صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعى لدى عينة من طالبات جامعة القصيم

د .منى سيد حمودة
أستاذ مساعد- قسم علم النفس
كلية التربية- جامعة القصيم

د. نشوة كرم أبوبكر
أستاذ مساعد -قسم علم النفس
كلية التربية -جامعة القصيم

ملخص الدراسة:

هدف البحث الحالي إلى تحديد الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن صورة الجسم فى كل من: فعالية الذات والقلق الاجتماعى، وتعرف مدى تنبؤ الرضا عن صورة الجسم بكل من فعالية الذات والقلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية، تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبةً من كلية التربية بجامعة القصيم، تراوحت أعمارهن من ١٩: ٢٧ عامًا، واسُتخدم مقياس إضطراب صورة الجسم لمجدي الدسوقي، ومقياس فعالية الذات العامة لشيماء يوسف المحمود، ومقياس القلق الاجتماعي من أعداد الباحثتين. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس فعالية الذات في اتجاه مرتفعات الرضا عن صورة الجسم. ووجود فروق دالة بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية في إتجاه غير الراضيات عن صورة الجسم. كما وجدت علاقة تنبؤية موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات، وعلاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية.

صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعى لدى عينة من طالبات جامعة القصيم

د. منى سيد حمودة
أستاذ مساعد- قسم علم النفس
كلية التربية- جامعة القصيم

د. نشوة كرم أبوبكر
أستاذ مساعد -قسم علم النفس
كلية التربية -جامعة القصيم

مقدمة:

يعد طلاب الجامعة والفتيات على وجه التحديد، من أكثر الفئات اهتماماً بمظهرهن وحرصهن عليه؛ فيهتمون بشكل الجسم ومظهره، ويراعون تقييم الآخرين لهن، فصورة الجسم لديهن أمراً ملحاً، ويظهر هذا بوضوح لدى الإناث مقارنة بالذكور، فأشار(J.B,1999. Nezlek) إلى أن الإناث أكثر من الذكور فى ارتباط صورة الجسم بالتفاعل الاجتماعى، بينما تأخذ صورة الجسم لدى الذكور منحى آخر؛ حيث يهتمون بالعضلات وبنية الجسم وقوته كما فى دراسة (Mellor, D .et. al,2004). فالأمر لا يقف على تقييم الفتاة لصورة جسمها فقط، بل إنه ينعكس على علاقاتها وتفاعلاتها الاجتماعية أيضاً، ففي حالة تقبلها ينعكس ذلك إيجابياً على تكوين وإقامة علاقاتها الاجتماعية، فكلما كانت الفتاة تقيم صورة جسمها إيجابياً؛ كلما كانت أكثر رضا عن صورة جسمها، وبالتالى عن ذاتها، ويتبع ذلك تكوين فعالية ذات اجتماعية مرتفعة نتيجة لتقييمها لذاتها على أنها مقتدرة، وقادرة على التواصل الاجتماعى، وبالتالى تكون قادرة على تكوين علاقات اجتماعية وخوض علاقات جديدة، أى أنها ذات كفاءة اجتماعية؛ أما إذا كان تقييم الفتاة لصورة جسمها سلبياً وغير راضية عنها؛ فإن ذلك ينعكس على علاقاتها الاجتماعية من حيث انسحابها منها، وخوفها من التقييم السلبي وتجنبها خوض علاقات جديدة، وربما يصل الأمر إلى القلق الاجتماعى، فأشار حسين علي فايد(٢٠٠٤) إلى ارتباط عدم الرضا عن صورة الجسم بقلق مواجهة الآخرين، وذلك تجنباً للأحكام والتقييمات السلبية. فللعوامل الاجتماعية والثقافية تأثير على الرضا عن صورة الجسم فأشارت دراسة (Xu, X. et. al 2010) فى تقرير للإناث أنهن

يتعرضن لضغوط من الأقارب ومن وسائل الإعلام، الأمر الذى يجعلهم يلجأون إلى إنقاص الوزن.

إن رضا الطالبة عن صورة جسمها؛ ينعكس على إدراكها وتقييمها لذاتها، خاصة فى الجوانب الاجتماعية التى تتطلب التفاعل والتواصل مع الآخرين، والذى يعتمد بدوره على تقييمها لكفائتها وفعاليتها الذاتية، فأحكام وتقييمات الفرد لذاته، تعرف بفعالية الذات، وتتوسط فعالية الذات العلاقة بين رضا الفرد عن صورة جسمه ونجاح علاقاته الاجتماعية، ففى دراسة (Tarr, T. 2010) أشار إلى أن فعالية الذات الرياضية بمثابة وقاية للفتاة من إصابتها باضطراب صورة الجسم، وهو ما أكده (Kinsaul, J. et. aPl ,2014) حيث كانت فعالية الذات مؤشراً قوياً لصورة الجسم الإيجابية، وكانت فعالية الذات بمثابة الواقي للنساء من اضطراب صورة الجسم.

وفى ذلك الصدد يشير (ErÖzkan, A 2013) إلى أن فعالية الذات اعتقاد يلعب دوراً محوريًا فى مستويات الثقة الاجتماعية. وهناك عوامل عدة تؤثر على إدراك فعالية الذات مثل: بناء وتدعيم العلاقات الاجتماعية، تأكيد الذات، حل ومواجهة المشكلات؛ وذلك لكى يؤكد الفرد ذاته اجتماعياً، ويصبح عضواً فعّالاً فى الجماعة، وقادراً على إيجاد حلول للمشكلات الاجتماعية.

وتضيف دراسة (Wei, M ; Russell, D ; Zakalik, R 2005) إلى أن الطلاب الذين يعانون من الوحدة غالباً لا يمتلكون المهارات الاجتماعية، أو الكفايات الاجتماعية اللازمة لتكوين علاقات اجتماعية حميمة. وأشار أيضاً إلى أن تطوير وتنمية مؤشرات الكفاءة الاجتماعية مثل: فعالية الذات الاجتماعية، والراحة بالإفصاح عن الذات، والتى بإمكانها تنمية الكفاءة الاجتماعية للطلاب الجدد (المبتدئين بالجامعة)، وبالتالى تحميهم الكفاءة الاجتماعية من مشاعر الوحدة والاكتئاب التابع لها، وخاصة أثناء فترات الانتقال الضاغطة.

مشكلة البحث:

عدم الرضا عن الجسم يجعل الإناث يشعرن بانخفاض الكفاءة، وانخفاض تقديرهن لذواتهن، وهو ما ينعكس بدوره على أدائهن الاجتماعى، وذلك لإحساسهن بعدم الجاذبية الجسدية، بل وقد يصل الأمر إلى القلق الاجتماعى، والذى قد يظهر كسمة نفسية اجتماعية

متأصلة فى صورة الجسم التى تتسم بالتشويه أو الاضطراب(فى حالة عدم الرضا عن صورة الجسم)، وأشار على والنيال (١٩٩٤) إلى أن صورة الجسم لها أثر بالغ على التفاعل الاجتماعى للفرد، ويؤثر هذا التفاعل فى نمو الشخصية وتطورها، فالأفراد يتجنبون التفاعل مع أقرانهم نتيجة لإدراكهم لصورة جسمهم بشكل مشوه. ويبدو أن قضية التصور الجسمى من حيث الرضا، أو عدمه أكثر إلحاحاً لدى الإناث، فالكثير من الإناث غير راضيات عن صورة أجسامهن؛ حيث ترى الفتاة أن جسمها يحتاج إلى تعديل بالزيادة أو النقصان، ويتمركز الشعور بعدم الرضا حول الوزن أو الشكل، وعادة ما يصاحب هذا الادراك الخاطئ تغيرات نفسية ذات تأثير سلبي، وقد يصاحبها أعراض الاكتئاب والقلق. وقد أشار عبد القادر (١٩٩٩) إلى أن الانشغال بالمظهر الجسمى فى المواقف الاجتماعية التى يشعر فيها الفرد بذاته، ويتوقع أن يعطيه الآخرون قدراً كبيراً من الاهتمام. وقد يؤدى مثل هذا الانشغال إلى شعور الفرد بالخجل وعدم الكفاءة الاجتماعية، وفى ذلك الصدد أكدت دراسة عطية وفايد (٢٠٠٦) على أن صورة الفرد عن جسمه سواء أكانت سلبية أو إيجابية تشكل متغيراً ذا تأثير فى قدرات الفرد على التوافق الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين.

ومن خلال الاطلاع على التراث السيكولجى الخاص بصورة الجسم؛ يلاحظ وجود دراسات قليلة ركزت على العلاقة بين اضطراب الأكل بأنواعها وعلاقتها بصورة الجسم، والبعض منها أجري على عينات إكلينيكية، وركزت دراسات معدودة على علاقة صورة الجسم ومتغيرات مثل: وجهة الضبط، مفهوم الذات، الاضطرابات السيكوسوماتية، ويتطلع هذا البحث إلى توضيح تأثير صورة الجسم على قلق الأنثى الاجتماعى وفعالية الذات الاجتماعية لديها، وقد تعددت نتائج الدراسات السابقة، فأشارت دراسة عباس وشويخ (٢٠٠٩) إلى عدم وجود تأثير لصورة الجسم على اضطراب القلق والاكتئاب والأوعية الدموية، فى حين أشارت دراسات إبراهيم والنيال(١٩٩٤)، وكفافي والنيال (١٩٩٦) وفايد (٢٠٠٤) إلى أن هناك علاقة دالة سلبية بين اضطراب صورة الجسم والقلق والرهاب الاجتماعى، ومن هنا كان السعى لهذه الدراسة، والتى تجيب على التساؤلات التالية:

أسئلة البحث:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعى الرضا عن صورة الجسم ومنخفضيه من طالبات جامعة القصيم في متوسط درجات فعالية الذات؟

- هل توجد فروق دالة أحصائياً بين مرتفعى الرضا عن صورة الجسم ومنخفضيه من طالبات جامعة القصيم في متوسط درجات القلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية؟
- هل يتنبأ صورة الجسم بفعالية الذات ، والقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية (البعد السلوكي، البعد النفسجسمي، البعد السلوكي) لدى طالبات جامعة القصيم؟

أهمية البحث:

تتضمن أهمية البحث جانبين:

الأهمية التطبيقية:

- تطوير أداة صالحة للاستخدام لأغراض التشخيص والبحث العلمي.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير مداخل وبرامج إرشادية تعالج مشكلة الدراسة.
- إعداد مقياس للقلق الاجتماعي مقنن على البيئة السعودية.

الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث نظرياً فى إلقاءه الضوء على متغيرات ذات أهمية لطالبات الجامعة، وهى صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعى، فضلاً عن أهمية المرحلة العمرية والجامعية للفتاة، الأمر الذى ينعكس على تكوين شخصيتها وبناءها النفسي.

ويهتم البحث بالتعرف على العوامل الكامنة وراء القلق الاجتماعي وفعالية الذات، حيث إن رضا الفتاة عن صورة جسمها يؤثر على فاعليتها وأداءها، وكذلك علاقتها بالآخرين، ومما يزيد الأمر على الفتاة وجود ضغوط خاصة بثقافة المجتمع من حيث الشكل والمظهر الأمثل لها.

إضافة إلى إن كثيراً من الفتيات تحدد قيمتها وسعادتها من خلال مظهرها وشكلها الخارجى، ويؤثر ذلك على الجانب الاجتماعى، من حيث كفاءتها وعلاقاتها الاجتماعية، ويؤكد (Nezlek, j.B.,1999) أن التقييم الذى يقيم به الفرد نفسه أدائه يؤثر تأثيراً قوياً على اتجاهاته نحو ذاته ونحو الآخرين، فإذا كان إيجابياً ينعكس على سلوك الفرد وتفاعله الاجتماعى.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالى إلى:

- بناء مقياس للقلق الاجتماعي يتفق مع خصائص البيئة السعودية، والتأكد من خصائصه السيكومترية.
- استكشاف الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الرضا عن صورة الجسم على مقياس فعالية الذات.
- استكشاف الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعى.
- تحديد مدى تنبؤ صورة الجسم بفعالية الذات والقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية.

مصطلحات البحث:

أولاً: صورة الجسم Body Image:

يعرف مجدي الدسوقى (٢٠٠٣) اضطراب صورة الجسم بأنه انشغال زائد عن الحد (مفرط) من جانب فرد –ذو مظهر جسمى عادى– ببعض العيوب التخيلية فى المظهر الجسمى، وربما يكون لا وجود لهذه العيوب على الاطلاق سوى فى مخيلة الفرد.

ويعرف عباس وشويخ (٢٠٠٩) صورة الجسم بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن الموضوعات المرتبطة بجسمه من حيث المظهر الخارجى والمعتاد، أو قدرته على توظيف هذه الأعضاء أو حجم الجسم وشكله، وقد يصاحب هذه الصورة الذهنية مشاعر وانفعالات إيجابية وسلبية.

ويعرف جابر وكفافي (١٩٨٩) صورة الجسم بأنها الصورة الذهنية التى يكونها الفرد عن جسمه ككل، بما فى ذلك الخصائص الفيزيقية والخصائص الوظيفية، وهو ما يعرف بإدراك الجسم، وكذلك اتجاهات الفرد نحو هذه الخصائص وهو ما يعرف بمفهوم الجسم.

ويعرف E.Oksuz, (2008) مفهوم إدراك الجسم بأنه "الرضا عن شكل الجسم من حيث الحجم والشكل العام، ويتضمن هذا المفهوم ثلاث مكونات هى صورة الجسم، مشاعر الشخص حول جسده، السلوك المرتبط بهذا التصور مثل: اتباع نظام غذائي أو رياضى.

ويعرف فايد (١٩٩٩) صورة الجسم بأنها تتمثل في الاهتمام بوزن وشكل الجسم والنحافة كصفة جيدة للمرأة، وعدم الرضا عن الوزن، والقلق من زيادة الوزن، والإفراط فى الطعام، والجاذبية الجسمية، وإنقاص الوزن، والوسائل الشخصية للنحافة.

مكونات صورة الجسم:

تتكون صورة الجسم من ثلاث، وهى:

- **مكون إدراكى** Precepual component: ويشير إلى إدراك الفرد لحجم جسمه.
- **مكون ذاتى** Subjective Component: ويركز على عدد من الموضوعات مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق كمنبأت لصورة الجسم.
- **مكون سلوكى** Behavioral Component: ويعكس تجنب المواقف التى تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التى ترتبط بالمظهر الجسمي. (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٦، ١٦)

ويعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التى تحصل عليها الطالبة على مقياس صورة الجسم المستخدم فى الدراسة الحالية.

ثانياً: فعالية الذات: Self- Efficacy

عرف حسيب (٢٠٠١) فعالية الذات بأنها الإحساس بالكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم فى الأحداث والظروف البيئية المحيطة.

وعرفها باندورا (Bandura, 1988) بأنها تصورات الفرد وتوقعاته فيما يتعلق بقدرته على التخطيط، وممارسة السلوك الفعال الذى يحقق النتائج المرغوبة فى موقف ما، والتحكم فى الأحداث والمواقف المؤثرة فى حياته، وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة عن قدرته على القيام بمهام وأنشطة معينة، والتنبؤ بالجهد المبذول لتحقيق ذلك العمل أو النشاط (من خلال: مهاب الوقاد، ٢٠١٢، ٢٢٦).

ويشير ErÖzkan, A (2014) إلى فعالية الذات بأنها: إعتقاد الفرد عن قدراته فى أداء أفعال أو مهمات محددة.

فعالية الذات الاجتماعية: Social self- efficacy

ويعرف على (٢٠١١) فعالية الذات الاجتماعية بأنها "مجموعة من الأحكام الاجتماعية الصادرة عن الفرد، والتى تعبر عن معتقداته – توقعاته– حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة اجتماعياً، ودرجة مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.

ثالثاً: القلق الاجتماعى: Social Anxity يعرف كل من شتاين & ولكر (walker, 2002 & Stein,) خوف ملاحظ ومتواصل من موقف اجتماعي، أو أداء اجتماعي واحد أو أكثر عندما يتعرض الشخص فيه إلى التعامل مع أشخاص لا يعرفهم، أو تدقيق متحمل من الآخرين، يُشعر الفرد بالخوف من أن يتصرف بشكل قد يكون مهنياً أو مسبباً للارتباك.

ويعرف رأفت عسكر (٢٠٠٤) القلق الاجتماعى بأنه الخوف من وقوع الفرد تحت ملاحظة الآخرين، وانتقادهم خلال المواقف الاجتماعية المختلفة، مما يدفعه إلى تجنب تلك المواقف، ويصاحب هذا التجنب تقييم متدن للذات وخوف من المستقبل.

ويعرف اضطراب القلق الاجتماعى إجرائياً بأنه اضطراب نفسي يتمثل فى وجود حساسية مفرطة لدى الشخص للانتقاد مما يخلق لديه خوفاً غير مبرر من الظهور أمام الناس فى موقف اجتماعى معين أو مواقف اجتماعية متعددة، مما يؤدى فى أغلب الأحيان إلى إبتعاد الفرد عن الناس واختصار علاقاته الاجتماعية على حلقة ضيقة من الأشخاص.

الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعى:هناك عدد من الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعى ومنها رفض الذات، تدنى مستوى تقدير الذات، حساسية تجاه نقد الآخر، ضعف مهارات التواصل الاجتماعى، والتواصل البصري، والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق مثل: التعرق، رجفة اليدين، جفاف الحلق، وكذلك لديهم خوفاً من التحدث أمام الآخرين سواء زملاء أو مسئولين (من خلال: يوسف عبد الوهاب، ٢٠١٠، ٥٣٨).

مكونات القلق الاجتماعى:

يصنف سامر رضوان (٢٠٠١) القلق الاجتماعى إلى ثلاثة مكونات وهى:

- **مكون انفعالى وفسيولوجى،** ويتمثل فى شعور الفرد بالتوتر وسرعة ضربات القلب، والشعور بالغثيان والأرق والتعب.
- **مكون سلوكى:** ويتضح فى الهروب وتجنب المواقف الاجتماعية التى يعتقد أنها من الممكن أن تسبب له القلق؛ فيبتعد عن المناسبات الاجتماعية واللقاءات التى لا بد من أن يتحدث فيها أمام الآخرين.
- **مكون معرفي:** ويتعلق بالتفكير والإدراك، وتقدير الذات المتدنى، والضيق من نقد الآخرين، وهو ما يوقع الفرد ويعرضه للقطيعة ويسبب له تدنى مستوى أدائه وقلقه المستمر من وقوع أخطاء.

وتعرف الباحثتان القلق الاجتماعى بأنه "نوع من المخاوف غير المبررة تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس، مثل المناسبات أو قاعات الدرس".

ويعرف القلق الاجتماعى إجرائياً

بأنه الدرجة التى تحصل عليها الطالبة على مقياس القلق الاجتماعى المستخدم فى هذه الدراسة.

تعليق على التعريفات:

ومن خلال ما سبق عرضه لتعريفات ومصطلحات البحث؛ يمكن القول: إن صورة الجسم للفتاة الجامعية بمثابة إدراك وتقييم لهيئة وشكل الجسم لديها، والذى ينعكس بدوره على تقييمها لذاتها وكفاءتها وقدراتها، –أى فعالية الذات لديها–، وما يترتب عليه من خوضها للمواقف الاجتماعية، أو إحجامها عنها، أو القلق الاجتماعى من المواقف والعلاقات الاجتماعية؛ الناتج عن شعورها باضطراب صورة الجسم لديها. فالعلاقة بين متغيرات البحث أشبه بسلسلة متصلة من الأعراض، يترتب كل منهما على الآخر، فالإدراك الإيجابي للذات واعتقاد الفرد بقدرته على أداء المهمات والأفعال والتحكم فى الأحداث والمواقف؛ ناتج عن تقييم الفرد الإيجابي لذاته، والذى يتمثل فى الرضا عن صورة الجسم، ومن شأن كل هذا أن يؤثر إيجاباً أو سلباً على خوف الفرد من المواقف الاجتماعية، والذى يظهر فى قلق الفرد من المواقف، وإحجامه عن خوضها، أو ما قد يعتريه من أعراض سلوكية وفسيولوجية ونفسية.

دراسات سابقة:

فيما يلي عرض للدراسات السابقة والتي يتم طرحها وفقاً لمحورين:

المحور الأول: دراسات تناولت صورة الجسم ومتغيرات البحث:

تناولت دراسة على والنيال (١٩٩٤) العلاقة بين صورة الجسم وكل من مفهوم الذات ومصدر الضبط وفقدان الشهية العصبي والاكتئاب، تكونت العينة من ١١٩ من الطالبات القطريات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضي الرضا عن صورة الجسم، وكل من فقدان الشهية ومصدر الضبط فى اتجاه مرتفعى الرضا عن صورة

الجسم، ووجود ارتباط موجب بين الرضا عن صورة الجسم ومفهوم الذات الجسمية لدى مجموعة مرتفعى الرضا عن صورة الجسم.

هدفت دراسة كفافي والنيال (١٩٩٦) إلى تعرف العلاقة بين صورة الجسم وأبعاد الشخصية، تكونت عينة الدراسة من ٣٢٥ طالبة مصرية، و ٤٠٦ طالبة قطرية، تراوحت أعمارهن من ١٤ – ٢٢ عاماً، طبق عليهن مقياس صورة الجسم، وقائمة أيزنك للشخصية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين الرضا عن صورة الجسم وكل من القلق والشعور بالذنب، ووجود ارتباط موجب بين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات الإيجابي لدى مجموعة الإناث القطريات.

هدفت دراسة (Nezlek, .j,1999) إلى تعرف العلاقة بين صورة الجسم والتفاعل الاجتماعى، تكونت عينة الدراسة من (١٢٤) طالباً وطالبةً، واستخدمت الدراسة مقياس التفاعل الاجتماعى ومقياس تقييم صورة الجسم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الجاذبية الجسمية واستجابات التفاعل الاجتماعى، وكانت الإناث أكثر من الذكور فى ارتباط صورة الجسم بالتفاعل الاجتماعى.

هدفت دراسة حسين فايد (١٩٩٩) إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والقلق الاجتماعى، وفقدان الشهية العصبي، تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً، تراواحت أعمارهم من (١٧: ١٩) سنة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعى،

وهدفت دراسة عبدالموجود (٢٠٠١) إلى تعرف علاقة اضطراب الأكل ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين والشباب، تكونت عينة الدراسة من ٩٢٤ طالباً وطالبةً، تراوحت أعمارهم من (١٥: ٢٢) سنة، واستخدم مقاييس لصورة الجسم و والقلق والاكتئاب وتقدير الذات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين اضطراب الأكل وصورة الجسم، وكل من تقدير الذات والاكتئاب والقلق.

وكانت دراسة فايد (٢٠٠٤) عن الرهاب الاجتماعى وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة، طبقت الدراسة على ٣١٢ طالبةً، تراوحت أعمارهن ما بين (١٧– ١٩) سنة، تم استخدام مقياس الرهاب الاجتماعى ومقياس صورة الجسم واختبار تنسي لمفهوم الذات. أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة سالبة بين الرهاب الاجتماعى

وكل من صورة الجسم الإيجابية للذات، وارتبط عدم الرضا عن الجسم بقلق مواجهة الآخرين تجنباً للأحكام والتقييمات السلبية.

هدفت دراسة (Davison, T, 2005) إلى تعرف العلاقة بين صورة الجسم للرجل والمرأة وتأثيرها على الوظائف النفسية والاجتماعية والجنسية، تكونت عينة الدراسة من ٢١١ رجل و ٢٢٦ امرأة، تراوحت أعمارهم بين ١٨- ٨٦ عاماً، متوسط أعمارهم ٤٢,٢٦، أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الرضا عن صورة الجسم إيجابياً بتقدير الذات لدى الرجال والنساء، وارتبط اضطراب صورة الجسم بمشكلات الوظائف الاجتماعية والجنسية، وذلك لدى الرجال فى مرحلة منتصف العمر، وارتبطت بالاكتئاب وأعراض القلق بمرحلة البلوغ لدى كل من الرجال والنساء. وأشارت النتائج فى مجملها إلى أن التوقعات الاجتماعية لصورة الجسم ذات أهمية فى فهم الوظائف النفسية، وتحديداً عند التقدم فى العمر.

وقدمت دراسة (Steese, S, et, al. 2006) برنامج إرشادى تضمن مهارات الاتصال والتعاطف والمرونة وأثرها على الدعم الاجتماعى وصورة الجسم وفعالية الذات وتقدير الذات، تكونت العينة من ٦٣ فتاة من الولايات المتحدة الأمريكية، طبق عليهن مقياس الدعم الاجتماعى، والرضا عن صورة الجسم، وفعالية الذات، وتقدير الذات، كشفت النتائج عن فاعلية تنمية مهارات الاتصال والتعاطف والمرونة فى زيادة فعالية الذات والرضا عن صورة الجسم.

هدفت دراسة (Davison, T & McCabe, 2006) إلى تعرف العلاقة بين إدراك الفرد لصورة الجسم والوظائف النفسية الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من ٢٤٥ ولداً، ١٧٣ بنتاً من المستوى الثامن والتاسع، متوسط عمرهم ١٣,٩٢ +- ٠,٦٩، طبق عليهم مقاييس: الرضا عن الجسم، أهمية صورة الجسم، سلوك صورة الجسم، القلق الاجتماعى، تقدير الذات، الإكتئاب، القلق. أشارت نتائج الدراسة إلى أن البنات أكثر تقديراً لصورة ذات سلبية مقارنة بالأولاد، وتنبأت صورة الجسم بتقدير الذات، كما كان لصورة الجسم تأثير على العلاقات الاجتماعية سواء من نفس الجنس أو من الجنس الآخر، وذلك لدى البنات والأولاد.

تناولت دراسة فايد (٢٠٠٦) صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ بمرحلة الطفولة المتأخرة عددهم (٣٧٢) تلميذاً بالمرحلة الابتدائية تراوحت

أعمارهم بين (١٠: ١١) سنة، طبق عليهم مقياسي صورة الجسم والتفاعل الاجتماعى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة بين نمط التفاعل الاجتماعى والرضا عن صورة الجسم.

تناولت دراسة (Kemp, S 2007) العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات لدى طالبات الجامعة (الإناث)، وهدفت إلى اختبار العلاقة بين مشاعر المرأة السلبية لصورة جسمها والوزن وإدراك قدرتها على مواجهة المواقف الضاغطة، تكونت عينة الدراسة من ٤٢ طالبةً جامعيةً، تراوحت أعمارهن بين ١٨ إلى ٢٣ عاماً، متوسط العمر ٢٠ عاماً. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين فعالية الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم. وكانت الفتيات الراضيات عن صورة أجسامهن لديهن درجة مرتفعة من فعالية الذات.

هدفت دراسة بشري (٢٠٠٨) إلى دراسة العلاقة بين صورة الجسم وكل من الاكتئاب ووجهة الضبط وتقدير الذات، وذلك لدى ٢٤٢ طالبةً من كليات جامعة أسيوط، وأشارت نتائج الدراسة إلى إرتفاع نسبة انتشار اضطراب صورة الجسم، وأنه كلما زاد اضطراب صورة الجسم انخفض تقدير الذات والثقة بالنفس، وانخفضت مشاعر الكفاءة الذاتية.

هدفت دراسة, (Gianini, L& Smith, J 2008) إلى اختبار العلاقة بين سلوك الأكل وتقدير الذات والقلق الاجتماعى والرضا عن صورة الجسم، تكونت العينة من ٦٠ طالبةً جامعيةً، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود قيمة تنبؤية لتقدير الذات واضطراب الأكل، ووجود علاقة بين عدم الرضا عن الجسم وكل من تقدير الذات وسلوك التحكم الذاتى فى الطعام، ووجود علاقة إيجابية بين القلق الاجتماعى وعدم الرضا عن صورة الجسم.

وهدفت دراسة عباس وشويخ (٢٠٠٩) إلى الكشف عن علاقة صورة الجسم ونمط الشخصية الحدية وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية، توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط صورة الجسم بالاضطرابات السيكوسوماتية (اضطراب الجهاز الهضمى، والعظمى) ولم يوجد تأثير لصورة الجسم على باقي الاضطرابات السيكوماتية (القلق- الاكتئاب – الجلد- الأوعية الدموية).

هدفت دراسة (Tok, S Tatar, A ; Morali, S, 2010) إلى دراسة العلاقة بين الأبعاد الخمسة للشخصية وصورة الجسم، والقلق الاجتماعى لدى عينة من طالبات الجامعة

(يمارسون الرياضة، ولا يمارسون الرياضة)، بلغ عددهم ٣٩٠ طالباً جامعياً، تراوحت أعمارهم بين ٢٠ : ٢٦ عاماً، متوسط عمرهم ٢٣,٦٦، وانحراف معيارى +- ٢,٢٦٤، أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الرضا عن صورة الجسم بالاستقرار الانفعالي. وكان بعد العصابية، والاستقرار الانفعالى أكثر ارتباطاً بالرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعى لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات.

تناولت دراسة الخريج والمعيطة (٢٠١١) العلاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى (١٠٠٠) من طالبات الجامعة بالكويت، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس.

هدفت دراسة (Alzubaidi, A & Kazem, A ,2012) إلى اختبار العلاقة بين فعالية الذات (المادية) وصورة الجسم لدى أطفال المدرسة الأساسية بعمان. تكونت عينة الدراسة من (٣٥٩) [١٦٩ ولداً، ١٩٠ بنتاً]، تراوحت أعمارهم من ١٢- ١٨ عاماً، بمتوسط ١٥,٠١ ، وانحراف معيارى ١,٧٧.أشارت نتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين إدراك فعالية الذات وصورة الجسم لدى عينة الدارسة. وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى صورة الجسم، بينما وجدت فروق على مقياس فعالية الذات فى اتجاه الأولاد.

هدفت دراسة عباس وعودة (٢٠١٢) إلى تعرف العلاقة بين مظاهر التشوه الوهمى للجسد بالقلق الاجتماعى لدى ٥٠٠ طالباً وطالبةً بالجامعة الأردنية، تم استخدام مقياس اضطراب التشوه الوهمى للجسد واضطراب القلق الاجتماعى، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب تشوه الجسد والقلق الاجتماعى.

هدفت دراسة (Simmons, L, 2013) إلى دراسة العلاقة بين فعالية الذات والدافعية الذاتية والرضا عن صورة الجسم، وأساليب التعامل، وبين فقدان الوزن لدى النساء ذوات البشرة السوداء، تكونت العينة من ٢٠٧ امرأةً، تراوحت أعمارهن من ١٨: ٤٠ عاماً بالولايات المتحدة الأمريكية. أشارت النتائج إلى وجود علاقات تنبؤية دالة بين فعالية الذات والرضا عن صورة الجسم، ووجدت فروق بين الراضين وغير الراضين عن صورة الجسم فى فعالية الذات، وذلك فى اتجاه الراضيات عن صورة الجسم.

تناولت دراسة (Aderka, M. et. Al. 2014) العلاقة بين صورة الجسم وكل من: القلق الاجتماعى، والوسواس القهرى، والهلع. تكونت العينة من ٦٨ مريضاً من المترددين

على العيادات الخارجية، وكانوا كالتالى: [وسواس قهرى= ٢٢، قلق اجتماعى= ٢٥، هلع = ٢١)، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاث فى اضطراب صورة الجسم، وتنبأت أعراض القلق الاجتماعى بصورة الجسم، ومجمل النتائج أن القلق الاجتماعى، والوسواس القهرى أكثر ارتباطاً باضطراب صورة الجسم.

المحور الثانى: دراسات تناولت القلق الاجتماعي و فعالية الذات:

وهدفت دراسة ناصر (٢٠٠١) إلى الكشف عن البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعى لدى كل من الطلبة المصريين والسعوديين، وأشارت نتائج الدراسة إلى استخلاص ثلاثة عوامل فرعية للقلق الاجتماعى للعينة المصرية، وهى: القلق الاجتماعى، الخجل الاجتماعى، التفاعل الاجتماعى. وبالنسبة للعينة السعودية تجمعت حول ثلاثة عوامل أيضاً هى: التفاعل الاجتماعى، الخجل التفاعلى، التفاعل الاجتماعى، وقد دلت النتائج على وجود تشابه كبير بين العوامل لدى العينيتن.(المصرية والسعودية)

هدفت دراسة (Kimberley, G, et, al.2004) إلى اختبار تأثير الكفاءة الذاتية على القلق الاجتماعى، تكونت عينة الدراسة من ٦٨ من المتدربات الإناث، وتم تصنيفهن إلى ذوات فعالية ذات مرتفعة، وذوات فعالية ذات منخفضة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة ذوات الفعالية الذاتية المنخفضة أكثر إحساساً بالقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية، وذلك مقارنة بذوات فعالية الذات المرتفعة، وتشير مجمل النتائج إلى أن فعالية الذات ترتبط بالقلق الاجتماعى فى ممارسة التدريبات الرياضية.

هدفت دراسة (Wei, M ; Russell, D ; Zakalik, R ,2005) إلى اختبار دور كل من فعالية الذات الاجتماعية والإفصاح عن الذات فى توسط العلاقة بين التعلق ومشاعر الوحدة والاكتئاب التابع لها. تكونت عينة الدراسة من ٣٠٨ من طلاب الجامعة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن فعالية الذات الاجتماعية تتوسط العلاقة بين التعلق والقلق ومشاعر الوحدة والاكتئاب التابع لها، وكانت نتائج الافصاح عن الذات على العكس من ذلك.

هدفت دراسة (Hermann, K (2006) إلى التحقق من العلاقة بين فعالية الذات الاجتماعية لشخصيات مختلفة، وبعض متغيرات التوافق النفسي وهى: [تقدير الذات، الوحدة، أعراض الاكتئاب]، وذلك لدى ٦٩٦ من طلاب الجامعة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات يتوسط العلاقة بين فعالية الذات الاجتماعية والاكتئاب.

هدفت دراسة أبو حميدان (٢٠١٠) إلى تعرف مدى انتشار القلق الاجتماعى بين طلبة جامعة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية، تكونت عينة الدراسة من ١٨٧ طالباً وطالبةً بجامعة مؤتة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود القلق الاجتماعى لدى أفراد العينة بدرجة متفاوتة.

وتناولت دراسة القاسمى (٢٠١٠) إلى تعرف علاقة إدراك الذات بكل من القلق الاجتماعى والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق، وذلك لدى ٢٣٠ طالباً وطالبةً بكليات التربية والعلوم، تم استخدام استبيان تناقضات إدراك الذات، ومقياس القلق الاجتماعى ومقياس الاكتئاب، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين تناقض إدراك الذات الواقعية وكل من المثالية والاكتئاب.

هدفت دراسة علي (٢٠١١) إلى تعرف الفروق بين الجنسين فى فعالية الذات الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من ٧٩ طالباً وطالبةً بكلية التربية بالمنيا، طبق عليهم مقياس فعالية الذات الاجتماعية، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث على مقياس فعالية الذات وأبعاده الفرعية [إدارة الذات الاجتماعية– المثابرة الاجتماعية– المبادأة الاجتماعية– التواصل الاجتماعى].

هدفت دراسة (Goldin, Ph, et. al. 2012) إلى اختبار فاعلية التقدير المعرفي لفعالية الذات من خلال العلاج المعرفي السلوك فى علاج اضطراب فعالية الذات، تكونت عينة الدراسة من ٧٥ مريضاً من البالغين، تراوحت أعمارهم من ٢١ إلى ٥٥ عاماً [٥٣% إناث، ٥٧ % ذكور] خضع ٣٨ منهم كمجموعة تجريبية للعلاج المعرفي السلوكى، وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية ونقص القلق الاجتماعى، وزيادة فعالية الذات نتيجة للعلاج المعرفي، وتوسط العلاج المعرفي العلاقة بين فعالية الذات والقلق الاجتماعى، كما استمر التحسن حتى بعد فترة المتابعة. ووجدت علاقة إيجابية دالة بين العمر وصورة الجسم وفعالية الذات لدى الأولاد، فى حين لم توجد علاقة لدى الإناث.

هدفت دراسة (Tras, Z, & Arslan, E,2013) إلى اختبار العلاقة بين إدراك الدعم الاجتماعى وفعالية الذات الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من ٦١٧ طالباً وطالبةً (٣٦٥ إناث، ٢٥٢ ذكور) بالمرحلة الثانوية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين فعالية الذات الاجتماعية وإدراك الدعم من الرفاق والأسرة والمعلمين.

هدفت دراسة (Erozkan, A (2013 إلى اختبار العلاقة بين مهارات التواصل ومهارات حل المشكلات الشخصية وفعالية الذات، وتعرف مدى تنبؤ مهارات الاتصال ومهارات حل المشكلات بفعالية الذات الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من ٤٩٤ [٢٢٦إناث- ٢٦٨ ذكور] تم اختيارهم عشوائياً من المارس الثانوية بتركيا، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مهارات التواصل ومهارات حل المشكلات الاجتماعية ترتبط إيجابياً بعلاقة دالة بفعالية الذات الاجتماعية، وتتنبأ أيضاً بفعالية الذات الاجتماعية.

هدفت دراسة (2014) ErÖzkan, A إلى التحقق من العلاقة بين حل المشكلات الاجتماعية وفعالية الذات الاجتماعية، وتحديد مدى تنبؤ مهارات حل المشكلات الاجتماعية بفعالية الذات الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من ٧٠٦ معلماً [٣٦٢ اناث – ٣٤٤ ذكور]، تم استخدام قائمة حل المشكلات، ومقياس إدراك فعالية الذات الاجتماعية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين فعالية الذات الاجتماعية، وتعرض الفرد للمشكلات (فكلما ارتفعت فعالية الذات قل تعرض الفرد للمشكلات، وكلما قلت فعالية الذات الاجتماعية زاد تعرض الفرد للمشكلات).

هدفت دراسة (Chiu, S ,2014) إلى تعرف العلاقة بين ضغوط الحياة وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة بتايوان، حيت توصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط الحياة تتنبأ بإدمان الهواتف ، وقد تساهم فعالية الذات الاجتماعية كميكانزمات معرفية فى توسط العلاقة بين الضغوط وإدمان الإنترنت.

هدفت دراسة (Chiu, C, 2014) إلى تعرف العلاقة بين ضغوط الحياة وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة بتايوان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط الحياة تتنبأ بإدمان الهواتف، وتساهم فعالية الذات الاجتماعية كميكنزمات معرفية فى توسط العلاقة بين الإحساس بالضغوط وإدمان الإنترنت.

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة؛ يمكن صياغة الفروض التالية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الرضا عن صورة الجسم على مقياس فعالية الذات؟
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية.
- تتنبأ صورة الجسم بفعالية الذات والقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية (البعد المعرفي – البعد النفسفسيولوجى–البعد السلوكى).

إجراءات البحث:

المنهج: اعتمد البحث على المنهج الوصفى؛ لتعرف العلاقة بين صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعى، وتعرف الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن صورة الجسم على كل من فعالية الذات والقلق الاجتماعى، وتعرف مدى تنبؤ صورة الجسم بفعالية الذات، والقلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية.

العينة: (١) العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من ٤٠ طالبةً بكلية التربية بجامعة القصيم، تراوحت أعمارهن من ١٩ إلى ٢٢ عاماً، متوسط أعمارهن ٢٠,٤ +– ٠,٨٦ ، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات البحث ومناسبتها لأفراد العينة.

العينة الأساسية: تكونت العينة من من ١٥٠ طالبةً بكلية التربية بجامعة القصيم، تراوحت أعمارهن من ١٩ إلى ٢٧ عاماً، متوسط أعمارهن ٢٠,٨ +– ١,١٣ ، طبق عليهن مقياس صورة الجسم، ومقياس فعالية الذات، ومقياس القلق الاجتماعي.

جدول (١)

يوضح بيانات العينة

العينة	العدد	الأعمار	متوسطها
الاستطلاعية	٤٠	٢٢.١٩	٢٠+–.٨٦
الأساسية	١٥٠	٢٧.١٩	٢٠,٨+–.١٣

أدوات البحث:

- **مقياس صورة الجسم** إعداد: مجدى الدسوقي(٢٠٠٢)، ويتكون من ٣٤ عبارةً، يجاب عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الرضا عن صورة

الجسم، والمنخفضة إلى عدم الرضا عن صورة الجسم، وجميع العبارات إيجابية عدا العبارات [٦-١١-١٣-١٩-٢٢-٢٤-٢٥]. وقام مجدى الدسوقى بالتأكد من صدق المقياس من خلال صدق التكوين، والصدق التلازمي، والصدق التمييزي، وتم التأكد من ثباته باستخدام إعادة التطبيق، والذي وصل (٠,٨٣)، والتجزئة النصفية، والذي وصل إلى (٠,٩٣). وكانت جميعها مناسبة ومقبولة.

الثبات بالدراسة الحالية: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل ثبات ألفا ووصل إلى٠,٨٠٩ .

- **مقياس فعالية الذات العامة** إعداد: شيماء محمود يوسف(٢٠٠٦)، يتكون المقياس من ٢٥ عبارةً يجاب عنها من خلال مقياس ليكرت الخماسي، وجميع العبارات إيجابية عدا العبارات(٣-٨-١٦-١٨)، وقد قامت معدة المقياس بالتأكد من صدقة وثباته، من خلال صدق المحكمين، وصدق المحك، وتم حساب الثبات من خلال التجزئة النصفية.

الثبات بالدراسة الحالية: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل ثبات ألفا و وصل إلى٠,٨٣٢ .

- **مقياس القلق الاجتماعى، إعداد: الباحثتين**

قامت الباحثتان بإعداد مقياس القلق الاجتماعى لطالبات جامعة القصيم، وكانت مبررات إعداد المقياس:

- قامت الباحثتان بالاطلاع على مقاييس القلق الاجتماعى، والإطار النظرى للقلق الاجتماعى، وقد لاحظا ما للمجتمع السعودى من خصوصية تختلف عن غيره من المجتمعات، وذلك وفقاً لما تفرضه طبيعة المجتمع.
- تم إعداد المقياس حتى يتناسب مع الطالبات بجامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية، حيث تختلف طبيعة الحياة عن غيرهم من الطالبات ببيئات أخرى، ولم يتوفر فى حدود علم الباحثتين مقياس للقلق الاجتماعى على البيئة السعودية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس فى صورته النهائية من ٢٤ عبارةً، تقيس القلق الاجتماعى لطالبات الجامعة، يجاب عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي، والعبارات موزعة على ثلاثة أبعاد [البعد المعرفي: وبنوده ١، ٢، ٣، ٤، ٦،٥) البعد النفسفسيولوجي وبنوده: (٧، ٨، ٩، ١٠،

١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧) البعد السلوكى وبنوده(١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

•**الاتساق الداخلى:** تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب درجة ارتباط البند بالبعد وبالدرجة الكلية، وذلك وفقاً للجدول التالي:

جدول (٢)

الاتساق الداخلى لمقياس القلق الاجتماعى من خلال حساب معامل الارتباط بين البند والبعد والدرجة الكلية ن = ٤٠

العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
البعد المعرفي			البعد النفس فسيولوجى			البعد السلوكى		
١	٠,١٨	٠,٣١٨**	٧	٠,٦٧٧**	٠,٦٠٣**	١٧	٠,٧٤٦**	٠,٦٧٧**
٢	٠,٦٧٨**	٠,٥٧٢**	٨	٠,٧١٤**	٠,٦٠٨**	١٨	٠,٧٣٥**	٠,٧٤٧**
٣	٠,٦٥٦**	٠,٥٥١**	٩	٠,٧٦٩**	٠,٧٧٣**	١٩	٠,٢١٦*	٠,٥٧٦**
٤	٠,٧٥٠**	٠,٦٣٨**	١٠	٠,٧٩٩**	٠,٨٠١**	٢٠	٠,٧١٦**	٠,٦٤٢**
٥	٠,٥١١**	٠,٣٠٦**	١١	٠,٦٣٧**	٠,٦٥٦**	٢١	٠,٥٣١**	٠,٣٠٠**
٦	٠,٦٩**	٠,٦٥٨**	١٢	٠,١٤٧	٠,٠٥٠	ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠,٦٩٨**		
ارتباط البعد بالدرجة الكلية =٠,٧٤٦**			١٣	٠,٧١٦**	٠,٧٠٢**			
			١٤	٠,٣٩٢**	٠,٣٠٢**			
			١٥	٠,٥٧٥**	٠,٥١٢**			
			١٦	٠,٥٦٨**	٠,٤٩٦**			
			٢٢	٠,٨٢٩**	٠,٧٧٢**			
			٢٣	٠,٧٧٣**	٠,٧١٧**			
			٢٤	٠,٨٥٠**	٠,٦٧٧**			
			٢٥	٠,٨٥٠**	٠,٧٦٦**			
			٢٦	٠,٧٥٠**	٠,٥٩٧**	ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠,٩١٩**		
			٢٧	٠,٨٥٥**	٠,٧٢٦**			

واعتماداً على نتائج الاتساق الداخلى تم حذف العبارات ١، ١٢، ١٩.

ب: الصدق (صدق المحكمين) تم عرض المقياس على أساتذة متخصصين بعلم النفس؛ لإبداء آرائهم فى صياغة عبارات المقياس، ومدى مناسبتها لقياس القلق الاجتماعى، وتم تعديل بعض العبارات وفقاً لآرائهم، والإبقاء على العبارات التى حازت قبولهم.

ج: الثبات: تم حساب الثبات من خلال معامل ثبات ألفا، والذى وصل إلى ٠,٩٥٠، كما تم حسابه بالتجزئة النصفية، ووصل معامل الارتباط بين نصفي الاختبار إلى ٠,٨٣٤، وعندما تم تعديله بمعادلة سبيرمان براون وصل إلى ٠,٩١٠.

ويتضح من خلال عرض خطوات التأكد من الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث؛ تمتعها بخصائص سيكومترية مناسبة، وملائمتها لقياس متغيرات البحث بالمجتمع السعودى.

فروض ونتائج البحث:

•توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الرضا عن صورة الجسم على مقياس فعالية الذات.

جدول (٣)

يوضح قيمة ت بين منخفضى ومرتفعى الرضا عن صورة الجسم على مقياس فعالية الذات

صورة الجسم	منخفضى الرضا عن صورة الجسم ن= ٤٠		مرتفعى الرضا عن صورة الجسم ن = ٤٠		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
فعالية الذات	٨١.٧٥	١٠,٨٩	٩١,٧٩	١٠,٧٩	٤,٢١٨	٧٨	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين منخفضات الرضا عن صورة الجسم (غير الراضيات عن صورة الجسم) وبين مرتفعات الرضا عن صورة الجسم (الراضيات عن صورة الجسم)، على مقياس فعالية الذات، حيث كانت قيمة ت = ٤,٢٢، وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وذلك فى اتجاه الراضيات عن صورة الجسم، فالأكثر رضا عن صورة أجسامهن؛ أكثر فى فعالية الذات.

وتفسر هذه النتيجة بأنه: الفرد الراضي عن صورة جسمه، وبالتالى قادراً على خوض علاقات اجتماعية وتكوين علاقات جديدة؛ حيث يدرك أنه قادر وذا كفاءة، وبالمعنى السيكولوجى أنه يتمتع بفعالية ذات اجتماعية مرتفعة، وذلك على العكس من الفرد الذى يتسم بعدم الرضا عن صورة الجسم، وبالتالى يخشي العلاقات الاجتماعية، ويبتعد عن الناس؛ ظناً منه أنهم سيقيمونه سلبياً، وهو ما ينعكس على تقييمه السلبي لذاته، وإحساسه بانخفاض فعالية الذات.

حيث إن الطالبة الراضية عن صورة جسمها يكون لديها فعالية ذات مرتفعة، أي تمتلك القدرة على التحكم فى الأحداث، وتصوراتها وتوقعاتها حول قدرتها على التخطيط وممارسة السلوك الفعّال. فتقبل الفرد لذاته، والناتج عن الرضا عن صورة الجسم من حيث

الشكل والتكوين وصورة الجسم، والذى يترتب عليه إدراك إيجابي للفرد بأنه كفء وذا فعالية، فالرضا مفتاح تقبل الفرد للكثير من أمور حياته، وأول جوانب الرضا التى تؤثر فى شخصيته هو رضاه عن صورة جسمه، وعدم وجود إدراك مشوه لصورة الجسم أو اضطراب لصورة الجسم، ومن شأن هذا التقبل أن يجعل تقييم وإدراك الفرد أكثر إيجابية، وهو ما ينعكس بدوره على باقي جوانب شخصية الفرد.

ومن حيث اتفاق واختلاف نتيجة الفرض الحالى مع نتائج الدراسات السابقة فتتفق مع دراسة(Alzubaidi,A & Kazem, 2012) من حيث وجود علاقة إيجابية بين إدراك فعالية الذات والرضا عن صورة الجسم، وكذلك دراسة Steese, et al . (2006) التى أشارت إلى أن زيادة فعالية الذات يؤدى إلى الرضا عن صورة الجسم، وأيضاً تتفق مع دراسة Kemp, s (2007) التى أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات.

كما تتفق أيضاً مع نتائج بعض الدراسات التى تناولت متغيرات ترتبط وذات صلة بفعالية الذات مثل: مفهوم الذات- تقدير الذات- الثقة بالنفس. فأشارت دراسة على والنيال(١٩٩٤) إلى ارتباط الرضا عن صورة الجسم ومفهوم الذات الجسمية، ودراسة كفافي والنيال (١٩٩٦) إلى وجود ارتباط موجب بين الرضا عن صورة الجسم وبين تقدير الذات الإيجابي، وكذلك دراسة بشري (٢٠٠٨) حيث أشارت إلى وجود ارتباط سالب بين اضطراب صورة الجسم وبين انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس وانخفاض مشاعر الكفاءة الذاتية، وتتفق أيضاً وما أشارت إليه دراسة Davison,T & McCabe, (2006) من تنبأ صورة الجسم بتقدير الذات، ودراسة Davison, T (2005) التى أشارت إلى وجود إرتباط موجب بين الرضا عن صورة الجسم وبين تقدير الذات.

الفرض الثاني

- **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية.**

جدول (٤)

يوضح قيمة ت بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية

صورة الجسم / القلق الاجتماعى	منخفضى الرضا عن صورة الجسم		مرتفعى الرضا عن صورة الجسم		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعيارى		
البعد المعرفي	١٢,٩٥	٤,٢٢	١٠,٠٢	٤,٠٦	٣,١٥	٠,٠١
البعد النفس فسيولوجى	٣٩,٥٥	١٢,٦	٢٧,٩٨	٨,٦١	٤,٧٩	٠,٠١
البعد السلوكى	١١,٢٣	٣,١١	٨,٧٣	٣,٠٨	٣,٦١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٦٣,٧٣	١٧,٨٩	٤٦,٧٣	١٣,٧٤	٤,٧٧	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين منخفضات الرضا عن صورة الجسم (غير الراضيات عن صورة الجسم) وبين مرتفعات الرضا عن صورة الجسم (الراضيات عن صورة الجسم) على مقياس القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية، حيث كانت قيمة ت على التوالى = ٣,١٥، ٤,٧٩، ٣,٦١، ٤,٧٧، وهى قيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وكان الفرق فى اتجاه منخفضات الرضا عن صورة الجسم، فمنخفضى الرضا عن صورة الجسم أكثر إحساسًا بالقلق الاجتماعى.

وتفسر هذه النتيجة بأن إدراك الفرد لصورة جسم سلبية؛ يقلل من نظرته لذاته، وتقديره لها؛ وبالتالى يؤثر سلباً على تفاعلات الفرد الاجتماعية، حيث تجعله يحجم عن خوض العلاقات الاجتماعية، ويخشى التقييم السلبي من الآخرين، وهو ما يفسر وجود علاقة سلبية بين الرضا عن صورة الجسم، وبين القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية [البعد المعرفي، البعد النفس فسيولوجى، البعد السلوكى]

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كفافي والنيال(١٩٩٦) من وجود ارتباط سالب بين الرضا عن صورة الجسم والقلق، ودراسة فايد (٢٠٠٤) من وجود علاقة سالبة بين الرهاب الاجتماعى وصورة الجسم الإيجابية للذات، ودراسة Nezlek (1999) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الجاذبية الجسمية واستجابات التفاعل الاجتماعى، ودراسة فايد (١٩٩٠) التى أشارت أيضًا إلى وجود ارتباط موجب بين عدم الرضا عن صورة الجسم

والقلق الاجتماعى، وكذلك ما أشارت إليه دراسة عباس وعودة (٢٠١٢) من وجود علاقة موجبة بين اضطراب تشوه الجسد والقلق الاجتماعى.

ودراسة(Gianini, L & Smith, J. 2008) التى أشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين القلق الاجتماعى وعدم الرضا عن صورة الجسم. فى حين اختلفت مع نتيجة دراسة الطاق وشويخ (٢٠٠٩) من عدم وجود تأثير لصورة الجسم على القلق.

الفرض الثالث :

تتنبأ صورة الجسم بفاعلية الذات والقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية (البعد المعرفي – البعد النفسفسيولوجى–البعد السلوكى).

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام الانحدار البسيط؛ لمعرفة مدى تنبؤ الرضا عن صورة الجسم بكل من (فعالية الذات– القلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

يوضح الانحدار البسيط لدى عينة الدراسة من طالبات جامعة القصيم

المنبأ	المتنبأ به	B	Beta	R^2	ف ودرجة الحرية	مستوى الدلالة
صـــــورة الجســـــم	فعالية الذات الاجتماعية	٠,٦٧٧	٠,٤٤١	٠,١٨٩	35.8 (١- ١٤٨)	٠,٠٠٠
	البعد المعرفي للقلق	-٠,٨٣٨	-٠,٢١٩	٠,٤٢	7.5 (١- ١٤٨)	٠,٠٠٧
	البعد النفسفسيولوجى للقلق	-٠,٤٠٧	-٠,٣١٩	٠,٠٩٢	16.8 (١- ١٤٨)	٠,٠٠٠
	البعد السلوكى للقلق	-١,٣٣٦	-٠,٢٩٣	٠,٠٨٠	13.9 (١- ١٤٨)	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعى	-٠,٢٧٧	-٠,٣٢١	٠,٠٩٧	17.01 (١- ١٤٨)	٠,٠٠٠

معادلة الإنحدار لمتغيرات الدراسة = Beta X+ Z1 (ص = أس + ب)

حيث ص= المتغير التابع (فعالية الذات الاجتماعية، والقلق الاجتماعى، وأبعاده الفرعية)

س= المتغير المستقل (صورة الجسم)

فعالية الذات الاجتماعية = ٠,٤٤١× صورة الجسم + ٦٣,٥٢٧

البعد المعرفي للقلق= -٠,٢١٩× صورة الجسم +١٣٢,٥٣٤

البعد النفسفسيولوجى للقلق = -٠,٣١٩× صورة الجسم +١٣٦,٦١٧

البعد السلوكى للقلق = -٠,٢٩٣× صورة الجسم +١٣٥,٩٣٦

الدرجة الكلية للقلق الاجتماعى = -٠,٣٢١ × صورة الجسم + ١٣٨,٢٠٧

يتضح من نتائج الفرض السابق أن الرضا عن صورة الجسم تتبأ بفعالية الذات إيجابياً، وسلبياً بالقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية [المعرفي، النفسفسيولوجى، السلوكى]، ويمكن تفسير تنبؤ الرضا عن صورة الجسم بفعالية الذات بأن الفتاة الراضية عن صورة جسمها تنظر إلى ذاتها بإيجابية، وبالتالى ترى أنها قادرة وتتمتع بالكفاءة، فتقبل صورة الجسم والرضا عنها ساهمت فى وجود توقعات ذاتية صحيحة، حيث يدرك الفرد ذاته أنه بإمكانه القيام بمهام وأنشطة عدة، وخوض مواقف اجتماعية بكل جرأة وشجاعة.

واعتماداً على ذلك يمكن تفسير التنبؤ السلبي لصورة الجسم بالقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية، فالفرد غير الراضي عن صورة جسمه، أو يرى أن وزنه زائد، أو ناقص، أو أن أجزاء من جسمه غير متناسقة؛ ينتابه أحساس بأنه محل تقييم سلبي من الآخرين، وأنهم قد ينظرون إليه بازدراء، هذا بالإضافة إلى أنه لا يمكن إغفال فعالية الذات والتى تساهم فى تأكيد هذا الإحساس لدى الفرد أو عدمه.

فعدم الرضا عن صورة الجسم وما يتبعه من انخفاض فعالية الذات؛ يشعر الفتاة أنها قد ترتبك وتتوتر بالمواقف الاجتماعية، وأن الآخرين سيقيمونها سلبياً، وهو ما يجعلها تخشي المواقف الاجتماعية وتتجنبها، وهذا ما يفسر تنبؤ صورة الجسم بالقلق الاجتماعى وأبعاده الفرعية.

وتتفق مع هذه النتيجة نتائج دراسات كلاً من: (Nezlek 1999) ، (Alzubaidi, A & Kazem,2012)، (Steese, et, al . 2006) حيث أشارت النتائج إلى أن تقبل الفتاة لصورة جسمها ينعكس بشكل إيجابي على علاقاتها وتفاعلاتها الاجتماعية، فكلما كانت الفتاة تقيم جسمها بصورة إيجابية كانت أكثر رضا عن جسمها، ويتبع ذلك فعالية اجتماعية مرتفعة نتيجة تقييمها الإيجابي.

كذلك يتضح أن هناك علاقة تنبؤ سالبة بين صورة الجسم وكل من القلق بأبعاده (المعرفي/النفسجسمي، السلوكي) والدرجة الكلية للقلق الاجتماعية، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كفافي والنيال(١٩٩٦) من وجود ارتباط سالب بين الرضا عن صورة الجسم والقلق، ودراسة فايد (٢٠٠٤) من وجود علاقة سالبة بين الرهاب الاجتماعى وصورة الجسم الإيجابية للذات، ودراسة Nezlek (1999) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الجاذبية الجسمية واستجابات التفاعل الاجتماعى، ودراسة فايد (١٩٩٠) التى أشارت أيضاً إلى وجود ارتباط موجب بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعى، وكذلك ما أشارت إليه دراسة عباس وعودة (٢٠١٢) من وجود علاقة موجبة بين اضطراب التشوه للجسد والقلق الاجتماعى، ودراسة (Gianini, L & Smith, J. 2008) التى أشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين القلق الاجتماعى وعدم الرضا عن صورة الجسم. فى حين اختلفت مع نتيجة دراسة الطاق وشويخ (٢٠٠٩) من عدم وجود تأثير لصورة الجسم على القلق.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم، إبراهيم& النيال، مايسة (١٩٩٤). صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة الدراسات النفسية**، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين، ٤(١)، ١- ٤٠.

٢. أبو حميدان، يوسف عبد الوهاب (٢٠١٠). مدى انتشار ظاهرة القلق الجتماعي بين طلبة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمجرافية. **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر ،٤٤(٢)، ٥٣٧- ٥٥٢.

٣. بشرى، صمويل تامر (٢٠٠٨). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. **مجلة التربية المعاصرة**، ع ٧٨، يناير، ١٣٣- ١٧٨.

٤. حسيب، عبدالمنعم عبدالله (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً. **مجلة علم النفس** ، سبتمبر، ع (٥٩)، ١٢٤- ١٣٩.

٥. الخريج، أنوار & المعصب، هند (٢٠١١). صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت، **حوليات آداب عين شمس**، مج ٣٩، اكتوبر- ديسمبر ، ٩٩، ١١٥.

٦. الدسوقى، مجدى (٢٠٠٣) فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى علاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة، **مجلة كلية التربية**، عين شمس، ع ٢٧، ج ٣، ١٠٧ – ١٨٠.

٧. الدسوقي، مجدى (٢٠٠٦). **اضطراب صورة الجسم: الأسباب- التشخيص- الوقاية- العلاج**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٨. رضوان، سامر(٢٠٠١). القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الجتماعي على عينة سورية، **مجلة مركز البحوث التربوية، قطر** . ع ١٩، ٤٧-٧٧.

٩. عباس، لينا فاروق & عوده، سليم (٢٠١٢). مظاهر التشوه الوهمى للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعى لدى طلبة الجامعة الأردنية، **دراسات العلوم التربوية**، الأردن، مج ٣٩، ع ٢ ، ٣٩٤- ٤١٠.

١٠.عباس، مدحت & شويخ، هناء أحمد (٢٠٠٩) صورة الجسم والشخصية البينية (الحدية) وعلاقتهما ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط، مج ٢٥، ع ٢، ، ٥٢٢- ٥٧١.

١١.جابر، عبدالحميد جابر & كفافي، علاء الدين (١٩٨٩). **معجم علم النفس والطب النفسي**. جزء٢، القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

١٢.عبد الموجود، سيد أبوزيد (٢٠٠١). اضطرابات الأكل لدى المراهقين والشباب وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية للكتاب، ع ٥٩، ١٥٦- ١٦٣.

١٣.عبدالقادر، فرج (١٩٩٩) **علم النفس وقضايا العصر، عينة من الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية**، مكتبة سعيد رأفت، القاهرة.

١٤.عسكر، رأفت(٢٠٠٤). **علم النفس الأكلينكي في ميدان الأضطربات النفسية والعقلية**، القاهرة، مكتبة النهضةالمصرية.

١٥.عطية، جمال & فايد، خليل (٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ فى مرحلة الطفولة المتأخرة، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصور، عدد ٦٠، يناير، ١٥٣- ٢٠٧.

١٦.على، حسام محمود زكى (٢٠١١). فعالية الإرشاد بالواقع لتنمية فعالية الذات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة المتأخرين دراسياً بكلية التربية- جامعة المنيا، **رسالة دكتوراه**، كلية التربية، جامعة المنيا.

١٧.فايد، حسن (١٩٩٩). صورة الجسم والقلق الاجتماعى وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، مج٩، ع٢٣، ١٨٠-٢٢٣.

١٨.فايد، حسين على (٢٠٠٤) الرهاب الاجتماعى وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، مصر، ع ١٨، ١- ٤٩.

١٩.القاسمى، رياض نايل (٢٠١٠) تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعى والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق، **مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)**، مج ٣٥، ع ٢، ٦٥- ٩٩.

٢٠.كفافي، علاء الدين & النيال، مايسة (١٩٩٦) صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات: دراسة ارتقائية عبر ثقافية، **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع٣٩، ٦- ٤٣.

٢١.المحمود، شيماء يوسف(٢٠٠٦). بعض أنماط السلوك الصحي وعلاقتها بفاعلية الذات وتقدير الذات والأكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، **رسالة دكتوراة**، منشورة بجامعة الكويت.

٢٢. ناصر، أيمن (٢٠٠١). صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات، **المجلة المصرية للدرسات النفسية**، مج٩، ع٢٣، ١٨٠-٢٢٣.

٢٣.الوقاد، مهاب محمد جمال(٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابي/السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفاعلية الذات لديهم، **مجلة كلية التربية ببنها**، العدد٩٢، أكتوبر.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

24. Aderka, I.; Gutner, C.; Lazarov, A; Hermesh, H; Hofmann, S . (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive–compulsive disorder, and panic disorder .**Body Image** ،1.11 ، Jan ، 51-56.
25. Alzubaaidi, A & Kazem, A (2013) Perception of Physical self-efficacy and body Image Omani Basic School Children. **International Journal of learning Management Systems**. No, 1. 11- 17.
26. Chiu, S (2014) The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. **Computers in Human Behavior**. May, Vol. 34, 49-57.
27. Davison, T & McCabe, M (2006) Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. **The Journal of Social Psychology**, 146, (1), 15–30.
28. Erozkan, A (2013) The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy. **Educational Sciences: Theory & Practice**. Spring, Vol. 13 Issue 2, 739-745.

29. **Erozkan, A** (2014) Analysis of Social Problem Solving and Social Self-efficacy in Prospective Teachers. **Educational Sciences: Theory & Practice**, Vol. 14 Issue 2, p447-455
30. **Gianini, L & Smith, J** (2008) Body Dissatisfaction Mediates the Relationship between Self-Esteem and Restrained Eating in Female Undergraduates, **International Journal of Behavioral Consultation and Therapy**, Volume 4, No. 1.
31. Goldin, P; Ziv, M; Jazaieri, H; Werner, K; Heimberg, R; Kraemer, H; Gross, J (2012) Cognitive Reappraisal Self-Efficacy Mediates the Effects of Individual Cognitive-Behavioral Therapy forSocial Anxiety Disorder. **Journal of Consulting & Clinical Psychology**. Dec, Vol. 80 Issue 6, p1034-1040.
32. Hermann, K. (2005) **The Influence Of Social Self -Efficacy, Self -Esteem, And Personality Differences On Loneliness And Depression**, Doctor, The Ohio State University.
33. Karr, T. (2011) Factors of body image dissatisfaction among high school female athletes, Parquets Information & Learning, doctor University Chicago.
34. Kemp. I.S. (2007) Body Dissatisfaction and self – efficacying in College female Social Groups. **Departmet of Sociology** senior paper. spring.
35. Kimberley, G; Martin, G; Craig, H (2004) Self-Presentational Efficacy: Its Influence on Social Anxiety in an Exercise Context, **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Jun, Vol. 26 Issue 2, 179-190.
36. Kinsaul, J. ; Curtin, L. ; Bazzini, D. ; Martz, D. (2014) Empowerment, feminism, and self-efficacy: Relationships to body image and disordered eating. **Body Image** . 11.1 (Jan): 63-67.
37. Mellor, D; McCabe, M; Ricciardelli, L; Ball, K. (2004) Body image importance and body dissatisfaction among Indigenous Australian adolescents. **Body Image**. 1.3 (Sep): 289-297.
38. Nezlek, J. (1999) Body Image and Day- to Day Social Iteraction. **Journal of Personality**. 67, (793- 817).
39. Oksuz, E.(2008) **unhealthy body-perception amang Turkish youth: socioeconomic status and social comparisons**. Coll.Antrolpol. 32(1),5-13.
40. Pinto, A ; Phillis, K. A (2002) Social Anxiety in Body Dysmorphic Disorder, **Body Image Journal**. 2 (4). P p 401- 405.

41. Plybon, L ; Holmer, H; Hunter, A ; Sheffield, Ch; Stephens, Ch; Cavolo, L. (2009) The impact of body image and Afrocentric appearance on sexual refusal self-efficacy in early adolescent African American girls. **Sex Education**. Nov, Vol. 9 Issue 4, 437-448.
42. Simmons, L. (2012) Examining the relationship of self-efficacy, self-motivation, coping styles and body image satisfaction on weight loss among Black women. Howaed University. Doctor. **ProQuest Information & Learning**, 2013. AAI3543759
43. Steese, S; Dollette, M; Phillips, W; Hossfeld, E; Matthews, G; Taormina, G (2006) Understanding Girls' Circle As An Intervention On Perceived Social Support, Body Image, Self – Efficacy, Locus Of Control, And Self –Esteem. **Adolescence**. Spring, Vol. 41 Issue 161, p55-74.
44. Stein, M &Waker, J (2002) **Triumph Overshyness**: Conquering Shyess and Social Anxiety, New york, NY: Me Goaw- Hill
45. Tras, Z. & Arslan, E. (2013) An Investigationn Of Perceived Social Support And Social Self- Efficacy In Adolescents. **Ilkogretim Online**. Vol. 12 Issue 4, p1133-1140.
46. Wei, M; Russell, D; Zakalik, R (2005) Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students A Longitudinal Study. **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 52, No. 4, 602–614.
47. Xu, X; Mellor, D; Kiehne, M; Ricciardelli, L A.; McCabe, M. (2010) Body image importance and body dissatisfaction among Indigenous Australian adolescents . **Body Image**. 7.2 (Mar), 156-164.
48. Tok, S; Tatar, A; Morali, S. (2010) Relationship between dimensions of The five factor personality model, body image satisfaction and social physique anxiety in college students . **Studia Psychologica** :٥٢,١ .59-66.