية لدى الطالبات تعزى لعاملي التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي بسبب طبيعة عينة الدراسة حيث غلب على العينة فئة الغير متزوجات بواقع ٣١٧ طالبة وكذلك غلبت فئة التخصصات النظرية بواقع ٣٠١ طالبة، لذلك فقد تكون هذه الاسباب هي التي أدت الى عدم وجود فروق بين الطالبات في المهارات الاجتماعية تعزى لعاملي التخصص الدراسي والوضع الاجتماعي.

- **التوصيات**:

بعد العرض العلمي السابق لصورة الجسم والمهارات الاجتماعية وما توصلت إليه الباحثة من نتائج فأنها تورد بعضاً من التوصيات التي قد تفتح مجالات بحثية جديدة أو تؤيد عملاً مهماً، ومن ذلك:

- إدراج وتضمين المناهج الدراسية الخاصة بشريحة الاناث فصول كاملة ومستقلة للإرشاد النفسي.
- توسيع نطاق البرامج الارشادية في كافة مراحل التعليم العام المختلفة.
- ضرورة نشر الوعي الديني حول الرضا عن صورة الجسم من خلال الندوات والمحاضرات الدينية.
- الحرص على إقامة الندوات الصحية التثقيفية المتعلقة بكيفية الحصول على وزن مثالي وصحة جيدة لطالبات المراحل التعليمية المختلفة.
- ضرورة التأكيد على اتباع منهج الوسطية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام المختلفة.
- اعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية اللازمة والضرورية في التعاملات اليومية، مثل: مهارات الاصغاء والتعامل مع الاخرين والقدرة على الاقناع والتعبير عن المشاعر والدفاع عن حقوقهم وغيرها من المهارات اللازمة.

- تشجيع الطالبات على ضرورة التعاون والمشاركة فيما بينهم لرفع وزيادة مستوى المهارات الاجتماعية لديهن.
- الحرص على اعداد وتفعيل برامج إرشادية متعددة للتخفيف من آثار الخجل وتدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية.

- **المقترحات**:

نظراً لعدم تمكن الباحثة من الالمام التام والكامل بكافة جوانب صورة الجسم ومتغيرات أخرى، وسعياً الى اثراء هذا الميدان بالبحوث ذات الصلة فإن الباحثة تقترح ما يلي:

- اجراء دراسة عن العلاقة بين صورة الجسم والمهارات الاجتماعية لدى ذوي العاهات والاصابات وذوي الاحتياجات الخاصة.
- اجراء دراسة عن العلاقة بين صورة الجسم وجودة الحياة لدى المراهقين.
- اجراء دراسة وصفية مشابهه للدراسة الحالية وتطبيقها على بيئة أخرى مختلفة.
- اعداد برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية على فئات عديدة في المجتمع.

- **المراجع**:

- **المراجع العربية**:

- ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث "أساليبه وميادين تطبيقه". القاهرة: دار الفجر.
- ابراهيم، وليم (٢٠٠٦). أثر تنمية بعض المهارات الاجتماعية على تحسين الاداء والتوافق المهني والرضا الوظيفي لدى المرضى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- أبو حطب، فؤاد؛ صادق، آمال (١٩٩١). مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الأشرم، رضا ابراهيم (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- باعامر، رغد عبدالله (٢٠١٤). استخدام الشباب السعودي للأنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم. مجلة كلية الآداب. (٦٩)، ٥٤٥ -٦٠٨.
- بخش، أميرة طه (٢٠٠٢). دراسة تشخيصية مقارنة في المهارات الاجتماعية للأطفال التوحديين والأطفال المعاقين عقلياً. مجلة رسالة الخليج العربي. (٨٤)، ١١١ -١٣٣.
- بسيوني، سوزان صدقه (ديسمبر ٢٠٠٥). التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية وفعالية برنامج ارشادي للتخفيف من حدة الغضب. ورقة مقدمة إلى المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الارشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات). القاهرة: جمهورية مصر العربية.
- جاد الرب، أحمد (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها باضطراب الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، حلوان، جمهورية مصر العربية.

- الجهني، عبدالرحمن عيد (٢٠١١). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية. (١)،١٩٢ -٢٣١.
- حسيب، عبدالمنعم عبدالله (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً. مجلة علم النفس.(٣٢)،١٢٤ -١٣٨.
- حماد، أيمن عبدالعزيز (٢٠١٢). فعالية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي. (٣٢)، ٩٦ -١٢٧.
- الخثعمي، هادي محمد (٢٠١٢). صورة الجسد وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة أبها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- الخرينج، أنوار، المصعب، هند (٢٠١١). صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت. حوليات آداب عين شمس. (٣٩)، ٢ -١١٢.
- خطاب، كريمة سيد (٢٠١١). الثقة بالنفس وصورة الجسم في علاقتهما بنمط التفاعل الزواجي بين الأزواج والزوجات. مجلة دراسات نفسية. (١)،٣٧ -٦٣.
- خليفة، عبداللطيف محمد (١٩٩٦). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالقدرات الابداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الجامعة. حوليات كلية الآداب. (١٧)،١١ - ٦٠.
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٦). اضطراب صورة الجسم الأسباب – التشخيص – الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- دشتي، فاطمة عبدالصمد (٢٠٠٧). أثر مشاهدة البرامج الفضائية على المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بدولة الكويت. مجلة رسالة الخليج. (١٠٢)،٦٥ -٩٩.
- الريماوي، محمود عودة (٢٠٠٣). علم نفس النمو للطفولة والمراهقة. عمان: دار المسيرة.
- الزايدي، ابتسام عوض (١٤٢٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق، الاكتئاب، الخجل) لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسية المتوسطة والثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- زهران، حامد (٢٠٠٥). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة. مكتبة عالم الكتب.
- زيادة، شيماء محمد (٢٠١٥). فاعلية العلاج بالمعنى في خفض اضطراب صورة الجسم وتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين حركياً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، أسيوط، جمهورية مصر العربية.
- السطيحة، ايمان حامد (٢٠٠٤). فاعلية برنامج سلوكي معرفي لتعديل صورة الجسم والاكتئاب ونقص الوزن لدى عينة من ذوات فقدان الشهية العصبي من طالبات الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، طنطا، جمهورية مصر العربية.
- سلامة، ممدوحه (١٩٨٥). الارشاد النفسي من منظور انمائي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سلامة، ممدوحه (١٩٩٣). قراءات مختارة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سلامة، ممدوحه (٢٠٠٩). مقدمة في علم النفس. القاهرة: دار النصر للتوزيع والنشر.
- السمادوني، السيد ابراهيم (١٩٩١). مقياس المهارات الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ١ -١٤
- شاش، سهير محمد (٢٠٠٢). التربية الخاصة للمعاقين عقلياً بين العزلة والدمج. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- شقير، زينب محمود (١٩٩٨). الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية "دراسة إكلينيكية متعمقة لذوي التشوهات ومرضى روماتيزم القلب". المجلة المصرية للدراسات النفسية. (١٩)،١٩ -٢٣٣.
- شوقي، طريف (١٩٩٨). توكيد الذات "مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية". القاهرة: دار غريب.
- شوقي، طريف (٢٠٠٣). أبعاد سلوك المحاجة "دراسة عامليه". مجلة دراسات عربية في علم النفس. (٣)، ٩ -٤٧.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). الفروق بين أطفال مرضى السكري نوع (١) والعاديين في كل من صورة الجسم والتوافق الشخصي والاجتماعي. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. (٢)، ١١٥ -١٤٢.
- العبادسة، أنور عبد العزيز (٢٠١٣). الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (٢)، ٤١ -٦١.
- عبد النبي، سامية (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية. (١)،١٨٧ -٢١٢.
- عبدالرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى الاطفال. مجلة كلية التربية. (١٣)، ٢٤٢ -٣٠٠.
- عبدالعال، السيد محمد (٢٠٠٦). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بالمنصورة. (٦٠)،٣ -٨٠.
- عبدالعال، يحي (٢٠٠٢). تقدير الشخصية والمهارات الاجتماعية وارتباطهما بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- عبدالله، مجدي أحمد (١٩٩٧). الطفولة بين السواء والمرض. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالله، معتز (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر
- عبيدات، ذوقان (٢٠٠٦). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. جدة: اشراقات للنشر والتوزيع.
- عتريس، هاني (١٩٩٧). المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- عطار، إقبال أحمد (٢٠٠٧). المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتهما بالتحصيل لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية . جامعة عين شمس، (٣١) ١ -٨٠.
- العلوان، أحمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب. المجلة الاردنية في العلوم التربوية. (٢)، ١٢٥ -١٤٤.
- العنزي، فريح عويد (٢٠٠١). المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عامليه. مجلة العلوم الاجتماعية. (٣)، ٤٧ -٧٩.

- العيداني، كريمة (١٩٩٦). مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- فايد، جمال عطيه (٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة، (٦٠)،١٥٣ -١٦٦.
- فايد، حسين علي (٢٠٠٤). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. (١٨)،١ -٥٤.
- فرغلي، رضوى (٢٠٠٣).صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتهما باضطرابات الأكل لدى الأطفال. مجلة الطفولة والتنمية. (١١)،٢٧١ -٢٨٢.
- كفافي، علاء الدين؛ النيال، مايسة (١٩٩٥). صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. مجلة علم النفس. (٣٩)،٦ -١٤٠.
- الكفوري، صبحي عبدالفتاح (٢٠٠١). فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة فعالية الذات وتحسين السلوك الاجتماعي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحوث النفسية والتربوية. (١)، ٢٣٠ -٢٦٠.
- محمد، عبدالحكيم أحمد (مارس ٢٠١٠). التدخل المهني للخدمة الاجتماعية وتنمية المهارات الاجتماعية للشباب. ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي الدولي الثالث والعشرين للخدمة الاجتماعية (انعكاسات الأزمة المالية العالمية على سياسات الرعاية الاجتماعية). القاهرة: جمهورية مصر العربية.
- محمد، ليلى محمد (١٩٩٨). كيف ننمي المهارات الاجتماعية عند الأطفال. مجلة الوعي الاسلامي. (٣٩٣)،٧٢ -٧٥.
- محمد، محمد توفيق علي (٢٠٠٠). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الجيزة، جمهورية مصر العربية.
- المرشدي، عماد حسين (٢٠١٤). تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق. مجلة العلوم الانسانية. (٤٠)،٢٨٩ -٣٠٠.
- ملحم، سامي محمد (٢٠١١). أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين بالأردن. مجلة كلية التربية ببنها. (٩٠)،١ -٣٢.
- منصور، طلعت؛ الشرقاوي، أنور؛ عز الدين، عادل؛ أبو عوف، فاروق (١٩٨٩). علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مياه، نورة عبدالستار (١٤٢٩). صورة الجسم وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- هناء، برياله (٢٠١٣). صورة الجسم لدى المصابين بتشوهات ناتجة عن الحروق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجمهورية الجزائرية.
- وهبه، هدى ابراهيم (٢٠١٠). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، حلوان، جمهورية مصر العربية.

- **المراجع الأجنبية**:

- Adrian, F & Nicola, B. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal Of Psychology, 136* (6), Pp 581-596..
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed).* Washington, DC: American Psychiatric Association, 103.
- Atlantis, E & Ball, K. (2008). Association between weight perception and psychological distress. *International Journal Of Obesity, 32,* 715-721.
- Borgatta, F (1994). Social skills training. In R. corsini (Ed.) *Encyclopedia of psychology, 3*, 440-449.
- Broughton & Cleveland (1999). Body image and societies impact. In P.S.Carroll,(ED), *Using Literature To Help Troubled Teenagers cape with Societal Issues*. Westport, CN: Greenwood Press.
- Cash, T. (1997). Gender attitudes, Feminist identity, and body image among college women. *Sex Roles, 36*(8), 433-445.
- Dunn, J & Plomin, R. (1991). Why are siblings so different? The significance of differences in sibling experiences witin the family. *Family Process, 30*, 271-283.
- Gullone,E & Kostanski,M.(1999).Dieting and body image in the childs world: Conceptualization and behavior. *The Journal Of Genetic Psychology, 160*,488-499.
- Hans,S.(1999).Feldenkrais and body image. Masters thesis, Graduate School, University of central Arkansas,Conway: Arkansas.
- Harris,S.(1995).Body image attitudes and the psychosocial development of college women. *Journal Of Psychology,129*(3),315-329.
- Jason, T. (2014). Improving social skills through paper and digital social stories, PhD Thesis (unpublished), Hofstra University,USA.
- K, Ramesh. (2012). Body weight / image perceptions and prevalence of obesity among adolescents- Kerala, India. *International Journal Of Health& Allied Sciences, 1*, 92-97.
- Koehler, S. (2012). Social skills training for adolescent youth: measurement of skill acquisition, M.A Thesis (unpublished), University Of South Florida, USA.
- Koubekova & Guvone(1999). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with Self-esteem, anxiety,and

depression controlling for body mass. *Journal of child psychology and psychiatry, 39*(2), 255-262.
- Phillips, K & Crino, R. (2001). Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Current Opinion in psychiatry, 14*, 113-118.
- Priya, D. (2010). Body image perception and attempts to change weight among female medical students at Mangalore. *Indian Journal Of Community Medicine*, *35*(2), 316-320.
- Stacy,A.(2000).Amount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders.Masters thesis, The graduate College, University of Wisconsin-stout, Menomonie.
- Stice (1994). Sociocultural influences on body image and eating disturbance. In C. Fairburn & Brownell, *Eating disorders and obesity: (2nd ed)*, New York: Guilford Press.
- Veal, D. (2004). Advances in cognitive- Behavioral model of body dysmorphic disorder. *Body image Journal*, 1, 125-133.

❋❋❋❋❋❋❋