

تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المصابات بالسمنة Self-esteem in a sample of obese female students

مسعودة بن السايح^{1*}

¹ جامعة عمار ثليجي بالاغواط (الجزائر) sarasayhi.1984@gmail.com

تاريخ الاستلام : 01 فيفري 2025 ؛ تاريخ المراجعة : 20 أكتوبر 2025 ؛ تاريخ القبول : 16 نوفمبر 2025

ملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة، وكذا معرفة أكثر أبعاد تقدير الذات انتشارا لدى عينة الدراسة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وطبق مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة على عينة قدرت ب: 50 طالبة من جامعة الأغواط، وتم استعمال الأساليب الإحصائية الآتية: متوسطات حسابية وانحرافات معيارية واختبار (ت) للفروق، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة، وأن البعد النفسي هو أكثر الأبعاد انتشارا لديهن.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات ؛ الطالبات المصابات بالسمنة

Abstract:

The study aimed to know the level of self-esteem among obese female students, as well as to know the most common dimensions of self-esteem among the study sample. The descriptive analytical approach was used, and the self-esteem scale prepared by the researcher was applied to a sample estimated at: 50 female students from Laghouat University. The following statistical methods were used: arithmetic averages, standard deviations, and (t) test for differences. The results showed that there is a low level of self-esteem among obese female students, and that the psychological dimension is the most common dimension among obese female students.

Keywords: Self-esteem; Obese female students

* Corresponding author, e-mail: sarasayhi.1984@gmail.com.

1- مقدمة:

تعدّ السمنة من أهم الموضوعات الصحية والنفسية بالغة الأهمية في حياة الأفراد، فمن الناحية الصحية تسبب السمنة مخاطر عديدة وأمراضا كثيرة، كارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وداء السكري والإصابة بالسرطان ونقص المناعة، وقد تسبب السمنة القلبية، أما من الناحية النفسية فتؤثر على الصحة النفسية، ويظهر ذلك في تشوّه الصورة الجسدية وعدم تقبل الذات، والإحساس بأن الفرد ليس لديه قيمة في الحياة، ويتجلى عامل الخوف من مواجهة المجتمع ونظرته السلبية، فعادة ما يتعرض للتنمر من طرف المجتمع فيطلق عليه عدة ألقاب جارحة، وبالتالي يكون الفرد فريسة للإصابة بالاكتئاب والحزن والقلق، ويتعرض لمعاناة نفسية شديدة، حيث يفقد الثقة في نفسه وتشوّه صورته لديها، خصوصا فئة النساء ونخص بالذكر الشابات اللاتي هن بمقتل العمر، حيث يعدّ الجسد ذا أهمية بالغة في هذه المرحلة العمرية، فهي مرحلة الشباب وخصوصا فترة الدراسة الجامعية التي تشكل منعرجا حاسما في حياتهن، فتحرص الفتاة على المحافظة على أنفقتها وصورتها أمام الآخرين، فزيادة وزنها عن الحد المطلوب وعن الصورة المتعارف عليها في المجتمع يشكل لها عائقا كبيرا وإحراجا مزمنًا، فتربط صورتها لجسدها بنظرة سلبية ومتدنية وعدم تقبل ورضا عن الذات، وتظهر لديها الرغبة في الانعزال وعدم الاختلاط بالآخرين لتجنب سهام نظراتهم، وانطلاقا مما سبق تتحدد مشكلات الدراسة في الآتي:

- ما مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة؟

- ما أبرز أبعاد تقدير الذات انتشارا لدى الطالبات المصابات بالسمنة؟

2- فرضيات الدراسة:

- يوجد مستوى منخفض من تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة.

- يعدّ بعد المظهر الخارجي من أبرز الأبعاد انتشارا لتقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة.

- التعرف على أبرز أبعاد تقدير الذات انتشارا لدى الطالبات المصابات بالسمنة.

4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في انتشار السمنة خصوصا بين النساء، ما يؤدي لمعاناة نفسية ونظرة دونية للذات وشعور بالإحراج.

- الخطورة التي تسببها السمنة للأفراد، حيث تسبب أمراضا كثيرة، كداء السكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل... الخ.

- تفيد نتائج الدراسة في صميم برامج إرشادية وتوعية بخطورة السمنة.

5- التعارف الإجرائية:

1.5- تقدير الذات: هو القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، سواء كانت إيجابية أو سلبية، والتي تتضمن نظراته لنفسه ولقدراته، وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة بالمقياس المعدّ من طرف الباحثة.

2.5- السمنة: مرض يظهر في تراكم الدهون، والذي يسبب التضخم في الأنسجة الدهنية ويؤدي إلى وزن زائد في الجسم.

3.5- الطالبات: هن الطالبات اللاتي يزاولن دراستهن بجامعة عمار ثليجي بالأغواط بقسم علم النفس وعلوم التربية للسنة الجامعية 2023م/2024م.

6- الدراسات السابقة:

قام شاري وقاسمي 2020م بدراسة تهدف لمعرفة السمعة وآثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالجلفة، وتم تطبيق استمارة الدراسة على عينة قدرت ب: 203 طالبا وطالبة، وبينت النتائج أن معظم الأفراد يقدرون ذواتهم بشكل إيجابي (شاربي وقاسمي، 2020، ص.ص 101-102).

وأجرى أحمد بداعي سنة 2020م دراسة هدفت لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى عينة من مرضى متلازمة السمعة المرضية في سلطنة عمان، وبلغ عدد العينة 50 فردا، ذكورا وإناثا، وعند تطبيق مقياس الدراسة تبين أن مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة متوسط.

وهدف دراسة أبوعجاج 2017م للكشف عن أعراض اضطراب تشوّه صورة الجسد وعلاقته باضطراب الذات واضطراب الشخصية لدى عينة من البدناء، وتكونت العينة من 100 فرد، وتوصلت النتائج لوجود علاقة سلبية بين أعراض التشوه الجسدية وتقدير الذات لدى البدناء (البدعي، 2020، ص.43).

أما دراسة بيسيا وآخرون 2000م على عينة من المراهقات بلغن 3197 (زائدات الوزن-منخفضات الوزن-عاديات الوزن) أظهرت النتائج أن المراهقات زائدات الوزن لديهن تقدير ذات منخفض، وتم تفسير ذلك بأن لديهن عدم الرضا عن صورة الذات (صابر، 2008، ص.17).

تعليق على الدراسات السابقة:

تباينت أهداف الدراسات السابقة عن بعضها البعض، من حيث تناولها لمتغير الدراسة، فتطرق بعض الدارسات للتعرف على مستويات تقدير الذات لدى عيّنات الدراسة، والتعرف على الفروق في تقدير الذات حسب متغيرات وسيطية، كمتغير الجنس (ذكور- إناث)، كما اختلفت نتائجها عن بعضها.

أولا: تقدير الذات

1- تعريف تقدير الذات:

1.1- تعريف تقدير الذات لغة:

تقدير الذات هو تحديد قيمة الشيء، وهو مشتق من فعل قدر، فيقال: قدر فلان الشيء تقديرا؛ أي بين مقداره وجعله بقدره أو سواه (شحاتة والنجار، 2003، 148).

2.1- تقدير الذات اصطلاحا:

يحدد براون Brown تقدير الذات بأنه إجمالي المشاعر الإيجابية والسلبية للذات المفضلة عن القرارات النوعية للذات، ويرى روبرت Robert أن مصطلح تقدير الذات يستخدم بصفة عامة ليشير إلى التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم، ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبولها، ومدى شعور الفرد بالجدارة والأهمية والافتقار والفاعلية).

يرى مصطفى كامل أن تقدير الذات هو نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالنظر والمركز الأسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في العلاقة مع الواقع، وتشكل توظيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته (الأحسن، 2015، ص.196).

ويشير عبد العزيز القوصي 1962م إلى أن عاطفة تقدير الذات هي التي تستثار، فيشعر الإنسان بالغضب من نفسه إذا فعل أمراً لا يرتضيه لنفسه، ويشعر بالسرور إذا حقق لنفسه ما يريده (علوطي، 148، 2017).

يعرفه كوبر سميث Cooper Smith 1967م بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، حيث يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يتضح اعتقاد الفرد بأنه قادر وهامّ وناجح وكفاء؛ أي أنّ تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه أو معتقداته، وبذلك يكون تقديره بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المستخدمة (حمام والهويش، 2010، ص 47).

2- أنواع تقدير الذات:

هناك نوعان من تقدير الذات، وهما:

1.2- تقدير الذات الإيجابي: ويتمثل في تقييم الفرد لنفسه وشعوره بقيمته وأهميته وقبوله ذاته من غير شرط أو قيد، وأنّه جدير بالحياة والسعادة فيها، وكذلك شعوره بكفاءته الشخصية، ويعبر عنها من خلال مشاعره وإحساسه بالنجاح وثقته بنفسه وإيمانه بقدراته على التكيف مع صعوبات الحياة، ويظهر في أسلوب علاقاته بالآخرين ورضاه عنها.

2.2- تقدير الذات السلبي: ويتمثل في تقييم الفرد نفسه بعدم أهميته وتفاهته وعدم رضاه عن ذاته، وشعوره بالفشل والإحباط والعجز أمام التحديات وصعوبات الحياة، مع إحساسه بعدم الكفاءة الشخصية، مما يدفعه لاستخدام العديد من الحيل الدفاعية، كما يظهر في أسلوب تعامله مع الآخرين واعتماده عليهم وشعوره بالقلق وعدم الأمان في علاقاته مع الآخرين (جمبي، 2008، ص 24).

ويرى ما كاي 2000م أن هناك نوعين من تقدير الذات، هما:

- تقدير الذات المكتسب: وهو التقدير الذي يكتسبه الشخص من خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أذى من نجاح، فيبني تقدير ذاته على ما حصله من إنجازات.

- تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع تقدير الذات العام، وحتى إن أغلق في وجههم باب الاكتساب (الأشرم، 2008، ص 66).

3- مستويات تقدير الذات:

1.3- تقدير الذات المرتفع: يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحاً، ودائماً يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد.

2.3- تقدير الذات المنخفض: يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين وغير محبوبين، وهم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعلها الآخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات وقدرات واستعدادات وكفاءات.

3.3- تقدير الذات المتوسط: يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات، ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل أشياء مطلوبة منهم (مجلي، 2013، ص 68).

ثانياً: السمنة

1- تعريف السمنة:

يعرّف "لاروس الطبي" السمنة بأنها تضخم الأنسجة الدهنية، الذي ينتج عنه الوزن الزائد في الجسم، وهي زيادة نسبة الدهون المخزنة داخل الجسم وتحت الجلد عن الحد الطبيعي لها، فمتوسط نسبة الدهون في جسم المرأة يتراوح ما بين 22 و 25% فإذا زادت نسبة الدهون في جسم المرأة عن هذه المعدلات اعتبرت بدينة، ومتوسط نسبة الدهون في جسم الرجل تتراوح ما بين 12 و 15%، فإذا زادت نسبة الدهون عن هذه النسبة اعتبر الرجل بديناً (اليازيد، 2013، ص 101).

يعرفها العيسوي بأنها المعاناة مع زيادة الوزن بزيادة تصل إلى 18-30% من الوزن المثالي، وهذا الوزن تحدده العوامل الثقافية، وهي من الأمراض السيكوسوماتية الشائعة (بعلي، 2021، ص 467).

2- أسباب السمنة:

1.2- العوامل الوراثية: والتي تتعلق بالجينات التي تنتقل بالوراثة من جيل إلى جيل.

2.2- العوامل الغذائية: والتي تتعلق بنمط استهلاك الغذاء والتغير في العادات الغذائية.

3.2- العوامل المعيشية: والتي ترتبط بالتغير في أسلوب المعيشة، مثل الاعتماد على المواصلات الحديثة وقلة النشاط البدني وغيرها.

4.2- العوامل النفسية والاجتماعية: والتي لها علاقة بالوضع الاجتماعي والتربية الأسرية والدافع والاتجاهات والتأثيرات النفسية (مرجع سابق، 468).

إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا الحالية.

2- حدود الدراسة:

1.2- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بجامعة عمار ثليجي بالأغواط بقسم علم النفس وعلوم التربية.

2.2- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال السنة الجامعية: 2023م/2024م.

3- عينة الدراسة:

1.3- العينة الاستطلاعية: تم تطبيق مقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) من الطالبات المصابات بالسمنة.

2.3- العينة الفعلية: تم اختيار عينة بحثنا اختياراً قصدياً، وبلغ عددهم: (50) طالبة.

4- أداة الدراسة:

مقياس تقدير الذات:

خطوات بناء مقياس تقدير الذات :

- مراجعة التراث النظري: قمنا بمراجعة التراث النظري من الكتب والمجلات المحكمة والأطروحات التي تناولت موضوع تقدير الذات.

- الاطلاع على المقاييس: تم الاطلاع على عدة مقاييس لتقدير الذات، وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس الحالي. وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولى من 15 بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي كالآتي:

- البعد النفسي: ويحتوي على الجوانب النفسية للأفراد، كالشعور بالقيمة والأهمية والثقة بالنفس والرضا عن الذات.

- البعد الاجتماعي: ويحتوي على العلاقات الاجتماعية بالآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

- بعد المظهر الخارجي: ويتضمن الرضا عن المظهر والشكل الخارجي للفرد.

❖ الخصائص السيكومترية للمقياس:

* الصدق:

- صدق المحكّمين أو الصدق الظاهري: قمنا بعرضه على مجموعة من المحكّمين في مجال علم النفس وعلوم التربية، بلغ عددهم (5) محكمين، وتحصلت معظم البنود على اتفاق المحكّمين، تراوحت النسبة ما بين (70%-100%).

- صدق الاتساق الداخلي: النتائج في الجدول الآتي:

الجدول رقم: (1) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط
1	البعد النفسي	0.662**
2	البعد الاجتماعي	0.702**
3	بعد المظهر الخارجي	0.666**

**دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيم معامل الارتباط لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يوضح أن الأبعاد تتميز بالصدق.

* الثبات:

- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: الجدول الآتي يوضح ذلك:

يمثل الجدول رقم: (2) نتائج معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			المقياس
طريقة التصحيح	معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل الارتباط	تقدير الذات
جوتمان	0.874	0.645	

يتضح من نتائج الجدول المحصل عليها أنّ قيمة معامل الثبات بلغت (0.645) قبل التصحيح، وبعد التصحيح بطريقة جوتمان بلغت القيمة (0.874)، وهي قيمة عالية، وبالتالي مقياس ثابت.

- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرو نباخ: تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق المعامل ألفا-كرو نباخ، وجاءت النتائج كالآتي:

يمثل الجدول رقم: (3) نتائج معامل ثبات بطريقة ألفا-كرو نباخ

المقياس	عدد البنود	N	معامل الثبات ألفا-كرو نباخ
تقدير الذات	15	30	0.654

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها، نلاحظ أنّ المعامل بلغ القيمة (0.654)، وهذا يدل على أنه الثبات.

وبالتالي فالمقياس يتكون في صورته النهائية من 15 فقرة بند على ثلاثة أبعاد، وهي كالآتي:

- البعد الأول: البعد النفسي، وتقيسه البنود من 1-5.

- البعد الثاني: البعد الاجتماعي، وتقيسه البنود من 6-10.

- البعد الثالث: بعد المظهر الخارجي، وتقيسه البنود من 11-15.

- تصحيح المقياس: تتم الإجابة على المقياس وفق السلم ثلاثي البدائل (تنطبق تماما-تنطبق أحيانا-لا تنطبق أبدا) ويقابلها على التوالي الدرجات: (1-2-3) في البنود الإيجابية، أما البنود السلبية فيتم عكس الدرجات: (3-2-1)، وعليه تكون أعلى درجة للمقياس (45)، وأدنى درجة على المقياس (15)، والمتوسط الفرضي (30).

5- الأساليب الإحصائية: تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق، واستعنا في هذه الدراسة بنظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (Spss).

نتائج الدراسة:

- عرض نتائج الفرضية الأولى

* نص الفرضية: "يوجد مستوى منخفض من تقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة".

ولاختبار صحة الفرض قمنا بحساب المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، واختبار (ت) للعينة الواحدة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم: (4) نتائج الاختبار (ت) للفرق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي لمقياس تقدير الذات.

المتغير المقاس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
تقدير الذات	50	27.15	12.32	30	49	64.30	0.000

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة، والبالغ عددها 50 قد بلغ: 27.15 درجة، بانحراف معياري قدره: 12.32 عند درجة الحرية 49، وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي 30، فإننا نلاحظ أن المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وتعني هذه النتيجة أن الطالبات المصابات بالسمنة لديهن مستوى منخفض من تقدير الذات، وبالتالي تحققت الفرضية.

تظهر النتائج أن مستوى تقدير الذات منخفض لدى عينة الدراسة، ويرجع ذلك لنظرتهم السلبية لذواتهم بسبب زيادة الوزن، فمن يشعرون بأنهم لسن كالأخريات وغير راضيات عن الصورة الجسدية والمظهر الخارجي، خصوصا وأنهم في مقتبل العمر، وهذا ما يؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية، كالخوف والقلق ويكن أكثر عرضة للإصابة بالاكنتئاب، إضافة إلى أمراض سيكوسوماتية، أضف إلى ذلك أن المجتمع الذي نعيش فيه غالبا ما يطلق مسميات علمية تصل أحيانا إلى حد التنمر ونعتهم بأسماء وألقاب جارحة، ويكن عرضة للسخرية والاستهزاء، وهذا ما يزيد الطين بلة ويؤدي إلى تدني تقدير الذات وعدم تقبل الذات والصورة الجسدية، وانخفاض الثقة بالنفس وتفضيل العزلة والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

اتفقت نتائج دراساتنا مع دراسة أبوعجاج 2017م، حيث أظهرت وجود علاقة سلبية بين أعراض تشوه الجسد وتقدير الذات لدى البدناء، ودراسة بيسيا وآخرون أظهرت أن المراهقات زائدات الوزن لديهن تقدير ذات منخفض، حيث أكدت نتائج الدراستين أن تقدير الذات للأشخاص الذين يعانون السمنة منخفض ومشوه، ويرتبط بصورة الجسم السلبية، وعدم تقبلها والرضا عنها.

واختلفت مع نتائج دراسة شاري وقاسي 2020م، حيث بينت أن معظم الأفراد يقدرّون ذواتهم بشكل إيجابي، ودراسة أحمد بداعي سنة 2020م التي أظهرت أن مستوى تقدير الذات لدى عينة من مرضى متلازمة السمنة المرضية في سلطنة عمان متوسط.

- عرض نتائج الفرضية الثانية

* نص الفرضية: "يعتبر بعد المظهر الخارجي من أبرز الأبعاد انتشارا لتقدير الذات لدى الطالبات المصابات بالسمنة".

الجدول رقم: (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد تقدير الذات

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	11.67	25.33	البعد النفسي
3	9.33	22.76	البعد الاجتماعي
2	10.89	24.36	بعد المظهر الخارجي

تشير نتائج الدراسة إلى أنّ البعد النفسي جاء أول بعد انتشاراً في مستوى تقدير الذات، حيث بلغ متوسطه الحسابي 25.33 بانحراف معياري 11.67، يليه بعد المظهر الخارجي بمتوسط حسابي قدر بـ 24.36 وانحراف معياري 10.89، والأخير بعد الاجتماعي ومتوسطه الحسابي 22.76 وانحرافه معياري 9.33، وبالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة.

جاء في المرتبة الأولى البعد النفسي، حيث أن السمعة تؤثر على الجانب النفسي فتشعر الفتاة البدينة بالحزن والاكتئاب، وأنها ليست كبقية الفتيات الرشيقات، فصورتها لذاتها مشوهة ومستوى تقديرها لذاتها منخفض ومتدنٍ وسلي، فهي لا تستطيع التحكم في وزنها وحينما تعجز عن ذلك تخرج مكبوتاتها في زيادة الطعام بشكل مفرط كسلوك قهري، وتشعر أنّ ليس لديها قيمة في الحياة ولا تثق في نفسها وفي قدراتها وليست راضية عن نفسها بشكل كبير، يليه بعد المظهر الخارجي، حيث ترى الطالبة ذات الوزن الزائد أنها غير أنيقة وجذابة، خصوصاً في معاناتها مع الملابس فلا تجد مقاساتها، وإن وجدت فبمشقة وعنت، أو في المحلات المخصصة لمقاسات الأوزان الزائدة وهي غالباً لا تتماشى مع الموضة، أو تضطر للجوء للخياطة، هذا كله يجعلها غير راضية ومحبطة بشكل كبير ويزيد شعورها بالاختلاف عن البقية، وأخيراً البعد الاجتماعي، حيث يعمل المجتمع على رسم فكرة سلبية عن السمعة، ويضع صورة لجسم الفتاة في مرحلة العشرينيات لا تتوافق معها، هذا ما يزيد من تدني ثقتها بنفسها ومظهرها الخارجي ورغبتها في الانعزال عن الآخرين والانسحاب من العلاقات الاجتماعية، حيث تشعر أنها دائماً موضع سخرة واستهزاء.

خاتمة:

إن مرض السمعة يؤثر على الأفراد المصابين بها من الناحية الصحية والنفسية، فتسبب أمراضاً كثيرة جداً تصل مخاطرها إلى الوفاة، ومن الناحية النفسية تؤثر على الصحة النفسية ككل، ويظهر بانخفاض تقدير الذات وعدم تقبل الصورة الجسدية، وفقدان الثقة في النفس وشعورهن بأنهن أقل قيمة من الآخرين.

توصيات:

- عمل برامج إرشادية للأشخاص المصابين بالسمعة الذين يعانون انخفاض تقدير الذات ومساعدتهم لتقبل أنفسهم.
- القيام بحملات توعية بمخاطر السمعة على الصحة النفسية ككل، ويظهر بانخفاض تقدير الذات وعدم تقبل الصورة الجسدية، وفقدان الثقة في النفس وشعورهن بأنهن أقل قيمة من الآخرين.
- القيام بحملات إرشادية بضرورة اتباع نمط الأكل الصحي وممارسة الرياضة لتفادي الإصابة بالسمعة.
- إنشاء برامج توعية بمخاطر السمعة على الصحة النفسية.

المراجع:

- أبو هشام، السيد محمد، (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 20(81)، 269-350.
- الأحسن، حمزة، (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1(1)، 188-215.
- الأشرم، رضا إبراهيم، (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق، مصر.
- البدعي، أحمد، (2020). مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من مرضى متلازمة السمنة المرضية في سلطنة عمان، مجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية، 7(3)، 36-55.
- اليازدي، فاطمة الزهراء وشاكر، أمير بوريجي، (2013). الإصابة بالسمنة وإدراك الضغوط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، (10) 93-117.
- بعلي، مصطفى، (2021). التوجه نحو الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(1)، 460-476.
- جمبي، محمد بن جعفر، (2008). تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومن ذكور وإناث بمنطقة مكة. رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أم القرى، سعودية.
- حمام، فايز كامل والهويش، فاطمة خلف، (2010). لاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 2(2)، 64-138.
- شحاتة، حسن والنجار، زينب (2003) معجم المصطلحات النفسية والتربوية، ط1، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- شاري، بلقاسم وقاسمي، أحمد، (2020). السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية لثانويات مدينة الجلفة، مجلة المنظومة الرياضية، 7(17)، 101-102.
- صابر، سامية محمد صابر، (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، 23(1).
- علوطي، سهيلة، (2017). العلاقة بين تقدير الذات والدافع للإنجاز لدى الطالب الجامعي-دراسة ميدانية بجامعة جيجل- مجلة أبحاث نفسية وتربوية، (10)، 137-180.
- مجلي، شايع عبد الله، (2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق، 29(1)، 59-104.

الملاحق

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	أشعر بالحزن والإحباط.			
2	أثق في قدراتي.			
3	أشعر أن لدي قيمة في هذه الحياة.			
4	أنا راضية عن نفسي.			
5	ينتابني شعور بأنني أقل من الآخرين.			
6	أعتقد أنني جديرة باحترام الآخرين لي.			
7	لا أحب المناسبات الاجتماعية.			
8	يهمني آراء الآخرين فيما أقوم به من أعمال.			
9	أنا اجتماعية بطبعي.			
10	دائما يخبرني الناس عند الالتقاء بهم في المناسبات أنني بدينة.			
11	أشعر بالرضا عن مظهري الخارجي.			
12	أعتقد أنني إنسانة أنيقة وجذابة.			
13	أنا غير راضية عن شكلي.			
14	أشعر بالحزن الشديد عندما لا أجد ملابس بمقاسي.			
15	أنا غير راضية عن وزني ومظهري.			

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

مسعودة بن السايح (2025) تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المصابات بالسمنة ، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 17(العدد 2)، الجزائر : جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 101-111.