



## دراسة مقارنة لمفهوم الذات الجسمية لدى الموظفات وربات البيوت الحوامل بعمر 30-35 سنة رشا فاضل عباس

### الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق الفردية في تقدير مفهوم الذات الجسمية لدى موظفات جامعة بغداد وربات البيوت الحوامل ولتحقيق اهداف الدراسة افترضت الباحثة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين موظفات جامعة بغداد وربات البيوت الحوامل بعمر 30-35 سنة شملت عينة البحث (12) امرأة حامل بواقع (6) موظفات من جامعة بغداد من كليات (التربية للبنات - العلوم - الاعلام ) و(6) حوامل من ربات البيوت من منطقة الحسينية , اما في منهج البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث , كما استخدم مقياس مفهوم الذات الجسمية من تصميم واعداد محمد حسن علاوي كاداة لأنجاز البحث فضلا عن المصادر العلمية في هذا المجال. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية توصلت الباحثة الى
- توجد علاقة ايجابية بين مفهوم الذات الجسمية والموظفات الحوامل وفي ضوء النتائج المتحققة اوصت الباحثة بمايلي
- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية من خلال برامج الاعداد النفسي للحوامل قبل وخلال فترة الحمل
- تشجيع المرأة على العمل كونه عاملا مؤثر في تكامل شخصيتها وتعزيزه لمفهوم الذات الجسمية
- اجراء العديد من الدراسات عن المرأة خلال فترة الحمل للتعرف على التغيرات النفسية والجسمية والبدنية والفلسجية للحوامل

الكلمات المفتاحية:

### Compared Study to Physical Self-Concept among Female Employees and Housewives Aged 30-35 Years Old pregnant

Name :RashaFadilAbaas

Emil :rasha .abbas23 @ yahoo.com

### Abstract

The aims of study is

- To know the individual Differences in Physical Self-Worth Concept among Female Employees From University of Baghdad and housewives pregnant from Al -Hosseinieh City



The hypothesis of study is

- There are Statistical differences between Female Employees and housewives pregnant women aged 30-35 years

The research sample included (12) pregnant women (6) pregnant female employees from university of Baghdad in colleges (Education for Girls – Science- Media) and (6) of pregnant housewives from Al –Hosseinih City The researcher has used the descriptive method as it suite the nature and problems of research. Also used physical self-concept measure which designed by Mohammad Hassan Allawi as tool to Achievement the research aim.

Furthermore she had used the important resources and references in this field. After the statistical, the researcher has concluded that:

- There are an active relationship between physical self-concept and pregnant employees.

According to these results, researcher has recommended.

- Attention to the strengthening of physical self-concept through psychological preparation programs for pregnant women before and during pregnancy

- Encouraging women to work as an influential factor in the integration and enhancement of character for physical self-concept

- Conducting many studies about women during pregnancy to identify the physical, mental, physical, physiological changes of the a pregnant

### 1-مقدمة واهمية البحث

تعد مرحلة الحمل عند المرأة من المراحل العصبية التي تمر بها , إذ يصاحب هذه المرحلة متاعب صحية وتغيرات فسلجية , كما يحدث خلال فترة الحمل تغيرات عديدة في جسم المرأة الحامل تسبب في أحداث تغير كبير في المظهر الخارجي للحامل

أن التغير الذي يحدث للمرأة الحامل في مظهرها الخارجي يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية التي تتعرض لها الحامل منها الاكتئاب والقلق والتوتر وهذا يؤدي بها الى الانطواء على نفسها خجلا من مظهرها وخوفا" منها على عدم استعادة قوامها قبل الحمل .

يعد مفهوم الذات الجسمية من المفاهيم النفسية التي توفر لكل حامل إدراكا" خاصا" بها يختلف نوعا" عن أدراك الآخرين لها وكلما زاد وعي الحامل لذاتها الجسمية كلما اندفعت أكثر في التعبير ذلك فلا يمكن لنا ان نصل الى الفهم الحقيقي للسلوك البشري والعوامل المختلفة التي تؤثر عليه بمظاهره العديدة بسهولة لذلك يعتبر السلوك البشري ظاهرة مميزة التعقيد والتشابك حيث تتفاعل العديد من العوامل المختلفة في تحديد اتجاهه , فالسلوك ليس نتيجة لعامل محدد بل تتعاون مجموعة من العوامل لتحديد النمط والاتجاه الذي يأخذه (1: 65)



وترى الباحثة انه كلما زادت معرفة الفرد بحدود قدراته زادت فعاليته للتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بدون مشاكل او صراعات نفسية وهذا ما اشار اليه باندور (Bandura) 1982 حيث يرى ان مفهوم الفرد عن ذاته يعتبر عاملا اساسيا لتحديد وتفسير السلوك الانساني حيث ان فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة العاطفية وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع بالتالي التخلي عن خبرات الفشل وكذلك التنظيم الذاتي لردود الافعال المعكسة (2: 24)

وبناء عليه تتضح اهمية مفهوم الذات الجسمية كاهم ابعاد الذات المؤثرة على السلوك الانساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم الذات الايجابي ذو ثقة عالية بنفسه وبقدرات تساعده في مواجهة الظروف الصعبة ومن هنا ظهرت اهمية اجراء الدراسة على عينة من الحوامل الموظفات وربات البيوت للتعرف على تقدير مفهوم الذات الجسمية لهن تتعرض الحامل في فترة الحمل الى العديد من التغيرات في مظهرها الخارجي كزيادة في الوزن وانتفاخ الأنف وظهور الكلف أثناء الحمل كما أن الحمل له تأثير واضح وقوي على القوام ويمكن ان يرافقه أيضا تغييرات نفسية كالمزاج المتقلب والخوف والقلق وتعد هذه الأسباب من الأسباب التي تجعل المرأة الحامل تعاني من الانطواء والصمت والاكتئاب فتصور الذات او مفهوم الذات الايجابي يجعلها اكثر ثقة واما في معاملاتها مع الاخرين وفي الاعمال التي تقوم بها اما المرأة التي لها مفهوم ذات سلبي تتصف بانها تفتقر الى الثقة في قدراتها حيث كلما ضعفت تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليها تخطي المشاكل والصعوبات التي تواجهها وتتعرض الى مواقف من الصراع النفسي التي تؤثر على سلوكها الخاص وهذا ما دعا الباحثة لمعرفة تقدير مفهوم الذات الجسمية للحوامل بعمر 30-35 سنة ويهدف البحث الى التعرف على الفروق الفردية في تقدير مفهوم الذات الجسمية لدى موظفات جامعة بغداد وربات البيوت الحوامل

## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة دراسة البحث

### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لكل من الموظفات وربات البيوت وقد بلغ حجم العينة (12) امرأة حامل بواقع (6) موظفات من جامعة بغداد من كليات (التربية بنات - العلوم - الاعلام) و (6) حوامل من ربات البيوت في منطقة الحسينية وتم اجراء التجانس لعينة البحث باستخدام معامل الالتواء والتي انحصرت درجاتهن بين (3±) كما في جدول (1)



جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	الوسائل الاحصائية الاختبارات
0,925	1,88	31,5	32,083	العمر
0,598	3,339	159	159,666	الطول
1,001	8,75	84,3	81,38	الوزن

ولغرض استخراج التجانس للعينة في المستوى الثقافي قامت الباحثة باستخراج قيمة (كا<sup>2</sup>) لايجاد التجانس لافراد العينة بين الموظفين وربات البيوت وقد اسفرت النتائج ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 8,543 وهي اعلى من قيمة الجدولية البالغة (5,99) عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0,05

### 2-3 ادوات البحث

- المصادر العربية والاجنبية  
- المقابلة الشخصية  
- الوسائل الاحصائية  
- مقياس مفهوم الذات الجسمية من تصميم واعداد ( محمد حسن علاوي ) (11: 131)  
حيث استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات الجسمية والذي يتكون من 15 صفة وعكسها ويقوم الفرد بالاجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس وذلك على مقياس مدرج من 7 درجات (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - لا هذا ولا ذاك - بدرجة قليلة - بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة) والدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية , والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية ولهذا المقياس معاملات علمية عالية

### 2-4 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي  
- الانحراف المعياري  
- الاختبار التائي - T-Test  
- كا<sup>2</sup>



## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الموظفين وربات البيوت الحوامل في تقدير مفهوم الذات الجسمية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
الموظفات	75,833	2,786	4,384	1,812	معنوي
ربات البيوت	66,166	4,070			

عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية 10

يتضح من الجدول (2) ان الوسط الحسابي للموظفات بلغت (75,833) وانحراف معياري قدره (2,786) اما الوسط الحسابي لربات البيوت فقد بلغ (66,166) وانحراف معياري (4,070) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4,384) وهي الكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1,812) تحت مستوى دلالة 0,05 بدرجة حرية (10) وهذا يدل على جود فروق ذات دالة احصائية بين الموظفين وربات البيوت الحوامل في مفهوم الذات الجسمية ولصالح الموظفين وهذا يعني ان الموظفين الحوامل يتمتعن بمفهوم ايجابي نحو تقدير الذات الجسمية عن ربات البيوت مما ادى الى ادراك الذات وفهمها وتنميتها مع التوافق النفسي لديهن وهذا ما اكده جابر عبد الحميد 1986 (انه كلما تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي) (14: 446) وترى الباحثة ان ظروف العمل للموظفات يجعلهن يمتلكن خبرة اكثر في الحياة ويساعدهن على التعبير عن ذاتهن ويدفعهن للاهتمام بشكلهن ومظهرهن الخارجي وتعبر عن ذاتها وهذا ما ذكره كمال يوسف في دراسته "يوفر العمل

للمرأة ولأسرتها دخلاً مادياً ويقوي شخصيتها وينمي لديها الشعور بالالتزام والاطمئنان والثقة بالنفس ويعتبر العمل

أساساً لعلاقات جديدة مع الآخرين، فعن طريق العمل تؤكد المرأة شخصيتها ذاتها واحترامها، وإن بقاءها رة هينة العمل لمنزلي فقط يعط قدراتها وإمكاناتها وطاقاتها

المرأة العاملة تعلم مدفوعتة غيرة في تأكيد ذاتها وتحقيق إمكاناتها والمساهمة في تطوير المجتمع، أي أن لديها رغبة في القيام بدور إيجابي في الحياة وتقبل على

كما يؤيد العمل لها استقلالاً لشخصية المرأة وثقتها بنفسها والتعبير عن نفسها وهذا يساعدها على الانضمام لفعاليات العاطفي والاجتماعي، مما يجعلها

أكثر استقراراً أمنالناحية النفسية من المرأة غير العاملة" (15: 19) وما اشارت اليه منى عبد الله نيهان " إن العمل يعطي المرأة

فرصة لتحقيق ذاتها وتفريغها من طاقاتها، ويتيح لها فرصة ممارسة أدوار مختلفة، فالمرأة كلما زاد خبرتها في العمل يزداد ثقتها بنفسها وتقبل على

بها القدرة على إيجاد التكامل فيما بينها وهذا الخيار اتباعها الفرعية لتساعد في تشكيل وتطوير مفهوم الذات لديه " (16: 1) وتتفق الباحثة مع العلماء والباحثين بان " مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وأنه هو أساس تكاملها واتساقها الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها " (17: 26)



#### 4- الخاتمة

- من خلال نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها توصلت الباحثة الى
- توجد علاقة ايجابية بين مفهوم الذات الجسمية والموظفات الحوامل
  - الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية من خلال برامج الاعداد النفسي للحوامل قبل وخلال فترة الحمل
  - تشجيع المرأة على العمل كونه عاملا مؤثر في تكامل شخصيتها وتعزيزه للمفهوم الذات الجسمية
  - اجراء العديد من الدراسات عن المرأة خلال فترة الحمل للتعرف على التغيرات النفسية, الجسمية, البدنية, الفسلجية للحوامل

#### المصادر

- (1) مصطفى فهمي : علم النفس الاكلينيكي, القاهرة : مكتبة مصر , 1967
- (2) Banduran,A,self-efficacy mechanisim in human agency American Psychologist ,vol 73 ,no 2,1982
- (3) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس : علم النفس العام , ط1 , عمان : دار الفكر للطباعة والنشر , 2002
- (4) مصطفى باهي وسمير جاد : سيكولوجية الاداء الرياضي , ط1 , القاهرة : مطبعة الانجلو المصرية , 2006
- (5) Mischel,o: the self basil ;( great Britain, Blackwell oxford printed ,1977)
- (6) shakin w; psychology ;( Chicago,rand menully,1974)
- (7) ريتشاد لازاروس : الشخصية , ترجمة سيد محمد غنيم , بغداد : دار الشرق , مكتبة اصول علم النفس الحديث , 1981
- (8) عزيز حنا داوود وناظم هاشم العبيدي : علم نفس الشخصية ، الموصل : مطابع التعليم العالي , 1990
- (9) قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس , ط1 , صنعاء : دار النشر , 1997
- (10) زهير الزغبى واخرون : مفهوم الذات لدى اللاعبين ولاعبات المنتخبات الوطنية من ذوي التحديات الحركية في الاردن ( مجلة جامعة النجاح لابعث العلوم الانسانية , المجلد 22, العدد4 , الجامعة الهاشمية , 2008 ,
- (11) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1 , القاهرة : مركز الكتاب للنشر , 1998
- (12) المكتبة الافتراضية sport 20 .w.connonbiolo .cus.com.pdf . Indetcodrn . www. 2003
- (13) كمال عارف ظاهر وسعاد عبد الكريم : مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة , بحث منشور في مجلة التربية الرياضية , المجلد العاشر , العدد الرابع , 2000



- (14) جابر عبد الحميد : نظريات الشخصية ( البناء – الديناميكيات – النمو – طرق البحث – التقويم )  
القاهرة : دار النهضة , 1986
- (15) كمال يوسف بلان السمات الشخصية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات . دراسة ميدانية مقارنة  
لدى عينة من النساء العاملات وغير العاملات في محافظتي دمشق وحمص , بحث منشور في مجلة  
جامعة دمشق , المجلد 28, العدد 1 . 2012
- (16) منى عبد الله نبهان : ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط  
النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية , رسالة ماجستير , جامعة نزوى , كلية العلوم والاداب , قسم  
التربية والدراسات الانسانية , 2014
- (17) الظاهر , قحطان : مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق , ط2 , عمان : دار وائل للنشر , 2010

## جسمي كما اراه

## تصميم : محمد حسن غلاوي

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
مترهل	3	2	1	0	1	2	3	غير مترهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هادئ	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب

## مفتاح التصحيح (جسمي كما اراه )

## تصميم : محمد حسن علاوي

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	1	2	3	4	5	6	7	طويل
مناسب	7	6	5	4	3	2	1	غير مناسب
ضعيف التحمل	1	2	3	4	5	6	7	قوي التحمل
جذاب	7	6	5	4	3	2	1	غير جذاب
غير مرن	1	2	3	4	5	6	7	مرن
نحيل	1	2	3	4	5	6	7	عضلي

المجلد 14 العدد 4 عام 2015



مجلة الرياضة المعاصرة

غير رشيق	1	2	3	4	5	6	7	رشيق
نشيط	7	6	5	4	3	2	1	كسول
لايتحمل المقاومة	1	2	3	4	5	6	7	يتحمل المقاومة
مترهل	1	2	3	4	5	6	7	غير مترهل
جميل	7	6	5	4	3	2	1	قبيح
قوي	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف
معتدل	7	6	5	4	3	2	1	غير معتدل
صغير	1	2	3	4	5	6	7	كبير
هادئ	7	6	5	4	3	2	1	مضطرب