

الأفكار اللاعقلانية واضطراب صورة الجسم لدى عينة من الاطفال

إعداد

الباحث/ احمد محمد فرج محمد رفاعي

باحث ماجستير

إشراف

أ. د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الأول

يوليو ٢٠٢١

الأفكار اللاعقلانية واضطراب صورة الجسم لدى عينة من الاطفال

الباحث/ احمد محمد فرج محمد رفاعي *

مقدمة:

ان الانسان هو الوحيد من بين الكائنات الحية التي أعطاها الله "عز وجل" نعمة العقل والتفكير، وإنتاج وعماراة الأرض، فان تصرفات الانسان يكون ناتج عن طريقة تفكيره إذا كانت هذه الافكار أفكار عقلانية أو غير عقلانية، وقد تكون من ضمن الأسباب التي تؤثر علي أفكار الشخص ومعتقداته وخاصة الاطفال هي صورة الجسم لديه (هل هو راضي عن صورة الجسم الخاصة به أم لا)، فان صورة الجسم لدي الفرد قد تؤثر بشكل كبير علي تفكير الشخص ومعتقداته، فان هذه المعتقدات هي التي قد تسهم وتشكل المشاعر لدي الفرد وإظهارها أيا كان بشكل صحي أم مرضي.

ويُعد مفهوم الافكار اللاعقلانية من المفاهيم التي أثرت جدلا ونقاشا، مُوسعا بين جمهور المفكرين والفلاسفة وعلماء النفس، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمرو طويل جدا، ويعود بجذوره إلي آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، لكنه مفهوم علمي له تاريخ قصير جدا. ويعد (Albert Ellis) من رواد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي والتي طورها عام (١٩٥٥) اذا أكد فيها ان الاضطرابات النفسية تولدها افكارنا، وانها لا تتولد عن الخبرات

* باحث ماجستير

والحوادث التي يمر بها الناس وانما سببها المعتقدات التي يحملها الناس عن هذه الحوادث، قد تكون لاعقلانية، وبالتالي تؤدي الي اضطراب الناس وقلقهم وجعلهم أناس غير فعالين وغير سعداء، فاذا تحرروا من هذه الأفكار اللاعقلانية فانه من الصعب عليهم أن يقعوا فريسة سهلة للاضطرابات العاطفية او علي الاقل فإنها لا تدوم (مني إبراهيم البنوي، ٢٠٠٥: ٢٢).

ويشير Corzine إلي دور المعتقدات والافكار اللاعقلانية في اضطرابات الشخصية والذي يتضح في نموذجه باسم (ABC) ويقصد بالرمز (A) الخبرة الناشطة أو الحدث (Activating event)، وأما الرمز (B) فيقصد به الأفكار والمعتقدات (Beliefs)، أما الرمز (C) فيعني به النتائج الانفعالية (Emotion Consequences) التي تنتج من الفرد بالحدث (A)، فتفسير الفرد للأحداث والخبرات التي مر بها ومعرفته بها علي أنها مخزنة فهو المسئول عن اضطراب شخصيته وليس الحدث نفسه (منى الشريف، ٢٠٠٣: ٢٨).

فجاء الاهتمام بصورة الجسم من مجال الدراسات الاكلينيكية ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد، الذي يجري له تحليلا نفسيا في ارتباطه بمكونات الشخصية السوية والمضطربة، بالإضافة إلي الاهتمام بدراسة صورة الجسم ضمن مكونات مفهوم الذات خاصة من قبل الباحثين الذين اهتموا بمكونات مفهوم الذات والتي تشمل مفهوم الذات الجسمية (زينب شقير، ٢٠٠٢: ١٦).

ولصورة الجسد مكونان أحدهما الصورة المثالية للجسد اي النمط الجسدي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر والنظرة الثقافية للفرد، أما الاخر فهو مفهوم الجسد ويشمل الافكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسد

والصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن جسده، ويمكن تحديد نوعيين من اضطرابات صورة الجسد: الأول هو اختلال الصورة العقلية للجسد وعدم مطابقتها للحقيقة، والثاني هو عدم الرضا عن صورة الجسد ويعني وجود مشاعر سلبية لدى الفرد (عبد الكريم ابو الخير، ٢٠٠٤: ١٨).

وتعد فترة الطفولة المتأخرة من أكثر المراحل التي يتعرض فيها الأفراد للأفكار اللاعقلانية، فهي الحد الفاصل بين نهايات مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، كما انها المرحلة التي تحدث فيها طفرة من التغيرات الفسيولوجية، والنفسية، والانفعالية، مما ينعكس - وبشكل واضح - علي سلوكيات وتصرفات الطفل، حتي يبدو وكأنه غريب عن المجتمع الذي يعيش فيه، ولعله من المهم أن ينتبه الوالدان بل المجتمع ككل إلي الطفل للأخذ بيده ليجتاز هذه المرحلة النمائية بسلام وبدون اضطرابات نفسية.

ويرى "الباحث" أن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ABC ترجع إلي Albert Ellis وهو عالم نفسى عيادي أمريكي كان يعمل كمحلل نفسى تحليلي، وقد مارس "Ellis" التحليل النفسي الكلاسيكي والعلاج النفسي التحليلي لعدد من السنين في الفترة من أواخر الأربعينات إلى أوائل الخمسينات، ولكنه وجد أنه بالرغم من الاستبصار الذي يكتسبه العميل، وفهمه للأحداث في طفولته الأولى وقدرته على الربط بينها وبين اضطراباته الانفعالية الحاضرة، فإنه نادرا ما يتخلص من الأعراض التي يشكو منها. وحين يتخلص منها؛ فإنه لا يزال يحتفظ بالنزعة إلى خلق أعراض جديدة.

وقد توصل Albert Ellis إلى أن السبب في ذلك ليس فقط أن الفرد قد نشئ على أفكار معكوسة ومنبثقة من معتقدات لا عقلانية، ولكن لأنه أيضا يعيد

غرس هذه الأفكار اللاعقلانية في نفسه. بل إن الفرد ربما يقاوم الضغوط الموجه إليه في العلاج للتخلي عن هذه الأفكار. ولا يرجع ذلك في تقدير Albert Ellis أو انه يكره المعالج و يريد تدمير ذاته أو أنه لازال يقاوم الصور الوالدية فقط، بل انه يرجع إلى أنه ينزع الفرد إلى أن يكون مثالياً ساعياً للكمال وناقداً للذات ومتوجها نحو الآخرين، إلى أن الإنسان يخطئ فيعرف تفصيلاته البسيطة مثل الرغبة في الحب أو التأييد أو النجاح أو اللذة على أنها حاجات، فيوقع نفسه بذلك في صعوبات يسميها علماء النفس عصاباً أو ذهاناً. وان الأفكار اللاعقلانية تختلف من فرد لآخر، متعلم أو غير متعلم، ناضج أو مراهق، طفل أو راشد، وأيضا تختلف الأفكار حتي إذا كان من نفس الفئة العمرية، والثقافية، والاقتصادية، والاجتماعية، أي أن تختلف الأفكار من معلم لمعلم آخر، وتختلف أيضا من عامل لعامل آخر، أو من مراهق لآخر، ومن جنس لآخر، حيث أن قد تكون هذه الأفكار عقلانية أو لاعقلانية، فإن ما يحدد هذا هو المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما تبناه من أسرته من معتقدات وأفكار. ان هذه الأفكار والمعتقدات العقلانية تصحبها في الغالب حالات وجدانية مترنة وراشده ملائمة للموقف او للحدث وتنتهي بالإنسان الى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء والانجاز والاتقان وان المعتقدات والأفكار الغير منطقية والغير عقلانية: تصحبها في الغالب الاضطرابات الانفعالية المرضية كالعصاب والذهان والأمراض النفسية الجسمية وغيرها من الاضطرابات النفسية شديدة التعقيد والاضطرابات المصاحبة بالانحرافات شديدة الخطورة على الفرد والمجتمع .

الأفكار اللاعقلانية:

بدأ Albert Ellis الاهتمام بهذا الاتجاه في نظريته عام (١٩٥٥) وكان يعرف آنذاك بالعلاج العقلاني ثم أضاف له عام (١٩٦١) مصطلح "الانفعالي" ليصبح مسمى هذا العلاج العقلاني الانفعالي، واستمر كذلك إلى أن أضاف له عام (١٩٩٣) مصطلحا آخر هو "السلوكي" ليصبح مسماه هو العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

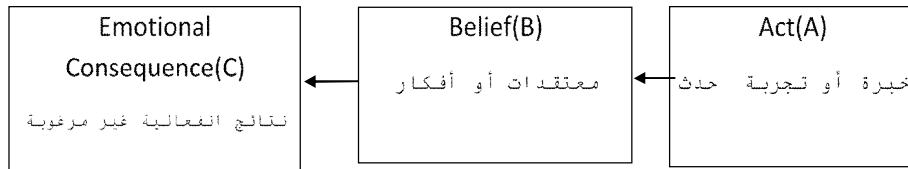
إذ يُعد Albert Ellis من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكولوجي، وأصبح له معنى ودلالة علمية. وقد وصف إليس هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بجلاء في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي"، وتعتبر هذه النظرية عن طريقة إرشادية وعلاجية، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوى مناسباً من الصحة النفسية (حليمة ضيف، ٢٠١٥: ١٧٣).

ومنذ أن طور Albert Ellis نظريته في "العلاج العقلي الانفعالي" توالت الأبحاث والدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية Irrational Beliefs، وهذه النظرية وإن كانت نظرية في الشخصية فهي أيضاً طريقة في الإرشاد والعلاج النفسي، وتعتمد هذه النظرية على أساس أن الأحداث الإنسانية تنتج من عوامل خارجة عن إرادة الإنسان ولكن لدى الإنسان القدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل وتضبط سلوكه وحياته المستقبلية (عبد الفتاح أبو شعر، ٢٠٠٧: ٢).

ويذكر Albert Ellis أن مثل هذه الأفكار اللاعقلانية تكاد تكون عامة، وعندما يتم تقبلها وتدعيمها تؤدي إلى الاضطراب النفسي أو إلى العصاب، لأنه

لا يمكن التعايش معها بسلام؛ فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل "ينبغي، أو يتحتم أو من المفروض" لأنه بمجرد أن يعتقد الفرد في هذا الوهم الذي تتضمنه هذه الحتميات فإنه يصبح مستهدفاً للكبت، والعدوانية، والدفاعية، والشعور بالألم وعدم الكفاءة ويصبح غير سعيد (مفتاح عبد العزيز، ٢٠٠١: ٤٠).

وفي هذا السياق حدّد Albert Ellis الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional Consequence) ليست نتيجة حتمية للحدث (ACT)، بل نتاج الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد (Beliefs).



الشكل (١) تفسير Albert Ellis لنظريته في الشخصية

يتضح من الشكل (١) أن الحادث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهرياً في الانفعالات (C)، ولكن وفقاً لهذه النظرية فإن نظام الأفكار أو الاعتقادات هو همزة وصل بين (A) و(C)، أي أنه المسؤول عن الانفعالات وليس الحادث أو الخبرة.

ويستطيع الفرد خفض اضطرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، أي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير السارة، يتطلب دحض وتقني (D) نظام الاعتقادات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (E) من الانفعالات السارة (Cramer & Kupshik, 1993: 76).

وترى هذه النظرية أن الإنسان عقلائي ولا عقلائي في نفس الوقت فهو يولد وهو مزود للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية، حيث ان الانسان لديه ميول طبيعية لحفظ الذات وحمائتها والتفكير والحب والتواصل مع الاخرين وتقدير الذات وكذلك لديه ميول طبيعية لتدمير الذات وتجنب التفكير والخوف اللاعقلاني والبحث عن الكمال ولوم الذات، والأفراد يولدون ولديهم ميل ورغبة ملحة تلح عليهم بأن كل رغباتهم و حاجاتهم وامالهم يجب ان تشبع لم يتم الحصول علي ما يرغبون فإنهم يلومون انفسهم ويلومون الاخرين.

كما أشار Albert Ellis إلى ثلاثية السلوك والتفكير والمشاعر (الشعور)، حيث يرى ان لا أسبقية لإحداها على الاخرى وأكد ان الانسان يفكر ويشعر ويتصرف (يسلك) في آن واحد. أي ان الإنسان عندما يشعر فانه يفكر ويسلك وعندما يسلك فانه ايضا يفكر ويشعر. وحتى يفهم سلوك القهر الذاتي لدى الفرد فإنه ينبغي أن يتم فهم كيف يشعر ويفكر الإنسان وبالتالي تقديم المساعدة للفرد وتعديل نماذج التفكير الخطأ لديه وهذا يتطلب استخدام أساليب متنوعة معرفية وسلوكية وانفعالية (Wallace, 1986: 28).

وطبقاً لنموذج Albert Ellis (A.B.C) فإن الانفعالات والمشاعر لا تسببها الأحداث أو الأعمال حتى السيئة منها، لكنها تحدث نتيجة للأفكار التي لدينا عن تلك الأعمال، فيرى إليس أنه حين يحدث للفرد عواقب انفعالية مضطربة مثل (غضب، عدوان، قلق، اكتئاب) فإن (A) يعد حدثاً نشطاً أو خبرة محرّكة لها دلالة (C) وعلى ذلك فإن (A) قد يبدو أنه السبب في إحداث النتيجة الانفعالية، ولكن إليس يرى أن العاقبة الانفعالية المضطربة ليست ناتجة مباشرة عن الحدث المحرك ولكن يسببها إلى حد كبير نظام معتقدات الفرد غير العقلانية

(B) وحين يقوم المعالج العقلاني بمناقشة ودحض تلك المعتقدات اللاعقلانية (D) فإن العواقب الانفعالية المضطربة سوف تختفي ويتمتع الفرد بالصحة النفسية (إبراهيم جابر السيد، ٢٠١٤: ٢١٩).

وقد اشار Albert Ellis إلى ان التفكير العقلاني/اللاعقلاني في نظرية العلاج العقلي الانفعالي عام (١٩٩٥)، والتي ترجع الكثير من مبادئها إلى أراء الفلاسفة اليونان والرومان أمثال ابيكتيتاس (Epictetus) وماركوس (Marcus)، وهم الذين قالوا انه ليست الحوادث الخارجية التي تزعجنا ولكن معتقداتنا تجاه تلك الحوادث هي التي تسبب الانزعاج (Ellis, 1988: 89).

وان الأفراد من خلال النظرية العقلانية الانفعالية يتعلمون المهارات التي تزودها بالأدوات التي تساعدهم على تحديد أفكارهم اللاعقلانية، ويتعلمون كيفية استبدالها بأفكار فعالة، وعقلانية نتيجة ذلك فهم يغيرون ردود أفعالهم الانفعالية للمواقف، حيث تسمح لهم هذه النظرية بتطبيق مبادئها وفنيتها علي كثير من المشكلات التي تواجه الأفراد مثل القلق والاكتئاب والغضب واضطراب الشخصية وغيرها (corey, 2004: 13).

ويشير باترسون (Patterson) إلى أن نظرية Albert Ellis تقوم على مجموعة من الافتراضات، وهي:

- العقلانية- اللاعقلانية لها أساس ولادي، أي أن الفرد يُولد ولديه استعداد لأن يكون عقلياً ممثلاً لذاته، أو لاعقلانياً في سلوكه وهزماً لذاته. فالفرد عندما يفكر ويسلك بطريقة عقلانية، فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.

- وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولكي نفهم السلوك المدمر للذات، يتطلب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره، وانفعاله، وسلوكه، فما الاضطرابات النفسية إلا نتاج التفكير اللاعقلاني.
 - التفكير اللاعقلاني من حيث المنشأ يعود بجذوره إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يكتسبه الفرد من أطراف عملية التنشئة الاجتماعية الوالدية.
 - الإنسان هو كائن عاقل، ومدرك، ومفكر، ومنفعل، وناطق. فالتفكير واللغة متلازمان، حيث يتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللفظية، وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي، لذا يستمر الاضطراب الانفعالي لاستمرار التفكير اللاعقلاني. وهذا ما يُميز الشخص المضطرب بأنه يحتفظ بسلوكه غير المنطقي بسبب الحديث الداخلي أو الذاتي الذي يتكون عادةً من تفكير لاعقلاني.
 - استمرار الاضطراب الانفعالي الناتج عن الألفاظ الذاتية لا تنقصر فقط بالظروف والأحداث الخارجية فحسب، بل ويتأثر بإدراكات الفرد وتفكيره واتجاهاته نحو هذه الأحداث المسيبة لهذا الاضطراب.
 - ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً (Patterson, 1980: 50).
- ومن جانب آخر لا تعنى العقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلاني عدم الانفعالية! بل الأشخاص العقلانيون قد يكونون انفعاليين لدرجة عالية فقد

يشعرون فيها بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الامور بشكل جيد في حياتهم وهذا أمر طبيعي (Neenah & Palmer, 2001: 15).

اضطراب صورة الجسم:

صورة الجسم هي تصور عقلي او صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه وتسهم في تكوينها عوامل فردية وبيئية (تاريخية- ثقافية- اجتماعية- بيولوجية) وبناء علي ذلك فان صورة الجسم لدى الاشخاص المعاقين جسديا بما تتضمنه من انحراف المعايير الثقافية يحتمل أن تكون مسئولا بدرجة كبيرة عن تطورات مهمة في حياة الشخص المعاق جسديا ومدى قبوله لدى الاخرين، حيث تؤثر ردود افعال الاخرين تجاه الشخص المعاق جسديا علي ادراكه لذاته واتجاهاته نحو جسمه والتي تؤثر بدورها علي صحته النفسية (فوقية راضي، ٢٠٠٨: ٢٦٤).

بينما يشير بعضهم إلى انها إدراك واعتقاد فصورة الجسم بانها صورة الفرد عن نفسه في عقله، تلك الصورة تتزن باعتقادنا عن كيفية إدراك الاخرين لنا، وصورة الجسم خبرة شخصية تعتمد علي كيف يري الفرد نفسه؟ وكيف يدرك الاشخاص اجسامهم؟ وكيف يدركون انفسهم؟ كما تشمل صورة الجسم افكار ومشاعر وتصورات الذات، كما تعرف صورة الجسم بانها وجهة نظر الناس عن ذاتهم الجسمية (كريمة محمود، ٢٠٠٧: ٢٤).

صورة الجسم مصطلح يستخدم من الناحية النموذجية للإشارة الي مدركات واتجاهات الافراد نحو اجسامهم علي الرغم من ان بعض الباحثين يفترض ان صورة الجسم مصطلح واسع يشتمل علي مظاهر سلوكية مثل

محاولة إنقاص الوزن ومظاهر أخرى باستثمار المظهر الجسمي (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٦: ٥٥).

في حين يشير آخرون انها تقييم للمظهر الخارجي، فعرف صورة الجسم بانها تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي، إذ يركز علي المضمون الإدراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه، والمضمون الذاتي أو الشخصي وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز علي تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعد الارتياح تجاه مظهر الجسم (محمد النوبي، ٢٠١٠: ١٠).

لقد ركز الاهتمام على الجسد في مجال الدراسات الإكلينيكية والتحليل النفسي ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد الذي يجري له تحليلاً نفسياً أي في ارتباطه بمكونات الشخصية سواء الشعوري منها أو اللاشعوري وذلك لدى الشخصيات السوية أو المضطربة. كما تركز الاهتمام بدراسة صورة الجسد ضمن مكونات مفهوم الذات خاصة عند الذين اهتموا بمكونات مفهوم الذات والتي من ضمنها مفهوم الذات الجسمية (زينب شقير، ٢٠٠٢: ١).

واضطراب تشوه صورة الجسم (BDD)، يتداخل مع اضطرابات أخرى وهذا يكون له تفسير في أن يتوافق من الناحية الانفعالية والنموذج المعرفي السلوكي، ويطلق البعض علي اضطراب تشوه صورة الجسم Body Dysmorphic Disorder لقب (الدامة، أو القبح التخيلي Imagined Ugliness) (محمد غانم، ٢٠١٧: ٥٨).

فالأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسد يحاولون إخفاء أعراض الانزعاج من العيب المتخيل في المظهر (يونس ابو عجاج، ٢٠١٧: ١٧).

يحتل الجسم مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية ويلعب دورا هاما في حياته وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة اظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه ان يحقق الرضا عن الذات والثقة بالنفس (أمين الخولي، ١٩٩٦: ١٦٨).

فعللاقة الفرد بجسمه وإدراكه له تؤثر بشكل رئيسي علي أفكار الفرد ومعتقداته حول نفسه وحول صورة جسمه، كما تؤثر في سلوك الفرد وشخصيته، فصورة الجسم هي الصورة الموجودة في عقل الفرد حول ما يبدو عليه جسمه، إضافة إلي مشاعره تجاه هذه الصورة سواء كانت إيجابية أو سلبية، ومدى رضاه عن حجم جسمه، ومدى تناسق أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها من الأسرة أو الأقران أو وسائل الاعلام، وقد يترتب علي عدم الرضا العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية (جيهان محمود، ٢٠١٥: ٢٥٩).

وما تتضمنه صورة الجسم من أفكار ومشاعر وإدراكات تتدرج تحت مفهوم الذات وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية، لاسيما انها تتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات، وعلي هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسية داخلية او بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة، فإن صورة

الفرد السلبية نحو جسمه او عدم رضاه عنها، قد يكون احد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به وفي ان ذاته تكون سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (نوره مياه، ٢٠٠٨: ٣).

وتزيد أهمية المظهر الجسمي بشكل أكثر وضوح خلال فترة الطفولة المتأخرة، فإذا كانت صورة الجسم لدي الفرد أكثر ارتباطا وتقديراً كان ذلك دافعا الي ارتياحه وطمأنته النفسي، والتجاه الموجب نحو الحياة ويرضي عنها وعن الآخرين، ويشترك معهم في الانشطة، فينمو نمواً سوياً وتتكامل جوانب شخصيته ويتحقق له الاتزان النفسي، وفي المقابل إذا كانت صورة الجسم لدي الفرد غير مرضية وتكون نتيجتها تقدير منخفض، فيكون ذلك دافعا لخجله وابتعاده عن الآخرين (صمويل بشرى، ٢٠٠٨: ٤٤).

ويمكن القول بأن المفاهيم الحديثة لصورة الجسم، هي صورة ذهنية (تصور عقلي)، ايجابي أو سلبي، يكونه الشخص عن نفسه، والذي يساعد في تكوين هذه الصورة هي الخبرات والمواقف التي يمر بها هذا الشخص، ويمكن لصورة الجسم أن تكون قابلة للتغيير والتعديل (Wester, Kelly, Lynn, 2003: 63).

ويوجد هناك دراسات تناولت صورة الجسم لدى ذوى الاعاقة الحركية، حيث ان السمات النفسية للمعاقين حركيا عي المعاناة النفسية من الاكتئاب والحزن وعدم الرضا عن الذات وتشوه صورة الجسم او النظر بسلبية تجاه الذات الجسمية، وعدم الاستقرار الانفعالي والقلق ومشاعر الذنب والاعتمادية والخوف والقلق من المجهول والخجل والانطواء والانسحاب وبالتالي العزلة (Buchanan, 1992: 1601).

وذكرت بعض الدراسات أن المعاقين حركيا يتصفوا بنواحي العجز المختلفة في اضطراب ونمو عضلات الجسم التي تشمل اليدين والاصابع والقدمين والعمود الفقري، والصعوبات تتصف بعدم التوازن والجلوس والوقوف وعدم مرونة العضلات الناتجة عن الامراض مثل الروماتيزم و الكسور وغيرها. ومشاكل في عضلات الجسم كالوهن العضلي وعدم وجود مرونة مناسبة في العضلات الأمر الذي يترتب عليه عدم قدرتهم على حمل الاشياء الثقيلة وعدم التأزر في العضلات ينتج عنه عدم التأزر في الحركة واستعمال القلم عند الكتابة واستعمال اللسان عند الشرب والمضغ وقد تترافق المشاكل الجسمية مع اضطراب في حاسة السمع والبصر(سعيد العزة، ٢٠٠٢: ١٩٥).

ومن الآثار الضارة عن عدم الرضا عن صورة الجسم وتشوهها ظهور أعراض قلق واكتئاب وخجل لدى الأشخاص ذوي التشوه في صورة الجسم (زينب شقير، ٢٠٠٢: ٣٠٠).

ان الشخص المعاق جسديا في كثير من الأحيان يستخدم ميكانزمات الهروب من الواقع المؤلم الذي يثير قلقه وتوتراته كالتعويض والإسقاط في الإنكار لصورة جسمه الذي يبدو عليه (عبد الرحمن سليمان، ٢٠٠١: ٢١٠).

ان المعاق يبذل جهدا كبيرا في محاولة إخفاء اعاقته، والتغلب عليها، وتغيير صورته الجسدية امام الآخرين محاولة منه اخفاء الصعوبات البدنية التي قد يواجهها في عمله الذي يؤديه، وانه يذكر أي مصطلح يطلق عليه بعدم السواء، أو أنه معاق (علي عبد السلام، احمد عبد الهادي، ١٩٩٥: ١٢٦).

تعقيب:

يتضح مما سبق أن صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو إيجابية وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين . كما تتضمن صورة الجسم إدراكاً لشكل الجسم وحجمه وحدوده والارتباطات الداخلية لأجزائه. ولذا وجب التأكيد أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السالب للذات راجعاً إلى تشوه صورة الجسم Body Distortion Image.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم جابر السيد (٢٠١٤): علم النفس الاجتماعي، الصحة النفسية، الارشاد النفسي، علم النفس الفسيولوجي، ط (١)، دار التعليم الجامعي، ليبيا.
- ٢- أمين أنور الخولي (١٩٩٦): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، ط (١)، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- ٣- جيهان عثمان محمود (٢٠١٥): صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطراب الأكل والصلابة النفسية لدي طلاب كلية التربية، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية.
- ٤- حليلة ضيف (٢٠١٥): الافكار العقلانية واللاعقلانية طبقاً لنظرية البيريت اليس، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، لبنان، عدد(١٠)، ص١٧٣ - ١٨٥.

- ٥- زينب محمود شقير (٢٠٠٢): فقدان الشهية (الأوركسيا) والشره العصبي (البوليميا) والسمنة المفرطة، جامعة طنطا، كلية التربية، ط(١)، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- ٦- سعيد حسنى العزة (٢٠٠٢): المدخل الي التربية الخاصة للأطفال نوى الحاجات الخاصة، ط (١)، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة، عمان.
- ٧- صمويل تامر بشري (٢٠٠٨): اضطراب صورة الجسم لدي عينة من طلاب جامعة أسيوط، التربية المعاصرة، رابطة التربية الحديثة، مصر.
- ٨- عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠٠١): الاعاقات البدنية(المفهوم- التصنيفات- الاساليب العلاجية)، ط (١)، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٩- عبد الفتاح أبو شعر (٢٠٠٧): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- ١٠- عبد الكريم قاسم ابو الخير(٢٠٠٤) : النمو من الحمل الي المراهقة، ط(١) ، دار وائل للنشر والتوزيع، الاردن.
- ١١- علي عبدالسلام علي، واحمد محمد عبد الهادي (١٩٩٧) : دراسة نفسية لتأهيل فاقدى اعضاء الجسم عن طريق البتر، علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- ١٢- فوقية محمد راضي (٢٠٠٨): صورة الجسم وعلاقتها بالاكنتاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المعاقين، المجلة المصرية الدراسية، عدد (٦١)، مجلد (١٨)، ص ٢٦٤ - ٣٠٤.
- ١٣- كريمة سيد محمود (٢٠٠٧): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب، دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة.
- ١٤- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦): اضطراب صورة الجسم، ط(١)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن غانم (٢٠١٧): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط (١)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٦- محمد علي النوبي (٢٠١٠): اختبار صورة الجسم للمراهقين المعاقين (بدينا والعاديين)، ط (١)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٧- مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠٠١): علم النفس العلاجي، اتجاهات حديثة، ط١، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- منى الشريف (٢٠٠٣): تساقط الشعر مشكلة تؤرق الرجال والنساء، مقال، وزارة الاوقاف والشئون الاسلامية.
- ١٩- منى إبراهيم البنوي (٢٠٠٥): التسرب الدراسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، جامعة مؤتة، عمادة الدراسات العليا، الاردن.
- ٢٠- نوره عبدالستار مياه (٢٠٠٨): صورة الجسم وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكنتاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة وجدة، رسالة

دكتورة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، السعودية.

٢١- يونس منصور أبو عجاج (٢٠١٧): أعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات واضطراب الشخصية الحدية لدي عينة من البدناء، جامعة عمان الأهلية، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، الاردن.

22- Wallace, A William, (1986): Theories of counseling and psychotherapy.

Allyn and Bacon, Inc. Boston London Sydney Toronto, 28.

23- 23 Ellis ,A, (1988): you are, what you think, psychology to day, 89. -

24- Corey, G (2004): Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy California, cole publishing company, 13.

25- Patterson, (1980): Theories of counselling and psychotherapy, 50. -

26- Neenah, M., & Palmer, S, (2001): cognitive behavioral coaching, Stress New, 13(3),15-18.

27- Wester, Kelly, Lynn., (2003): Body image and body dysmorphic disorder, The role of media massages and Gender Identity- DAI-A

64/07, Dissertation Abstracts international, 63.

- 28- Buchanan, R., (1992): physical emoyional and social adoption to the late effect of polio my elites, Diss .Ast Inter, 53 (3),1601