



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

فعالية ممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي و انعكاسه
على صورة الذات

دراسة عيادية لحالتين رجال بقاعة الرياضة لكمال الاجسام بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة : شخشاخ امال

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. شرقي حورية	أستاذ محاضر(ب)	رئيسا
د. حمزاوي زهية	أستاذ محاضر(أ)	مشرفا ومقررا
د. بلعباس نادية	أستاذ محاضر(أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2019-2020

شكر و عرفان

اتقدم أولاً بالحمد و الشكر لله سبحانه و تعالى الذي وفقني و أعانني لإنجاز هذه المذكرة و عليه أقول " اللهم لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضا " للنجاح أناس يقدرون معناه و للإبداع أناس يحصدونه لذا نقدر جهودك المضيئة فأنت أهل للشكر و التقدير و واجب عليا تقديرك

لك مني كل الثناء و التقدير الدكتورة المحترمة المشرفة و الأختي الكبرى

" حمزاوي زهية "

التي خفت عني عبء هذا العمل بنصائحها و توجيهاتها من خلال إشرافها على هذه المذكرة جزاكي الله عني ألف خير

و بالمشاعر الطيبة اتقدم بجزيل الشكر إلى جميع من ساهم في مساعدتي لانجاز هذا العمل (مدير قاعة الرياضة محمد نجيب ، و الحالات التي قبلت العمل معي و مساعدتي)

امال

ملخص المذكرة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن فعالية رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي، وانعكاسه على صورة الذات. ولكي يتم التحقق من هذه الاهداف، استخدمت الباحثة المنهج العيادي المتمثل في دراسة الحالة، معتمدة في ذلك على المقابلة العيادية والملاحظة العيادية، واختبار رسم الشخص لماكوفر. حيث اشتمل مجتمع البحث على ممارسي رياضة كمال الاجسام، بالقاعة الرياضية لمحمد نجيب لرياضة كمال الاجسام بولاية مستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين (15-30) سنة، من بعدها تم اختيار حالتان من الممارسين لرياضة كمال الاجسام بطريقة عشوائية للدراسة الاساسية، ومن خلال تطبيقنا للأدوات السابق ذكرها على الحالات، ومن اجل اختبار صحة الفرضيات، قد خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- هناك فعالية لممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي وانعكاسه على صورة الذات لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.
- تساعد رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.
- ترميم الجرح النرجسي ينعكس ايجابا على صورة الذات لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.
- يتبع ممارسي رياضة كمال الاجسام سيرورات نفسية متمثلة في الانكار والتعويض، وسيرورات معرفية تمثلت في التكيف والموائمة لعملية ترميم الجرح النرجسي.

Abstract :

The current study has aimed at discovering the effectiveness of bodybuilding in the reparation of the narcissistic wound and its reflection in the self, and for achieving these aims, the researcher has used the clinical approach in terms of the case study which is based on clinical interview, clinical observation and Machover's draw-a-person test (DAP). The research community has included the practitioners of bodybuilding in Mohammed Nadjib gym in Mostghanem city. They were aged between 15-30 years old. Then, two of the practitioners were chosen randomly for the basic study. Through applying the previous mentioned methods and for testing the reliability of the hypothesizes, the study has come at the following results:

-There is effectiveness of the bodybuilding in reparation of the narcissistic wound and its reflection of the self's picture for the practitioners of this sport.

-The bodybuilding helps in reparation the narcissistic wound for its practitioners.

-The reparation of the narcissistic wound has a positive impact on the self's picture of the practitioners of bodybuilding.

-The practitioners of bodybuilding follow psychological processes in terms of denying and reparation and also they follow cognitive processes in terms of adaptation in the process s of the narcissistic wound's reparation.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الشكر و العرفان
ت	ملخص المذكرة
ث	ملخص المذكرة باللغة الانجليزية
ج	فهرس المحتويات
ش	فهرس الجداول
ص	فهرس الاشكال
1	مقدمة

أولا فهرس الموضوعات

الصفحة	الفصل الاول: تقديم الدراسة
4	التعريف بمشكلة الدراسة
12	الفرضيات
13	دواعي اختيار الموضوع
13	اهمية الدراسة
13	اهداف الدراسة
14	المفاهيم الاجرائية
15	الفصل الثاني: صورة الذات
16	تمهيد
16	اولا: الذات
16	1 التطورات التاريخية لمفهوم الذات
18	2 اراء بعض العلماء و الباحثين حول مفهوم الذات
23	3 مفهوم الذات
23	1-3 لغة

23	2-3 اصطلاحا
26	4 مراحل نمو الذات
26	1-4 الاحساس بالذات الجسمية
26	2-4 هوية الذات
26	3-4 تقدير الذات
26	4-4 امتداد الذات
27	4-5 بروز صورة الذات
27	4-6 نمو الذات المنطقية العقلية
27	4-7 الذات المتميزة
27	5 انواع مفهوم الذات
27	5-1 مفهوم الذات الايجابي
27	5-2 مفهوم الذات السلبي
28	6 ابعاد مفهوم الذات
29	7 ابعاد الذات في سن المراهقة
31	8 ابعاد الذات عند الراشدين
33	9 النظريات المفسرة للذات
33	9-1- التحليلية
33	9-1-1 الفرويدية القديمة
33	9-1-1-1 سيغموند فرويد
34	9-1-1-2 كارل يونغ
36	9-2 الفرويدية الجديدة
37	9-2 كارل روجرز و مفهوم الذات
37	9-3 النظرية السلوكية

38	4-9 نظرية السمات و العوامل
38	10 - اهمية الذات
39	ثانيا : صورة الذات
39	1 تعريف صورة الذات.
40	2 النظريات المفسرة لصورة الذات.
40	1-2 النظرية التحليلية
42	2-2 النظرية الظاهرية
43	2-3 النظرية الاجتماعية
44	3 كيفية تشكل صورة الذات
44	1-3 صورة الجسد
44	2-3 التعلم
44	3-3 علاقات بالآخرين
44	4 اشكال صورة الذات
45	5 ابعاد صورة الذات
45	1-5 مفهوم الذات العامة
46	2-5 مفهوم الذات المكبوتة
46	3-5 مفهوم الذات الخاص
46	4-5 اتجاهات صورة الذات المختلفة
48	الخلاصة
49	الفصل الثالث: الجرح النرجسي

50	تمهيد
50	1 اصل مفهوم النرجسية
51	2 مفهوم النرجسية
51	1-2 لغة
51	2-2 اصطلاحا
53	3 التطور التاريخي للنرجسية
55	4 انماط النرجسية
55	1-4 النرجسية الظاهرة والنرجسية المستترة
55	1-1-4 النرجسية الظاهرة
55	2-1-4 النرجسية المستترة
55	2-4 النرجسية الاولية و الثانوية
55	1-2-4 النرجسية الاولية
56	2-2-4 النرجسية الثانوية
55	3-4 النرجسية الغافلة و المبالغة بالحذر
56	1-3-4 النرجسية الغافلة
56	2-3-4 النرجسية المبالغة بالحذر
56	4-4 النرجسية الاستعراضية و المنغلقة
57	1-4-4 النرجسية الاستعراضية
57	2-4-4 النرجسية المنغلقة
57	5-4 النرجسية الماسوكية
57	6-4 النرجسية الجنسية
58	5 موقع النرجسية في الجهاز النفسي
58	6 الشخصية النرجسية
60	7 سمات الشخصية النرجسية و دينامياتها
60	1-7 مفهوم الذات النرجسي

60	7-2 النرجسية و علاقتها بالموضوع
61	7-3 الدائرة المفرغة للنرجسية
62	7-4 صورة الذات في الشخصية النرجسية
64	7-5 الشخصية النرجسية شكل من اشكال الذكاء الاجتماعي
66	8 اسباب نشأة اضطراب الشخصية النرجسية
66	8-1 الاسباب النفسية
66	8-2 الاسباب المعرفية
67	8 3 الاسباب الاجتماعية
67	9 -الدفاعات النرجسية
68	10 - الصفات التي تميز اضطراب الشخصية النرجسية
68	11 - معايير التشخيصية لاضطراب الشخصية النرجسية
69	12 - الاستخدامات المتعددة للنرجسية
70	13 - ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى اضطراب الشخصية النرجسية
70	13-1 الإنكار
71	13-2 الإسقاط و الانسحاب
71	13-3 الاستدماج
71	13-4 الاستبدال
72	14 - الحرج النرجسي
72	14-1 الضعف و العظمة
74	الخلاصة
75	الفصل الرابع: رياضة كمال الاجسام
76	تمهيد
76	1 لمحة تاريخية عن رياضة كمال الاجسام
77	2 مفهوم رياضة كمال الاجسام

79	3 من أوائل بناء الاجسام
79	4 كمال الاجسام في العالم
80	5 كمال الاجسام العربية
81	6 كمال الاجسام في الجزائر
81	7 مبادئ رياضة كمال الاجسام
81	7-1 مبدأ الخصوصية
82	7-2 مبدأ حمل الاثقال
82	7-3 مبدأ التكيف
82	7-4 مبدأ التدرج
83	8 التدريب في الوقت الحاضر
84	8-1 العوامل الاساسية لزيادة الكتلة العضلية
85	9 اسباب رياضة كمال الاجسام
85	10 - بناء الجسم
86	10-1 انماط الاجسام
86	10-1-1 النمط السمين "الاندومورفي"
87	10-1-2 النمط العضلي "الميزومورفي"
87	10-1-3 النمط النحيف "الاكتومورفي"
88	11 - التغذية و كمال الاجسام
89	11-1 المكملات الغذائية
90	11-2 اهم المكملات الغذائية و ما انواعها و الرياضات التي تستخدم فيها
91	12 - الصحة و كمال الاجسام
91	12-1 تعريف الصحة
92	12-2 كمال الاجسام و الصحة
92	13 - كمال الاجسام و تأثيرها على العقل

94	14 - مزايا رياضة كمال الاجسام
95	15 - مخاطر المرضية لكمال الاجسام
95	1-15 عند الاطفال
95	2-15 عند البالغين
95	16 - موانع رياضة كمال الاجسام
95	الخلاصة
96	الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية
97	تمهيد
97	1 -الدراسة الاستطلاعية
100	2 ادوات الدراسة الاساسية
104	3 الدراسة الاساسية
106	4 اجراءات تطبيق الدراسة الاساسية
107	5 الخلاصة
108	الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات
109	تمهيد
109	اولا: عرض و تحليل النتائج
109	1 -عرض و تحليل النتائج الحالة الاولى
121	2 عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية
131	3 استنتاج عام لكل الحالات
132	ثانيا: تفسير و مناقشة الفرضيات
132	1 مناقشة الفرضية العامة
134	2 مناقشة الفرضية الجزئية الاولى
135	3 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
136	4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
139	ثالثا: الاستنتاج العام

140	الخاتمة
141	صعوبات الدراسة
141	التوصيات
142	قائمة المراجع
149	الملاحق

ثانيا : فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
47	اتجاهات صورة الذات المختلفة	1
99	خصائص حالات الدراسة الاستطلاعية	2
106	خصائص حالات الدراسة الاساسية	3
110	عرض سير المقابلات للحالة الاولى	4
113	عرض شبكة الملاحظة للحالة الاولى	5
122	عرض سير المقابلات للحالة الثانية	6
125	عرض شبكة الملاحظة للحالة الثانية	7

ثالثاً : فهرس الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
31	ابعاد الذات في سن المراهقة	1
32	ابعاد الذات عند الراشد	2
83	مبادئ رياضة كمال الاجسام	3

المقدمة:

يندرج بحثنا ضمن البحوث الأكاديمية التطبيقية لعلم النفس العيادي المرتبطة بالجانب الرياضي ، حيث تعتبر الرياضة من بين الأنشطة التي يتجه اليها الافراد ، بكثرة لترفيهه عن النفس و منها لكسب قوته و غيرها من الاسباب، من بين الرياضات التي تشهد اقبالا كبيرا من طرف الشباب هي رياضة كمال الاجسام ، التي لقت رواجا واسعا في كل العالم ،مست العديد من الفئات الشبانية ، هي رياضة مفيدة لجسم الانسان لكنها بالإضافة الى ذلك هي مفيدة للجانب النفسي ايضا، هذا ما جعل بنا للقاء بمنظار البحث العلمي للاكتشاف هذه الاهمية النفسية في رياضة كمال الاجسام للفرد و لماذا قام باختيار هذه الرياضة عن غيرها من الرياضات الموجودة باعتبارها رياضة استعراضية للعضلات المفتولة. مثلا لتعويض نقص ما او لمليء فراغ ما في حياته وبما أن صورة الشخص لذاته مرتبطة ارتباطا وثيقا بصورة جسده التي تساهم في بنائها هذه الرياضة و اي خلل في صورة الذات لدي الفرد يؤدي الى اضطرابات نفسية. ارتأينا لجمع بين متغيرات هذه الدراسة التالية (الجرح النرجسي و صورة الذات و رياضة كمال الاجسام) لمعرفة تاثير الرياضة على كل من الجرح النرجسي و بما ان رياضة كمال الاجسام تستهدف بناء اعضاء الجسم حاولنا ربطه بانعكاسه على صورة الذات.

حيث يرى الدسوقي(1973) ان صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات كما ان صورة الجسم تشكل ايضا تسميات العبارات ، هذه التسميات اللفظية المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات.

وتري غزال امال (2011) على ان الجرح النرجسي نقص خبرة في الاحساس بمحبة النفس و هو ينتج عن رعاية غير كافية و عدم التقبل من طرف المحيط، عامة نجد الام ثم يليها الاب.

حيث اشتملت دراستنا على ستة فصول تضمنت ما يلي:

الفصل الاول: تطرقنا فيه ابي تحديد المشكل مع اقتراح الفرضيات و ذكر اهمية و اهداف الدراسة ، بالاضافة الى تحديد المفاهيم الاجرائية.

الفصل الثاني: تناولنا متغير صورة الذات بداية بمفهوم الذات وابعاده و مراحل نموه بالاضافة الى ابرز النظريات المفسرة له ، و التطرق لمكونات و ابعاد و اشكال و مفهوم صورة الذات و في الاخير اهم النظريات المفسرة له.

الفصل الثالث: شمل على الجرح النرجسي بداية بالمفهوم النرجسية ، و تطورها و انماطها و سماتها و اسبابها بالاضافة الى موقعها في الجهاز النفسي بالاضافة الى صفاتها و معايير تشخيصها و ميكانيزماتها الدفاعية ، بعد التصرق لمفهوم الجرح النرجسي.

الفصل الرابع: تناولنا فيه رياضة كمال الاجسام حاولنا الالمام بجميع عناصرها من مفهوم و تطور و مبادئ و اسباب و تناولنا علاقتها بالتغذية و تأثيرها العقل و على الصحة ، بالاضافة الى مزايها و عيوبها و مخاطرها و في الاخير موانع ممارستها.

الفصل الخامس: الذي يحتوي على الاجرائات المنهجية للدراسة ، المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية من اجل تحديد مجتمع الدراسة و ادوات الدراسة ، تليها الدراسة الاساسية مع تحديد المنهج و مجتمع الدراسة و حالات الدراسة ، ادواتها و في الاخير اجرائتها وصعوبات الدراسة.

الفصل السادس: تضمن عرض نتائج الدراسة و تفسيرها و مناقشة الفرضيات و اخير الخاتمة و اقتراح التوصيات لاتمام جانب اخرى تشبه دراستنا الحالية.

الفصل الاول

تقديم الدراسة

1 التعريف بمشكلة الدراسة

2 الفرضيات

3 دواعي اختيار الموضوع

4 اهمية الدراسة

5 اهداف الدراسة

6 التعاريف الاجرائية

1 اشكالية الدراسة :

عند ميلاد الفرد يخرج من بطن امه لا يعلم شيئاً وليس لديه اي مفهوم حاضر عن ذاته، لكن بفعل النمو التدريجي للفرد يأخذ هذا المفهوم بالتباين، هذا بعد اكتمال مفهوم الذات من خلال مراحل النمو، بناءً على المعرفة التي يحملها الفرد عن نفسه، يكون انطباعاً عاماً عن ذاته، اما سلبياً او ايجابياً، هذا الانطباع عبارة عن صورة ذهنية لأفراد عن ذواتهم حيث تعد من اهم المفاهيم السيكولوجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات فلا نكاد نفهم انفسنا إلا من خلال الصورة التي نبنيها عن ذواتنا.

حيث عرفها فؤاد البهي (1999، ص45) على انها: "مفهوم الفرد عن نفسه بكل ما فيها من خصائص او قدرات او سمات تكون قريبة من الواقع او بعيدة عنه، تشتمل على جميع خصائص الفرد الجسمانية الفيزيائية و العقلية و النفسية و ما الى ذلك".

فهي تعتبر تمثيلاً معرفياً للشخص، يتكون من خلال تصوره لذاته وعلاقته مع الناس او الاشياء التي تكون لها اهمية كبيرة بالنسبة له، من خلال تصوره عن ابعاد ذاته، الذات كما يعتقد الفرد بوجودها في الواقع وهو ما اصطلح عليها بالذات الواقعية، الذات كما يتمنى الفرد ان يكون عليها و هي الذات المثالية، الذات كما يتصورها الفرد هي الذات المدركة هذه الابعاد هي التي تحدد لنا ما اذا كانت صورة الذات ايجابية او سلبية.

وهناك العديد من الدراسات التي تطرقت لمتغير صورة الذات من بينها، دراسة "بكة الميسوم" (2016، 2015) تحت عنوان صورة الذات لدى الفتاة في العائلة في ضوء بعض المتغيرات "نوع العائلة -المستوى التعليمي للوالدين" ، هدفت الى محاولة التعرف على تأثير المستوى التعليمي للوالدين و نوع العائلة على تلك الصورة التي تكونها الفتاة عن نفسها في العائلة ، بالإضافة الى التعرف عن ما اذا كانت تختلف صورة الذات الواقعية عن صورة الذات المثالية من خلال عينات مختلفة ، محاولة التعرف على العلاقة بين صورتها الذاتية الواقعية و الذات

المثالية و تقبل الذات لدى كل من عينة المتمثلة في الفتاة العاملة و الطالبة و الماكثة بالبيت ، أستعمل مقياس لصورة الذات الواقعية و المثالية ، اتبع المنهج الوصفي بشقيه السبب المقارن و لارتباطي ، توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية وجود فوارق بين افراد العينة الكلية تبعا لتفاعل المشترك بين متغيرات في كل من البعد صورة الذات الجسمية و صورة الذات التقريفية الجنسية و درجة الكلية لصورة الذات الواقعية بالإضافة الى عدم وجود فوارق دالة بين افراد العينة الكلية في تقبل الذات لدى الفتاة تبعا للتفاعل المشترك بين المتغيرات المستوى التعليمي للوالدين و نوع العائلة و وجود فروق في صورة الذات المثالية.

كما اشارت "زينب رضا جواد الاسعدي" (2018) في دراستها تحت عنوان صورة الذات لدى طلبة كلية التربية ،هدفها كان التعرف على صورة الذات الواقعية و المثالية لدى طلبة الجامعة حسب النوع و التخصص ، تمثلت العينة في طلاب الجامعة تخصص الفيزياء و العلوم التربوية و النفسية استعملت في هذه الدراسة الادوات التالية المتمثلة في مقياس لذات الواقعية و المثالية ، توصلت هذه الدراسة الى ان طلبة كلية التربية يتقبلون ذواتهم بالإضافة الى صورة الذات لدى الذكور اكثر واقعية من الاناث ، لا توجد فروق لدلالة الاحصائية بين طلبة الاقسام العلمية و طلبة الاقسام الانسانية في صورة الذات.

كل الدراسات المذكورة كان هدفها مختلف عن الاخرى كل منها كانت تهدف لإثبات وجهة نظر معينة، لكنهم ركزوا على جانبين فقط من صورة الذات ألا وهما الصورة الواقعية والمثالية فقط ولم يتطرقوا الى صورة الذات المدركة وكيف تؤثر على حياة الفرد، اضافة الى هذا ان جل الدراسات اعتمدوا على المقاييس لقياس صورة الذات ولم يستخدموا أي نوع من الاختبارات الاسقاطية مثل اختبار رسم الشخص، اختبار الروشاخ ... الخ.

فالذات والصورة المدركة عن ذواتنا تتولد منذ الصغر، فعند ذكرنا للطفولة يتوافد الى اذهاننا الام وعلاقة الطفل بأمه، لهذا بعض الدراسات او جلها تركز على اهمية الام في حياة الانسان، لان

اول اتصال يبدأ في المرحلة الجنينية التي من خلالها تتكون شخصيتنا بمختلف توجهاتها، مع العلم ان المراحل التي نمر بها في نمونا البعض منها لا يعتبر باثولوجي وانما مرحلة من مراحل النمو التي لا بد منها للتقدم، مثل النرجسية التي هي مرحلة نمو وتطور نفسي يمر بها كل طفل ولا تعتبر باثولوجية إلا عند عدم قدرة الطفل الانسحاب الى ما بعد النرجسية لمرحلة المراهقة. التي عرفتها نيفين مصطفى زيور (2000، ص26) "النرجسية هي عبارة عن تملكية الليبيدية لحب الذات تحدث بفعل اتخاذ واعتبار الذات كمصدر للانا المثالية هذا حسب فرويد". اذ هي حب الذات بصفة مرضية غير عادية حيث تعكس كيف يرى بها الفرد ذاته او ربما يريد رؤيتها.

بالإضافة الى ذلك تتكون ايضا صور واضحة عن ذواتنا عند الانفصال عن الام اما صورة لذات ايجابية او سلبية، والسلبية هنا عندما لا يكون دور الام في حياة الطفل او يكون لها دور سلبي عندها يحدث عدم تقبل للذات وتشوه في صورة الذات المدركة، هنا يتولد ما يسمى بالجرح النرجسي في مرحلة النمو الذي هو عبارة عن نقص الخبرة في الاحساس بمحبة النفس وهو ينتج عن رعاية غير كافية من الوالدين و عدم تقبل من طرف المحيط

كما اشارت "غزل أمال" (2011) في دراستها تحت عنوان الصدع النرجسي في المحاولة الانتحارية لتعريف J.BERGERET "لا يظهر وجود احسن طريقة للإنقاص تضخم الانا للانا المثالي إلا استدعاء تناقض كل الواقع ، فالانا المثالي المفخمة هو احد النتائج الدفاعية للصدع النرجسي الاولي يحدث كأثر للمتطلبات الخاصة بالأم"

فالجرح النرجسي يحدث بفعل عدم الاشباع او نتيجة لتصورات ومتطلبات الام التي تريد ان تحصل عليها في ابنها ولم تحصل عليها هنا يحدث اضطرابات في علاقة ام طفل ونتيجة لهذا يتولد عند الطفل مع نموه ما يسمى بالجرح النرجسي.

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت للجرح النرجسي من عدة جوانب و ربطه بعدة متغيرات منها الدراسة المتمثلة في دراسة "مخطاري هجيرة " (2012،2013) تحت عنوان الجرح النرجسي عند المرأة العقيم كان الهدف منها التعرف على الحالة النفسية للمرأة العقيم و مدى تأثير شخصيتها به ، بالإضافة الى الكشف عن اضطرابات الشخصية و بالتحديد الجرح النرجسي عندها اي المرأة المصابة بالعقم اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج العيادي كانت العينة عبارة عن حالة واحدة استخدمت اختبار تفهم الموضوع TAT للقياس او لمعرفة ما اذا كان عندها جرح نرجسي ام لا فتبين من خلال النتائج المتحصل عليها ان الحالة تعاني من جرح نرجسي و الذي ظهر في ردود فعل نفسية من خلال ظهور اعراض دالة على حالة اكتئابية عند الحالة كف و صمت مابين القصص ، العزلة و الانسحاب الاجتماعي بالتمركز حول الذات فقدان الرغبة في الحياة ، اعراض دالة على الاحباط عن الحالة ، الشعور بالعجز و النقص و فقدان الثقة بالنفس ، مشاعر عدوانية اتجاه الذات و الغير .

كما ذكرت "عكوشة يسمينة" (2011،2010) في دراستها تحت عنوان "الجرح النرجسي لدى النساء المشوهات نتيجة الحروق الجسدية" هدفت منها الى فهم مختلف الصراعات و المعاناة التي يعيشونها عبر مراحل حياتهم و جعل المقربين يفهمون معاناة الحالة لمساعدتها و رفع من معنوياتها ، توعية بأهمية التكفل بهذه الفئة من جميع المستويات، اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج العيادي، تكونت العينة من خمس حالات تعرضوا للحروق تم اختيارهم بطريقة قصدية مراعاة لأربع شروط وضعتهم الباحثة هم الجنس انثي ، سن هو سن الرشد ، تكون الحروق من الدرجة الثانية و الثالثة و في اماكن محددة و بارزة كالوجه و الرئتين و الاطراف ، استعملت الباحثة اختبار الاسقاطي اختبار TAT تفهم الموضوع حيث توصلت الى النتائج تمثلت في ان التشوهات الجسدية التي سببتها الحروق التي اصيبت بها المفحوصة اثرت فيها

كثيرا و هذا سبب لها جرح نرجسي و تهديد لكمالها الحسي و النرجسي و هذا ما اكده رفض المفحوصة لصورتها الجسدية الجديدة المشوهة و ما صرحت به من رفض لتأمل جسدها.

من خلال ما تم تناوله في الدراسات السابق ذكرها التي تناولت الجرح النرجسي وربطه بمتغيرات جمالية حيث خصصوا هذا المصطلح بالمرأة فقط واعتبروها المتضرر الاكبر لأنها تهتم بجمالها وهذا المعروف عنها من خلال طبيعتها وتغاضوا عن الرجل الذي يشعر ويتأثر بكثير من الامور ربما أكثر من المرأة لكنه لا يبوح باحتياجاته، هذا دائما راجع لطبيعته وتربيته الشرقية لأنه حسب معتقدات مجتمعاتنا لا يجوز.

لان توجهات المرأة تختلف عن توجهات الرجل هذا ما جعلنا نربط الجرح النرجسي عند الرجل بالجانب الرياضي الذي هو من اولويات الشباب، الامر الذي لم نجده في الدراسات او في معظم الدراسات المتطرق اليها حسب علم الباحثة. حيث تعتبر دراستنا اول دراسة تطرقت وربطت الجرح النرجسي لدي الشباب بالجاني الرياضي لمعرفة فعالية الرياضة في مساعدة الفرد على تجاوزه.

هناك فئات ساهموا في ترميم الجرح النرجسي الناشئ منذ الطفولة من خلال رياضة كمال الاجسام، لأنها تعتبر من الرياضات التي مست شريحة معتبرة من الشباب ليس في عالمنا العربي وحسب بل في كل انحاء العالم بمختلف الفئات الجنسية والعمرية.

حيث اهتم الانسان منذ بدء الخليفة بجسمه وقوة عضلاته وفي العصور الحديثة ازداد هذا الاهتمام ببناء الاجسام لأنها تعبير حقيقي لنشاط الصحة والقوام الجيد الذي يعطي احساسا بالجمال ويعطي للفرد مظهرا لائقا، فيصبح ناجحا اجتماعيا.

اشار كل من "ايت واعلي مراد " و "اسعادي نبيل" تأثير المكملات الغذائية على زيادة الكتلة العضلية والجانب الصحي لرياضي كمال الاجسام (2016) لتعريف رياضة كمال الاجسام

على انها رياضة استعراضية تطور الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي " البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل" وباقي اعضاء لتحسين الشكل المظهري وزيادة العضلات المفتولة و النامية للجسد و المنتشرة و الموزعة في الجسم.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغير رياضة كمال الاجسام نذكر منها ما يلي:

دراسة "سكانة جمال علي" (2012) تحت عنوان التدريب الزائد و علاقته بالاسترجاع عن رياضي كمال الاجسام هدفت هذه الدراسة الى معرفة نسبة ظهور تدريب زائد قبل بداية فترة التي يكون فيها التدريب مرتين في اليوم زيادة على عملية التحفيف للجسم تكون صغيرة و معرفة ما اذا كان يمكن الكشف مبكرا عن رياضي كمال الاجسام المصاب بالتدريب الزائد في حالة وجوده في الفترة التي يكون فيها التدريب مرتين في الاسبوع استخدام الباحث المنهج الوصفي ، تكونت العينة من رياضي كمال الاجسام ذكور لفريق USBH الذي يتراوح اعمارهم ما بين 21،27 سنة اخذا الباحث اربع رياضيين بطريقة عشوائية من ستة عشرة لاعب تمثلت الادوات في اختبار لكشف عن التدريب الزائد و اختبار RUFIER ET DICKSON بعد اطلاع الباحثة على مقال بعنوان TEST DE RUFFIER-DICKSON حيث عرف الباحث PATRICK BACQUAERT (2014،ص1) تعريف اختبار RUFFIER ET DICKSON على انه اختبار قياس قيمة معدل ضربات القلب ،و مسح لمصادر العلمية و METRONOME لإعطاء الايقاع ، لإيقاع اثناء اداء الاختبار ، توصل الباحث الى النتائج التالية الكشف المبكر لحالة التدريب الزائد كانت له اثاره الايجابية عند اغلبية افراد العينة الذي ظهرت عندهم الحالة و اللذين عادو الى حالة العادية بعد عدة ايام قليلة بنسبة كبيرة ، رفضت الفرضية الاولى التي تقوم ان الوتيرة التي تتم فيها التدريبات في بداية الدراسة فمن الصعب ظهور التدريب الزائد في الفترة التحضيرية لأنه ظهر ثلاث حالات لتدريب الزائد و سبب ظهورها راجع كونهم لم يلتحقوا بالتدريبات منذ بداية الموسم فلم يتمكنوا من التأقلم مع حمل التدريب و ثبت انه يمكن الكشف المبكر عن

رياضي كمال الاجسام المصاب بالتدريب الزائد في حالة وجود التدريب الزائد في الفترة التي يكون فيها التدريب مرتين في اليوم بالإضافة الى وجود علاقة بين الاسترجاع و التدريب الزائد من خلال نتائج حيث كلما كان هناك تدريب زائد كانت مؤشرات RUFFIER ET DICKSON بين غير كافي الى السيء.

بالإضافة الى دراسة "ايت و اعلي مراد" و "اسعادي نبيل"(2016) تحت تأثير المكملات الغذائية على زيادة الكتلة العضلية و الجانب الصحي لرياضي كمال الاجسام الهدف من هذه الدراسة تأثير او معرفة تأثير المكملات الغذائية على الجانب المورفولوجي ، زيادة الكتلة العضلية و الجانب الصحي لرياضي كمال الأجسام تمثلت عينة الدراسة في رياضي كمال الاجسام و اخصائي و اطباء في مجال التغذية و الرياضة العنيتين من المجتمع الاصلى و العينة اختاروها بشكل منظم وفقا " الوزن ، السن ، الاقدمية في التدريب ، البرنامج التدريبي ، نوعية المكملات الغذائية" اتبع الباحث المنهج التجريبي تمثلت استخداماته للأدوات في قياسات الانثروبومترية توصل الى ان المكملات الغذائية مفيدة لزيادة الكتلة العضلية و بلوغ الانجاز الرياضي اذا ما اخذت بشكل صحيح و هي خطيرة و ضارة ان استعملت بشكل خاطئ معظم الدراسات السابقة بالنسبة لهذا المتغير ربطت او تطرقت له من الجانب الرياضي و الصحي و أهملوا الجانب النفسي الذي يعتبر او يتميز بأهمية بالغة في حياة الفرد.

صحيح انا جل الرياضات مفيدة لجسم الانسان لكنها بالإضافة الى ذلك هي مفيدة للجانب النفسي توازيا مع الجانب الجسدي وهذا ما جعلنا نبحث عن هذه الاهمية النفسية في رياضة كمال الاجسام للفرد وكيف انه قام باختيار هذه الرياضة عن غيرها من الرياضات الموجودة باعتبارها رياضة استعراضية للعضلات المفتولة. مثلا لتعويض نقص ما او لمليء فراغ ما في حياته وبما أن صورة الشخص لذاته مرتبطة ارتباطا وثيقا بصورة جسده التي تساهم في بنائها هذه الرياضة وخلل في صورة الذات لدي الفرد يؤدي الى اضطرابات نفسية هذا ما سنحاول

الكشف عنه والبحث عن تأثير صورة الذات بالجرح النرجسي الذي يشعر به عن طريق عدم تقبله وحبه لنفسه وهذا ما تساهم فيه رياضة كمال الاجسام من خلال دورها في بناء جسم الاستعراضى للرياضي.

لاحظت الباحثة على حسب علمها ان معظم الدراسات السابقة للجرح النرجسي مرتبطة بصورة الجسم، ومرتبطة بالمرأة بجانبها النفسي، والانفعالي، والجمالي، والوظائفي من (امومة او مظهرها الجمالي)، لهذا ارتأت الباحثة ان تربطها بصورة الذات والبحث فيما كان هناك تأثير بينهم، وهذان الاخيران تم ربطهما برياضة كمال الاجسام حيث اخترنا رياضي كمال الاجسام السالمين بدنيا وعقليا من اجل معرفة فعالية هذه الرياضة على حياة الفرد.

من خلال ما ورد في جل الاشكالية والدراسات المذكورة والمتطرق اليها لم نجد متغيرات الدراسة التي نحن في صدد انجازها متداولة مع بعضها او مدروسة وبهذا تعتبر اول دراسة منجزة في هذا المجال التي تجمع بين الرياضة وعلم النفس وهذا على حسب علم الباحثة.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

- هل هناك فعالية لممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي وانعكاسه على صورة الذات لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام؟

وتفرعت عنه مجموعة من التساؤلات هي:

- هل هناك فعالية لممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام؟
- هل ترميم الجرح النرجسي ينعكس ايجابا ام سلبا على صورة الذات لدي ممارسي رياضة كمال الاجسام؟

- ما هي السيرورات المتبعة في عملية ترميم الجرح النرجسي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام؟

2 الفرضيات:

الفرضية العامة:

- هناك فعالية لممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي و انعكاسها على صورة الذات لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.

الفرضية الجزئية الاولى:

- تساعد رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.

الفرضية الثانية الجزئية:

- ينعكس ترميم الجرح النرجسي ايجابا على صورة الذات لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.

الفرضية الثالثة الجزئية:

- يتبع ممارسي رياضة كمال الاجسام سيرورات نفسية و المعرفية في عملية ترميم الجرح النرجسي.

3 دواعي اختيار الموضوع:

تعتبر رياضة كمال الاجسام ، رياضة استهوت العديد من الشباب من دون الرياضات المتعددة الاخرى، رغم ان هذه الظاهرة منتشرة في مجتمعاتنا العربية إلا انها لم تحظى بالاهتمام الذي تستحقه، لهذا ارتأينا وجوب القاء بمنظار البحث العلمي لهذه الظاهرة للإجابة على الكثير من التساؤلات التي راودتنا لفهم ان كان هذا الميل الى نوع معين من الرياضة، مثل رياضة كمال الاجسام هو فقط توجه و تقليد ام ان هناك امور ذاتية نفسية مخفية ادت بهم لتوجه لهذا النوع من الرياضات، لان هذه الرياضة تستهدف الجسد و اعضائه الخارجية و تعتبر رياضة استعراضية.

4 اهمية الدراسة:

- يعتبر موضوع مهمش من الجانب النفسي لم يحظى بالاهتمام الذي يستحقه لهذا ارتأينا تناول هذا الموضوع او هذه الظاهرة كموضوع بحث لأنه يمس بصفة خاصة صورة الجسد المرتبطة ارتباطا وثيقا بالذات وصورة الذات من جانب مغاير بعيدا عن الجوانب المرضية الباثولوجية واخذها من الجانب المساعد المعالج الذي تساهم فيه هذه الظاهرة.
- يتناول الموضوع الحالي ظاهرة منتشرة بكثرة في مجتمعاتنا مع ربط جانبيين الا وهما الجانب الرياضي والجانب النفسي ومعرفة مدى التوافق بينهما.

5 اهداف الدراسة:

- معرفة إذا كانت رياضة كمال الاجسام لها فعالية في ترميم الجرح النرجسي.
- معرفة انعكاس ترميم الجرح النرجسي على صورة الذات.
- معرفة السيرورات المتبعة في ترميم الجرح النرجسي في ترميم الجرح النرجسي من قبل ممارسي هذه الرياضة وهل حقا اتجهوا لهذه الرياضة من اجل تعويض شيء مفقود ام لا.

- من اجل اضافة دراسة جديدة في البحث العلمي تتضمن الجانب النفسي المتمثل في الجرح النرجسي وصورة الذات والجانب الرياضي الا وهو ظاهرة توجه الشباب لهذه الرياضة رياضة كمال الاجسام.

6 المفاهيم الاجرائية:

1-6 صورة الذات:

هي جملة من التصورات مكونة من خلال خبرات الفرد وتقويمه لواقعه وقدراته وامكانياته وعلاقاته بالآخرين المبينة من خلال دراسة الحالة تحليل اختبار رسم الشخص لماكوفر المطبق على الحالات.

2-6 الجرح النرجسي:

عبارة عن شعور يتولد من مجموعة من الاحباطات وبالتالي هو نقص خبرة في الاحساس بمحبة الذات ينتج عنه عدم الثقة بالنفس ونقص في صورة الذات الذي سيقاس من خلال دراسة الحالة واختبار رسم الشخص لماكوفر.

3-6 رياضة كمال الاجسام:

هي رياضة يمارسها الرجال الراشدون، عبارة عن تمارين متعددة تستهدف مناطق مختلفة من الجسم بهدف تغيير بنيتها الشكلية وهذا عن طريق ارهاق العضلة من اجل اجبار الجسم على بناء ما تحطم فيها بإنشاء خلايا جديدة، تتشكل من خلال ممارسة تمارين القوة في قاعات رياضية متخصصة في رياضة كمال الاجسام.

الفصل الثاني: صورة الذات

التمهيد

أولاً: الذات

- 1 التطورات التاريخية في مفهوم الذات
- 2 آراء بعض العلماء و الباحثين حول مفهوم الذات
- 3 مفهوم الذات
- 4 مراحل نمو الذات
- 5 أنواع مفهوم الذات
- 6 أبعاد مفهوم الذات
- 7 أبعاد الذات في سن المراهقة
- 8 أبعاد الذات عند الراشدين
- 9 النظريات المفسرة لذات
- 10 - أهمية الذات

ثانياً: صورة الذات

- 1 تعريف صورة الذات
- 2 النظريات المفسرة لصورة الذات
- 3 كيفية تشكل صورة الذات
- 4 أشكال صورة الذات
- 5 أبعاد صورة الذات
- 6 -الخلاصة

تمهيد:

هناك العديد من المفاهيم السيكولوجية المهمة في علم النفس حيث تعد صورة الذات من بين المفاهيم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالذات، فلا نكاد ان نفهم انفسنا الا من خلال الصورة التي نبنيناها عن ذاتنا ، و ذلك عن طريق فهمنا الجيد لها ، لان اي تصور يبنيه الفرد عن ذاته يحدد له عنوانه في المجتمع ، فتفاعلنا مع الاخرين يبنى عن طريق نظرتنا و تصوراتنا لذاتنا.

من خلال هذا الفصل سنتطرق لمفهوم صورة الذات و محاولة الامام به.

اولا: الذات**1 المتطورات التاريخية في مفهوم الذات:**

ان مفهوم الذات يمثل مفتاح الشخصية و المدخل الرئيسي لخصائصها و مقوماتها في مختلف جوانب تفاعلها مع البيئة و علاقاتها الدينامية معها، حيث يشكل مفهوم الذات المجال الظاهري الذي يعيش فيه الفرد *Phénoménal Field* و يعي به ذاته كما انه يتأثر بما يتمتع به من قدرات عقلية و دوافع نفسية تحكم سلوكه و توجهه في مختلف المجالات، فلا تفهم الشخصية ككل و كذلك سلوك الشخص الظاهري سويا كان ام منحرفا الا في ضوء هذه الصورة الكلية التي يكونها عن ذاته.

لم يعرف الانسان الذات كما عرفها في الوقت الحالي من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته، فلا توجد لغة في العالم سواء كانت قديمة ام حديثة و على اختلاف الحضارات الا و استخدمت الفاظا مثل انا، نفسي و لي ، التي تدل على كنه النفس لذا فاننا نجد جذور هذا المفهوم قديمة جدا حيث تشير المصادر و الابحاث الى ان بدايتها قبل الميلاد على الرغم من اختلاف المفهوم، و ان بعض الافكار السائدة في الوقت الحاضر و التي ترجع

اصولها الى هوميروس الذي ميز بين الجسم المادي و الوظيفة غير المادية للكائن الانساني و التي اطلق عليها فيما بعد بالنفس او الروح Soul.spirit-Psyche ، و أحيان بالذات Self او الانا Ego .

و ان مفهوم النفس قد ادخله سقراط 470 او 469 ق.م حيث ادرك المعنى الدقيق للعبارة المنقوشة على معبد دلفي "اعرف نفسك" (محمد كاسم، 2012، ص19).

اما المخطوطة الهندية التي يرجع اصلها الى القرن الاول قبل الميلاد فتذكر:

النفس تمجد نفسها، و لاتعتقد انها دنيئة او سيئة و تعد النفس صديقة لنفسها، و هي ايضا قد تكون العدو الوحيدة لنفسها ، و لهذا فهي تكبح نفسها بنفسها و حينما تضل فهي تقهر نفسها، و تخضع و ذلك للاستنادها على اساس لا يتزعزع و قد اهتم المفكرون العرب و المسلمون بموضوع النفس، فقدم أخوان الصفا مفاهيم بشأن طبيعة العلاقة بين النفس و الجسد، حيث ذكروا انه يمكن التعرف على ماهية النفس من خلال ما يظهر من افعالها في الجسد لانها تسكن فيه ، و قد قسموا النفس إلى ثلاثة قوى هي النباتية و مسكنها الكبد و الحيوانية و مسكنها القلب، و الناطقة و مسكنها الدماغ، و هي ليست متفرقة و انما تعمل بشكل متكامل.

و نجد الفيلسوف ابن سينا 980-1037م و يرى مفهوم الذات على انه الصورة المعرفية للنفس البشرية.

اما الغزالي 1058-1111م فيقول ان للنفس اربع واجهات هي :

النفس الملهمة ، و النفس اللوامة ، و النفس البصيرة ، و النفس الامارة بالسوء و يقول ان النفس البشرية تولد صفحة بيضاء خالية من اي نقش (محمد كاسم، 2012، ص21).

و ظهر مبدأ الثنائية في اوربا الغربية في القرن السابع عشر للدراك او الشعور
 Consciouses و المضمون او المحتوى Content و كان الفيلسوف الرياضي الفرنسي
 ديكارت 1596-1656 و قد اهتم بمسألة الثنائية بين الجسم و الروح او النفس في كتابة
 المعروف مبادئ الفلسفة 1644 حينما اطلق مقولته الشهيرة "انا افكر اذن انا موجود" و هذا
 يعني انه لا يمكن انكار وجود الشخص مازال التفكير واقعا.

و هذا ما يدل على ان هناك تفاعلا ميكانيكيا بين العقل و الجسم و ديكارت اول من ناقش
 المدرك او الذات كجوهر مفكر.

و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح Soul تارة و اعتبار الذات Self
 تارة اخرى امثال جون لوك 1636-1740 locke و جورج بيركلي 1685-1753
 Berkeley و هيوم 1740 Humel و توماس براون 1778-1820 Brown و جيمس
 ميل 1829 Mill و كانت 1838 (محمد الجيزاني، 2012، ص22).

2 آراء بعض العلماء و الباحثين حول مفهوم الذات:

تعددت الآراء و الافكار حول مفهوم الذات بين العلماء بتعدد اتجاهاتهم المختلفة فكل منهم
 ربطها بمنظور المدرسة التي ينتمي اليها. حيث سار العلماء و الباحثون في اتجاهاتهم
 النظرية حول مصطلح مفهوم الذات بمسارين هما :

- الاول اعترض على استعمال هذا المفهوم،لأنه يرجع الوظائف النفسية غير المفهومة
 بشكل تام الى محرك مركزي غامض Central Agency و من اتباع هذا الاتجاه
 فونت حيث يرى ان علم النفس سوف يتأخر كعلم باستخدامه هذا المفهوم، اما
 كيلفورد Guilford فيرى ان مفاهيم النفس و الذات يجب ان تحنل مكانا صغيرا في
 اي نظرية متطورة عن السلوك و الشخصية، و الشيء الجدير بالذكر عنده ان ايا من

المصطلحين يقترب من المذهب الحيوي Animism الذي يعتقد بأن كل الاشياء لها روح و جسم و ان الروح هي اساس الحياة و مصدر النمو العضوي و هو ما يعتبر غريبا تماما عن العلم.

- اما المسار الثاني فيؤكد على ضرورة مفهوم الذات فقد اعتبر بعض الكتاب الامريكيين و منهم ديوي Dewey 1859-1952 و جيمس 1842-1910 James الذات مفهوما ضروريا حتى عام 1890 بعد ان شعروا بان المفاهيم التحليلية لعلم النفس قد فقدت ما للعمل العقلي الوظيفي من وحده.

و بدأ بعض العلماء يستخدمون مفاهيم مثل صورة الذات، و تحقيق الذات و توكيد الذات، و الذات الواقعية ، و الذات المثالية، و تقبل الذات.

و في القرن التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش حول مفهوم الذات بعد ان اصبح علم النفس علما معترفا به يدرس السلوك الإنساني.

و يعتبر وليام جيمس 1842-1910 James نقطة الانتقال بين الطرق القديمة و الحديثة في دراسة الذات ، و قد حدد اسلوبين لدراسة الذات هما : الذات العارفة و اعتبرها لا قيمة لها في فهم السلوك اذا هي تتضمن مجموعة من العمليات العقلية كالادراك و التذكر و التفكير، اما الذات كموضوع و هي الذات التجريبية العملية تتضمن :

أ -الذات كما يعتقدونها الفرد بوجودها في الواقع ، و هو ما اصطلح عليه بين علماء النفس بالذات المدركة "الوقعية".

ب - الذات كما يراها الآخرون و هي تقابل ما اصطلح عليه بالذات الاجتماعية.

ت - الذات كما يتمنى الفرد ان يكون عليه و هو تقابل ما اصطلح عليه بالذات المثالية.

و اضاف جيمس بعدا اخر سماه بالذات الممتدة The Extended Self و يمثل كل ما يمتلكه الفرد، و ما يشترك به مع الاخرين مثل العائلة ، الوطن ، العمل.

(محمد الجيزاني، 2012، ص22-23)

حيث عرفها ادلر 1943 على انها تنظيم يحدد للفرد شخصيته و رؤيته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن الحي و يعطيها معناها و تسعى الذات لاكتساب الخبرات التي تكفل للفرد اسلوبه المتميز في الحياة ، و اذا لم توجد تلك الخبرات فانها تعمل على خلقها.

و يعرف فيكتور ريمي 1943 الذي هو من انصار المدرسة الظواهرية على ان مفهوم الذات لا يزيد عن كونه هدفا مدركا منظما ناتجا عن حاضر و ماضي الملاحظة الذاتية و ان ما يعتقد الفرد عن نفسه اي الخريطة التي يرجع اليها الانسان لفهم نفسه و خاصة اثناء لحظات الازمات و تلك التي تتطلب الاختيار و تتكون من افكار الفرد و مشاعره، و اماله، و مخاوفه، و وجهات نظره عن نفسه و ما سيكون عليه.

الذات عن ليكي 1945 Lecky صاحب نظرية اتساق الذات Self consistency theory ان فكرة الفرد عن نفسه و عن العالم المحيط به تحدد في نظام متسق موحد من القيم و المفاهيم التي تحدد شخصية الفرد و التي هي نتاج للخبرات التي مر بها ، لذلك فان الحاجة الاساسية لدى الفرد هي المحافظة على وحدة و اتساق مفاهيم و قيم الذات.

(محمد الجيزاني، 2012، ص25)

يتضح من ذلك ان ليكي يتحدث عن مفهوم الذات العام، و لا يحلل الى مكوناته كمفهوم الذات الواقعي المدرك و الاجتماعي و المثالي و الخاص.

و يعتقد شريف و كانتريل 1947 Sherif and Cantril الأنا بانها مجموعة من الاتجاهات من نوع ما اظنه في نفسي، ما اعطيه قيمة، ما هو لي ، اتعين به ، و يقولان اذا

تعرض الاعتبار الذاتي عند شخص لمأزق فان مواقف الانا تكون في حالة التحضر الى ان تدفعه لبذل جهد اكبر و عمل اكبر .

و يعرف مورفي 1947 Murphy الذات على انها مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي او كيانه ، اي الفرد كما يدرك نفسه ، و في رأيه انا Ego عبارة عن جهاز من الانشطة المعتادة التي تدعم الذات او تحميها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير و التقمص و التعويض(قحطان الظاهر،2004،ص23).

سينج و كومز 1949 Snygg and Coms و هما من انصار مذهب الظواهريات فقد ذهبا الى ان السلوك كله بدون استثناء يتوقف على مجال الظاهري الذي هو الكون مثل ما يبيده في لحظة ما ، و المجال الظاهري يتغير بتغير الحاجات و الانشطة المتصلة به. و يعتبر ان مفهوم الذات الجانب الاكثر اهمية و الاكثر تحديدا للمجال الظاهري و قد اعتبر او يرى الذات موضوعا و عملية في ان واحد ، و قد وضحا سبب اعتبارها كذلك من خلال المثال التالي:

الصخرة تتكون من جزيئات معينة، و يتكون بذلك ناتجا ، و لكنها بحكم وجودها تؤثر فيالعالم من حولها ، او في العالم الذي تقع فيه ، و بذلك تكون ايضا عملية ديناميكية ، و بالطريقة نفسها تتكون الذات من ادراكات تتعلق بالفرد و لهذا التنظيم من الادراكات اثار حيوية و مهمة على سلوك الفرد .

اما كاتل 1950 Cattell فيرى الذات هي الاساس في ثبات السلوك البشري و انتضامه. و قد قسم الذات الى قسمين الذات الواقعية Real self و هي الذات الحقيقية او العقلية ، اما الذات المثالية فهي الذات الطموح.

ان الذات العقلية او الحقيقية هي التي تمثل حقيقة الفرد و كما يقر بها ،اما الذات المثالية فهي كما يود الفرد ان يرى نفسه.

سيموندر 1951 Symonds نشر كتابه الانا و الذات و اكد فيه انالانا هي مجموعة من العمليات النفسية اما الذات فهي الاساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه، او هي الطريق او الكيفية التي يتصرف بها الشخص مع نفسه ، و تتكون الذات من اربعة جوانب هي كيف يدرك الفرد ، و يقيم سلوكه ، و كيف يحاول من خلال مختلف الاعمال تعزيز نفسه او الدفاع عنها ، و ما يعتقد انه نفسه و الذات طبقا لسيموندرس ربما تكون شعورية او لا شعورية ، وبذلك فهو يحذر من ان اعتبار ما يقوله الشخص عن نفسه ، هو تعبير مضبوط عن حقيقة مشاعره معززا سيوندرس من كلامه هذا نتائج تجارب دولف 1933-1953 و هننلي 1940 التي اكدت ان التقييم الشعوري يختلف عن التقييم اللاشعوري للذات.

ساربين 1952 Sarbin يرى ان الذات بناء معرفيا يتكون من افكار الشخص عن مختلف نواحي وجوده فمفهومه عن جسمه الذات البدنية و مفهومه عن اعضاء الحس لديه الذات الحسية و عن سلوكه الاجتماعي الذات الاجتماعية ، و يعتقد ساربين ان هذه الذوات تتكون من شكل ارتقائي منظم الذات البدنية اولا ثم الذات الحسية و اخيرا الذات الاجتماعية.

اما سوليفان 1953 Sullivan فيتفق مع كولي و ميد في كون الذات تتسق من التفاعل الاجتماعي.

و يرى نظام الذات الذي يعد بناءا من النواهي و الضوابط التي توجه سلوك الفرد ، بما يحقق له الامن و يجنبه القلق و التوتر منذ الطفولة ، حيث يمتثل لرغبات والديه تجنباً للقلق الناشئ من فقدان حبهما ، فيصطنع لنفسه ضوابط السلوك التي تشكل "نظام الذات" و يسلك وفقا للتقييم الاجتماعي.

و لا بد من الذكر ان سوليفان يعطي اهتماما كبيرا لتفاعل الطفل مع الناس ذوي الالهية الخاصة كالام و الاب في حين يؤكد كل من كولي و ميد على ضرورة التفاعل مع المجتمع بشكل عام (قحطان الظاهر، 2004، ص25-26).

البورت 1957 Allport استخدم مصطلح الجوهر Proprium بدلا من الذات او الذات الممتدة المميزة ، و الجوهر طبقا لالبورت تمثل مكانا مهما في نظريته عن الشخصية ، وسبب عدم استخدام الذات هو لتجنبه قابلية استخدام هذا المصطلح في اكثر من مرة (قحطان الظاهر، 2004، ص26-27).

من خلال ما ذكر فان الاراء اختلفت بين العلماء لمفهوم الذات فمنهم من هم يقللون من شأنه كجزء من شخصية الفرد و منهم من هم مؤيدين و متبنين مفهوم الذات في نظرياتهم نظرا لاهميته في بناء و تشكل شخصية الفرد على حسب نظرة كل عالم.

3 مفهوم الذات:

3-1 لغة : مؤنث ذو و يقال ذات ليلة او ذات يوم او ذات مرة او ذات الشئ الى بمعنى نفسه و عينه ، جوهره (معلوف، 2000، ص240).

3-2 اصطلاحا : هناك العديد من التعاريف المختلفة لمفهوم الذات مستعملة من طرف علماء النفس من بينها:

بيرنز Burns 1982 لديه مفهوم الذات يتألق من مجموعة معتقدات تقوية يملكها الفرد حول ذاته بالاضافة لوصف الذات و تحدد هاتان المجموعتان: تقدير الذات و صورة الذات ، اذن مفهوم الذات يتضمن:

أ صورة الذات: كيف يرى الانسان نفسه.

ب - شدة الانفعالات و التقويم: مدى عمق المشاعر الفرد حول الابعاد المختلفة لذاته ، و ما اذا كان لدى الفرد احكام ايجابية او سلبية حول هذه الابعاد لصورة الذات.

ت - الاحتمالية السلوكية: الاستجابة التي يحتمل ان يقوم بها الفرد كنتيجة لتقييمه لذاته (حمزاوي، 2016-2017، ص61-62)

عرفه راجح عزت (1985، ص132) انه هو فكرة الفرد عن نفسه اي الصورة التي يكونها عن نفسه بنفسه من خلال ما تتسم به من صفات و قدرات جسمية و عقلية و انفعالية بالاضافة الى القيم و المعايير الاجتماعية التي ينتمي اليها ، كما يذكر الطموح ، فهو الذي يوجه الفرد في اختيار اعماله و اصدقائه و زوجته و مهنته و الكتب التي يقرأها و الاماكن التي يرتادها.

مفهوم الذات لدى راجح عزت عبارة عن فكرة يكونها الفرد عن نفسه من صفات و قدرات جسمية و عقلية و انفعالية اضافة الي القيم و المعايير الاجتماعية التي ينتمي اليها. و يعرف حامد الزهران (1977، ص179) مفهوم الذات هو تكوين معرفي منظم و متعلم للمدركات الشعورية و التقييمات الخاصة للذات يصوغه الفرد كتعريف نفسي لذاته ، و يتكون مفهوم الذات من افكار الفرد الذاتية المتسقة المحددة للابعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية و الخارجية.

حسبه الذات هي عبارة عن تنظيم معرفي للمدركات الشعورية و التقييمات الخاصة للذات يكونها الفرد كتعريف نفسي لذاته ، المكون من الافكار الذاتية المتسقة.

تعريف الذات عند روجرز: هي كل منظم و منسق يتكون من ادراك الفرد لخصائصه و لعلاقاته مع الغير ، و هي تتكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته ، و هي الاطار المرجعي لتحديد السلوك (بكة ميسوم، 2016-2015، ص111).

حسب روجرز هي نسق كلي منظم مكون من ادراك الفرد لقدراته و امكاناته و لعلاقاته مع الغير، بالتالي يعتبرها اطار مرجعي لتحديد السلوك.

تعريف ليوين lewin : الذات لديه هي بمثابة المنطقة الروحية التي تحدد المعتقدات الحالية تجاه النفس ، و اصطلاح "فضاء الحياة" و هو مفهوم الذات لا يقصد به معناه المعروف ، هو فضاء الطبيعي اذا يشمل عالم الفرد من الخبرات الشخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد الى جانب هذا فان تقييم الامور و الافكار و الادراكات و الاشياء الهامة و كذلك خطة المستقبل و الاحداث (ولاس د . لابين بيرت جرين، 1981، ص11).

حسب ليون الذات هي التي تحدد المعتقدات تجاه النفس ، و هو العالم الخاص بالفرد الذي يحتوى على خبرات الشخصية و الذي سماه ب"فضاء الحياة" كما يتمثل في الجانب التقييمي الذي يصنعه الفرد للافكار و الادراكات و الاشياء الهامة له.

مفهوم الذات عن يونغ: هي مركز الذي يجمع كل انظمة النفس ، و هي غاية الانسان من حياته ، و سعيه فيها ، و هي كمال الشخصية ، و اعلى مراتب الوجود الشئ ، لا يبلغها الفرد الا بعد نمو كل النواحي النفسية لديه نمو متكامل به الذات عندها ينتقل مركز الشخصية من الانا الى الذات (نبيل موسي، 2002، ص478).

الذات عند يونغ هي نسق يحتوى كل انظمة النفس حيث اعتبرها غاية الانسان من حياته لا يبلغها الفرد الا بعد نمو نواحيه النفسية لكي تتكامل به الذات.

4 مراحل نمو الذات:

يري جوردن البورت ان المعيار الوحيد الصادق لوجودنا الشخصي هو احساسنا بذاتنا لهذا تمر الذات في نموها بالمراحل التالية و التي تبدأ من الميلاد و حتى سن الرشد و هي:

4-1- الاحساس بالذات الجسمية:

من الميلاد الى السنة الاولى من العمر و تتألف الذات من الاحساسات الجسمية سواء كانت تشعر باللذة او الالم كما ان الاحساس بالذات ينمو كذلك من الاحباطات المتكررة التي تصدر عن العالم الخارجي.

4-2- هوية الذات:

في السنة الثانية من العمر، الهوية الشخصية تنمو تدريجيا عند الطفل نتيجة لما يطلق عليه من اسم و ما يرتديه من ملابس و شعوره بانتمائه الى بيئته تميزه عن غيره و كذلك عن طريق التفاعل الاجتماعي.

4-3- تقدير الذات:

حوالي السنة الثالثة من العمر، الطفل هنا يسعى الى الاستقلال و ذلك بمخالفة الاوامر حيث يحاول ان يعتمد على نفسه للقيام ببعض الاعمال و اذا ما واجهه عائقا فهو يعتبره موجها نحو تقدير الذات لانه يشعره بضعفه و بذلك يتطور لديه الاحساس بالذات و فرض شخصيته على الاخرين.

4-4- امتداد الذات:

في السنة الرابعة من العمر، تمتد الذات لتشمل على الاشياء الخارجية وثيقة الصلة بالطفل ، حيث يدفعه التعلم الى تقدير ما يحبه و يملكه من الاشياء مهمة في حياته كالالعاب مثلا.

4-5- بروز صورة الذات:

من اربع الى ست سنوات في هذه المرحلة ينمي الطفل الضمير الذي يكونه بمثابة الاطار الرجعي لذاته ، فمن خلال التفاعل الاجتماعي يحدد الطفل سلوكه العقلي و تصرفاته، و ما هو متوقع منه و بهذا تبدأ الذات المثالية في الظهور عن طريق التقمص.

4-6- نمو الذات المنطقية العقلية:

من ست سنوات الى اثني عشر سنة ، الطفل في هذه المرحلة يوفق بين متطلبات الذات و مقتضيات الواقع و ذلك عن طريق التفكير المنطقي و البناء للوصول الى حل للصعوبات التي تحول دون تكيفه للظروف المتغيرة و اذا فشل في ايجاد الحلول فانه يلجأ الى تبريرات منطقية حفاظا على الذات.

4-7- الذات المتميزة:

من اثني عشر سنة فما فوق حيث تتحدد معالم الشخصية و يشعر الشخص بتميزه عن الاخرين(سمير احمد، 2003، ص360-361).

5 انواع مفهوم الذات:**5-1- مفهوم الذات الايجابي:**

يتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها ، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي بصورة واضحة و متبلورة يلمسها كل مع الفرد و يحثك به ، حيث يكشف عنها اسلوب تعامله مع الاخرين الذي يظهر فيه دائما رغبة في احترام الذات و تقديرها و المحافظة على مكانتها الاجتماعية.

5-2- مفهوم الذات السلبي:

ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية و الانماط المتناقضة مع اساليب الحياة العادية للأفراد و التي تخرجهم عن الانماط السلوكية العادية و المتوقعة من الافراد

الاسوياء في المجتمع و التي نحكم على من تصدر منه بسوء التكيف الاجتماعي او النفسي و تصنفه في فئة غير الاسوياء(بلقاضي فؤاد،2015-2016،ص52).

6 ابعاد مفهوم الذات:

يعتبر وليام جيمس من اوائل الذين تكلموا عن الذات و عن ابعادها و لذلك فهو يرى بأن الذات في اوسع معانيها هي تعني كل شئ يستطيع الانسان ان يدعيه له ، جسده و سماته ، قدراته ، ممتلكاته المادية ، اسرته ، اصدقائه ، و يرى الذات كموضوع انها تتضمن الابعاد التالية:

- 1 الذات المثالية: هي الذات التي يطمح ان يكون عليها الفرد.
- 2 الذات المدركة: هي التي يدركها الفرد و يعتقد بوجودها.
- 3 الذات النفسية: "الروحية" و تتضمن انفعالات الفرد و رغباته و اتجاهاته الوجدانية.
- 4 الذات الاجتماعية: و تتضمن وجهة نظر الاخرين نحو الفرد.
- 5 الذات المادية: الذات الممتدة فهي تحتوي بالاضافة الى جسم الفرد ، اسرته و ممتلكاته.

اما كاتل فميز بين ثلاثة ابعاد:

- أ -الذات البنائية: و هي تقابل الانا كعملية او كفاعل.
 - ب - الذات التأملية: بقسميها الواقعي و التأملي: الواقعية او الفعلية و هي رؤية الفرد لنفسه و اقراره بها.
 - ت - الذات المثالية: و هي الفرد كما يود ان يرى نفسه.
- (بلقاضي فؤاد،2015-2016،ص51)

وفقا لما تم ذكره لاحظت الباحثة ان كل من وليام جيمس يختلف عن كاتل فوليام حدد ابعاد الذات كالتالي الذات المثالية ، الذات المدركة ، الذات النفسية ، الذات الاجتماعية ، الذات المادية.

اما كاتل فحددها في ثلاث عناصر هم الذات البنائية ، الذات التأملية ، الذات المثالية ، على رغم اختلاف القائم في تحديد ابعاد الذات الا ان كل من العالمين كاتل و وليام جيمس اشتركا على بعد واحد الا و هو الذات المثالية.

7 ابعاد الذات في سن المراهقة:

الجوانب او الابعاد المختلفة للذات و التي يمكن ملاحظة وجودها اثناء فترة المراهقة تميل الى الاتحاد و التمازج مع مرور الزمن و نتيجة لزيادة الخبرة .

أ - الاول هذه الابعاد ما يتصل بادراك الفرد الحقيقي لقابلياته و امكانية ، و هذا يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجي ، ان مفهوم الخاص بادراك الفرد لحقيقة ذاته يتأثر الى حد كبير بفكرته عن جسده و مظهره الخارجي و ملبسه و قابلياته و امزجته و قيمة و معتقداته و ميوله و اتجاهاته و طموحه ، الى غير ذلك و هو فكرة الفرد عن ذاته و هي التي تسير اعمالها و نشاطتنا و توجه سلوكنا وجهة معينة.

ب - اما البعد الثاني فيما يتصل بذات المراهق فهو ما يدعى بمرحلة الادراك الانتقالي او العابر Transitory لذاته ، و في هذا نجد ان مفهوم الذات عنده يتذبذب كثيرا ، اذ انه ينتقل من الحالة التي يكون فيها تسلطيا و تعويضيا و غير واقعي الى المرحلة التي يصبح فيها واقعي و متزنا ، هذه المرحلة هي التي تتصادم فيها الدوافع الداخلية للذات بالدوافع الخارجة عنها ، فالفرد هنا يكون اميل

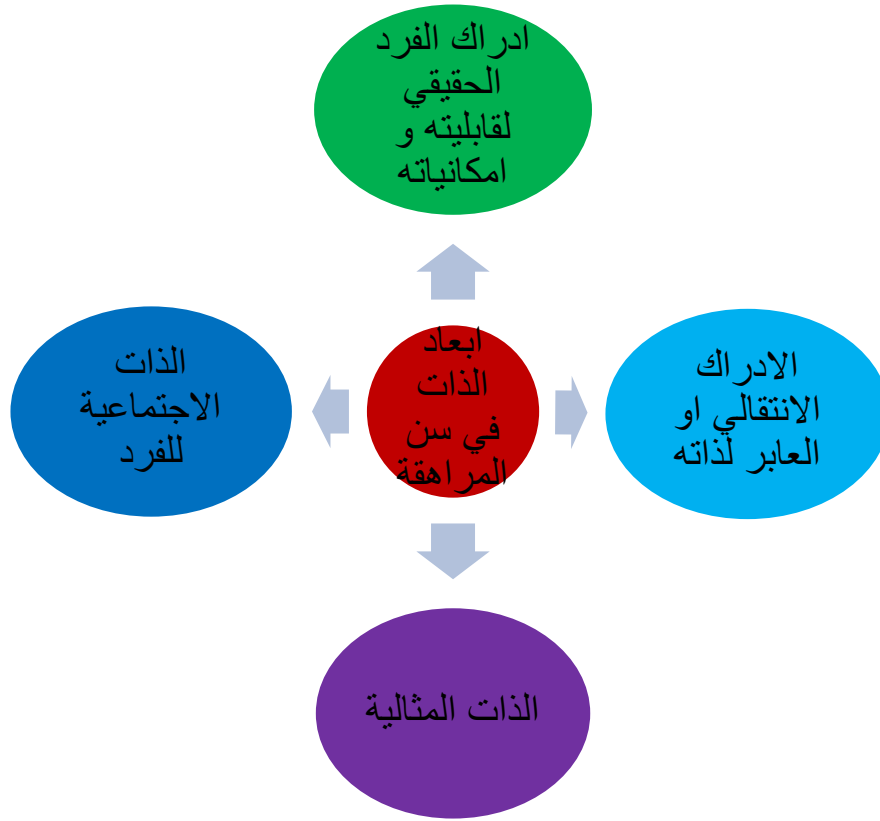
الى الاهتمام بمشاكله الداخلية اكثر من اهتمام بالانتاجية و التحصيل و يكون ادراك الذات في هذه المرحلة الانتقالية على الاغلب من النوع السلبي.

ت - **البعد الثالث** فهو الخاص بالذات الاجتماعية للفرد ، من حيث كيفية نشوئها و تطورها ، ان المراهق في حالات التفاؤل يرى ان الناس الاخرين ينظرون اليه بطريقة حسنة ، و عندما يكون مكتئبا فانه يتصور ان الناس لا يعيرونه الاهتمام اللائق به و لا يقدرونه حق قدره ، و المراهق عندما يشعر انه غير مطمئن اجتماعيا فانه لا يحاول اخفاء شعور عدم الاطمئنان هذا ، انه لا يرى ان القبول الاجتماعي الذي يضيفه عليه الاخرون كاف للقضاء على الاتجاهات السلبية عنده و هذا يعني انه رغم تأثير الاخرين على شخصية المراهق ، فان هذا التأثير قلما يكون تاما او مسيطرا.

ث - **البعد الرابع** هو ما يتصل بالذات المثالية ، و هي الذات التي يطمح في الوصول اليها ، و لا يخفى ان هذا الامر يتصل بمستوى القدرات و القابليات الموجودة عند المراهق و بحسن ادراكه لحقيقته ، و بالطموح و مدى بعده او قربه من طاقاته و امكاناته ان نجاح المراهق في رسم ذاته المثالية بشكل يمكن من تحقيقها او الوصول اليها يعتمد على نوعية الخبرات التي يمر بها و على نوعية الارشاد و التوجيه الذي يتلقاه من الاخرين فيما يتصل بذلك.

(عدس،2005،ص360-362)

الشكل رقم (1) من تصميم الباحثة : ابعاد الذات في سن المراهقة



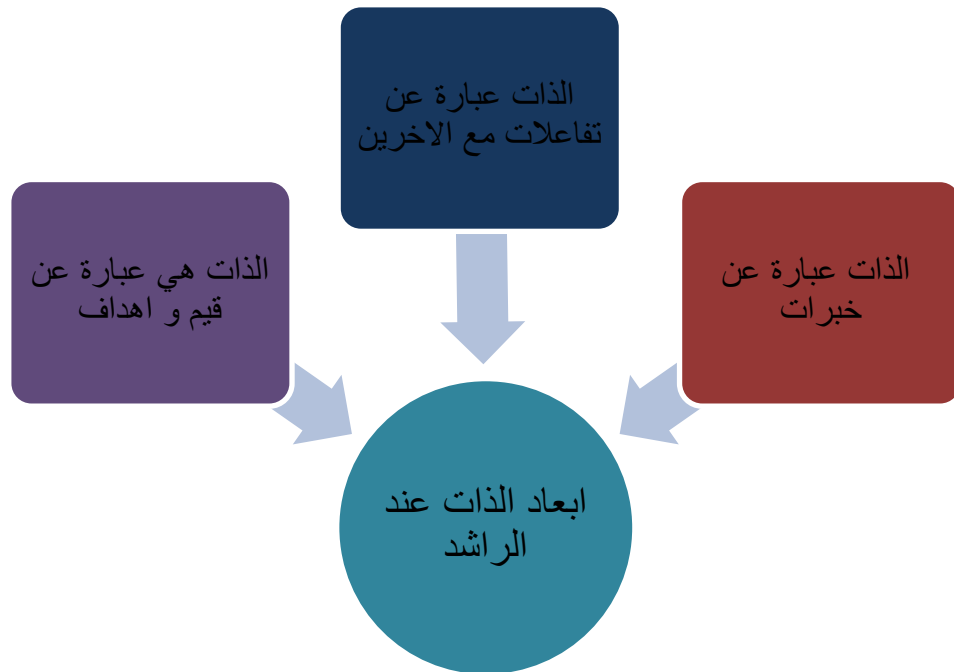
8 ابعاد الذات عند الراشدين:

- أ - ادراك الذات هو النظر اليها على انها خيط متصل من خبرات و الذكريات ان ادراك الذات بهذه الصورة يسهل علينا دراستها و التنبؤ بأحوالها لان الحاضر يكون قائما على الماضي ، و ان المستقبل سيقوم عليها معا.
- ب - الذات للادراكها هو النظر اليها على انها نتاج الخبرات و التفاعلات مع الاخرين ، ان مفهومنا لذاتنا يحدده الى درجة كبيرة مستوى تقبل الاخرين او رفضهم لنا ، اننا في العادة نحاول عن طريق الاستجابات الدفاعية انكار وجود ما لا يحبه الاخرون فينا بدلا من محاولتنا تقبل ذلك و من ثم العمل على

اصلاحه و تلاقيه. ان الصحة الجيدة للفرد تتمثل في عدم انكار ما يراه
الآخرون فيه من عيوب و العمل على اصلاحها بالقدر المستطاع.

لادراك الذات تتلخص في النظر اليها على انها مجموعة من القيم و الاهداف ، ان بعض
المفاهيم الدارجة مثل الطموح ، الغيرة ، الغرور ، العار ، الذنب ، و غيرها يتعقد معناها
تماما اذا تم ادراكها منفصلة عن الذات ، فنظام القيم و الاتجاهات قد بني حول عدد من
المواقف الهادفة و التي باستطاعتها ان تثير الشعور اما باحترام الذات او التقليل من شأنها ،
اذن فمعرفة مجموعة القيم و الاهداف التي تقوم الذات على اساسها تمكننا من معرفة الشيء
الكثير عن طبيعة تلك الذات و عن الاتجاه العام لها(عدس،2005،ص363).

الشكل رقم (2) من تصميم الباحثة : ابعاد الذات عند الراشد



9 **النظريات المفسرة لذات:**

مفهوم الذات و لي اهميته قام العديد من العلماء تناوله في نظرياتهم كل منهم على حسب توجهه العلمي.

9-1- التحليلية:**9-1-1- الفرويدية القديمة:****9-1-1-1- سيغموند فرويد:**

الجهاز النفسي يتكون من ثلاث مكونات لدى كل فرد هي "الهو، الانا، الانا الاعلى"
أ -الهو: id

هو منبع الطاقة الحيوية لدى الافراد و هو ايضا اقدمها من حيث التكوين اذا يوجد الفرد و هو مزود به و يحتوي ما هو ثابت من تركيب الفرد و جسمه و هو ايضا يظم الغرائز و الدوافع الفطرية الجنسية و العدوانية لذلك فهو بعيد عن المعايير و القيم الاجتماعية و يسيطر على نشاطه مبدأ اللذة اي يتجه الى اشباع دوافعه بطريقة عاجلة في اي صورة(زينة الاسدي،2018،ص39).

ب - الانا: ego

تتمو الانا من خلال مرحلة الرضاعة حيث ينفصل عن الهو كنتيجة للضغوط التي يفرضها الواقع على الفرد ، و يعمل الانا من الناحية الوظيفية كوسيط بين الواقع و رغبات الهو ،حيث يسعى الى اشباع هذه الرغبات بطريق مشروع اجتماعيا "مبدأ الواقع" ، كما انه في صراعه هذا يقع تحت ضغوط الانا العليا و خاصة عندما يضعف امام رغبات الهو المرفوضة ، و تحقيق ذلك ، يعمل على تأجيل الاشباع عند الحاجة ، و قد يعمل من خلال ميكانيزمات الدفاع لحل الصراع بين حاجات الهو ، و متطلبات الواقع و قيم الانا العليا.

(حسين الغامدي،محاضرة 4،pdf)

ت - الانا العليا: super ego

فهو متسع المثاليات و الضمير و المعايير الاجتماعية و الصواب و الخيرو الشر و الحلال و الحرام فهو سلطة داخلية او رقيب نفسي ينمو مع نمو و تطور الفرد و هي هنا تمثل لدى فرويد صورة الفرد لذاته.

لذا فان فرويد يؤكد على انه كلما تباعدت المكونات الثلاثية "الهو ،الانا ،الانا الاعلى" سيؤدي الى سوء توافق الفرد مع نفسه و مع البيئة الاجتماعية من حوله و كلما ارتبطت الطموحات بأهداف الانا ارتبط ذلك بأنماط السلوك المهمة بالنسبة للفرد و كان تأثيرها اكبر على شخصيته(زينة الاسدي،2018،ص40).

و يرى ايضا ان العلاقات او الدور الاجتماعي لدى الافراد و هو سلوك وراءه دافع يعمل لتحقيق رغبة الدافع يصدر عن ما هو موجود داخل"الهو،الانا،الانا الاعلى" كلها تساعد على تكوين الصورة الذاتية لدى الافراد فاما ان تكون سلبية او ايجابية عندها يحاول الفرد ان يصل الى صورته التي يتمناها و حسب مايراه فيه الاخرون او يحصل عليه من خبرات في حياته(جابر عبد الحميد،1987،ص35).

9-1-1-2- كارل يونغ:

تتكون الشخصية عند يونغ من الانا و اللاشعور الشخصي و اللاشعور الجمعي و الذات ، حيث تمثل الذات تكامل الشخصية بجونها المختلفة الشعورية و اللاشعورية ، فهي ليس الانا و لا هي بالقناع ، انها حصيلة و ليست امرا موروثا.

ان الذات كما يقول يونغ... "ليست مركز الدائرة فحسب بل هي ايضا محيطها الذي يضم الشعور و اللاشعور ، انها مركز هذا الكل او الصيغة الاجمالية كما انالانا مركز الشعور... و هذا ما يسمح لها بمد الشخصية بالوحدة و التوازن و الثبات و لا يتم ذلك قبل سن الاربعين.

كما يرى يونغ ان الوصول الى تحقيق الذات هي غاية الانسان و هو هدف بعيد المنال ، يعتمد على عدة عناصر اهمها:

- تحقيق التوازن بين المتناقضات "الاقطاب" كالكوص ، التقدم - الشعور ، اللاشعور - الانبساطية ، الانطوائية - فعاليات دنيا ، فعاليات العليا ...الخ.
- ليس الانسان مجرد مجمع الماضي ،بل هو مجمع ايضا للاحلام و الاهداف و الامال للمستقبل ، انه ينظر الى المستقبل و هذا ما يعطيه خبرات اكثر .
- لا يمكن للمراهق ان يصل الى تحقيق ذاته ، ذلك ان طاقته الحيوية و سلوكه الانبساطي الاندفاعي يجب ان يتحول الى الجوانب الروحية و العقلية.
- ان الشخصية كلما ازدادت خبرة و تنوعت كلما زاد تحقيق ذاتها اكثر .

(ميزاب،2013،ص85-86-87)

يلاحظ ان الذات عند يونغ ليست الشخصية و لا الانا بل هي المنسق لهذا الكل من اجل خلق التوازن المنشود و الذي من الصعوبة الوصول اليه قبل سن الاربعين ، و هو غاية الشخصية الانسانية ، الذي قلما تصل اليه ، و يعتبر هذا توجه جديد في مفهوم الذات اذ جعله يونغ متميز عن الانا و متميز عن الشخصية لكنه يضم عناصرهما ضمن محتوياته بل هو سبب توازن و عدم توازن الشخصية ككل بعدما يحل محل نظام الانا ، حيث يرى "سلامي Sillamy N 1992" ان يونغ اعطى تفسير ، اخر لمفهوم الذات مختلفا عن معنى الانا فالانا موضع وعي ، بينما الذات هي موضوع كلي للشخص بما فيه الوعي ، و فسر يونغ ذلك بأن الذات ليست دائما تفهم بالانا بل الذات هي الاخر و كل الاخرين و ليست فقط الانا الفردانية ، انها لا تلغي العالم بل تحتويه(ميزاب،2013،ص87).

9-1-2- الفرويدية الجديدة:

هاري ستاك سولفان Harry stuck sullivan قدعالج مفهوم "نمو الذات" و على الرغم من تأثره بكل من فرويد و ادلر ، الا انه عارض نظم الشخصية كلها عند فرويد "الهو،الانا،الانا الاعلى" و مال الى استعمال مصطلح نظام الذات او نموذج الذات ليطلقه على "الانا" حيث رأى ان الانسان يتعلم منذ صغره كيف يتعامل مع الاخطار التي تهدد امنه و كذلك الوسائل المختلفة و الضوابط السلوكية و تعرف هذه الوسائل بنظام الذات ، و هو نظام يميل الى الانعزال عن بقية الشخصية ، و لايحقق نجاحا في الاستفادة من الخبرة ، و بذلك لا يستطيع الفرد اطلاق احكام موضوعية على سلوكه و اعاقته عن الحياة البناءة مع الاخرين ، و هذا فيه تشابه الى حد كبير بين وظيفة "نظام الذات و وظيفة الانا" في التصور الفرويدي بمقتضى هذه الوظيفة ، ينمو نظام الذات كي يكون في منأى عن الانتقادات الذات ، و هو غير قادر على الاستفادة من الخبرة ، و منه ثم يعرض كل تغيير يتعرض له او يطرأ عليه ، كما اشار الى ان الفرد يحمي نفسه باستمرار حتى لا يفقد تقديره لذاته ، و من ثم يشعر بالقلق و التوتر و يتوقع الرفض من قبل الاخرين.

و بناء على ذلك يوافق "سوليفان" على ان الذات تنبثق من التفاعل الاجتماعي و هذا ما يراه كذلك كل من "كولى و ميد" غير انس ولفان يختلف عنهما في انه يرى ان الطفل يتفاعل مع الاخرين من ذوي الدلالة و خاصة صورة الام بدلا من المجتمع الاكبر ، كما انه جعل "نظام الذات" من جهة مهم لتجنب الحصر في المجتمع الحديث ، و من جهة اخرى اعتبره حجرة عثرة في وجه التغيرات المستحبة في الشخصية ، و هذاتناقض في وظيفة نظام الذات.

و عليه ان مفهوم الذات بالنسبة لهذا التيار هو ذلك النظام الدينامي للمفاهيم و القيم و الاهداف و المثل التي تقرر الطريقة التي يسلكها الفرد بمعنى ، اعطاء اهمية للفرد و التجربة و التي يخوضها و التي تعتبر ذاته ، مع الاهتمام بالعوامل الداخلية لهذه التجربة

دون اهمال البعد الاجتماعي في تكوين الذات او يقلل كذلك من الذات ايماناً منه ان الفرد يدرك ذاته عن طريق الاليات الداخلية (ميزاب، 2013، ص88-90).

9-2- كارل روجرز و مفهوم الذات:

يؤكد على ان مفهوم الذات متعلم فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة ، يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد اخر عاش في كبت ، كما ترى هذه النظرية ان مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه و وعيه و ادراكه بوجوده الشخصي و ما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة و من الاحكام التقويمية للاخرين و بناء القيم المرتبطة بالخبرات و التي تشكل جزء من بناء الذات احياناً يحصل عليها بصورة مباشرة و احياناً يتبناها و لكنها تدرك بطريقة مشوهة و ليس كما لو كانت مباشرة كذلك.

ان اي خبرة تحدث للفرد تتحول الى صورة رمزية تدرك على انها علاقة بناء الذات يحاول تبنيها و هذا يعني ان الادراك الانتقائي يتحدد بمحك اساسي و هو مدى انتشار الخبرة مع فكرة الفرد عن ذاته (اخلاص عبد الحفيظ، 2002، ص43).

9-3- النظرية السلوكية :

ترتكز هذه النظرية على السلوك من حيث تعلمه و كيفية تعديله حيث يرى السلوكيون ان سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة ، فتصرفات الافراد سواء كانت سوية ام شاذة فهي في نظر السلوكيون متعلمة و الشخصية حسب المدرسة السلوكية هي انماط المنسقة من السلوك اي انا لكي نحدد شخصية فرد ما فعلياً ان نحدد ما يفعله و ما يقوم به من تصرفات بحيث تكون لها صفة الاستقرار.

9-4- نظرية السمات و العوامل:

من رواد هذه النظرية نجد البورت الذي يرى ان مفهوم الذات مفهوم اساسي في دراسة الشخصية ، و ان معظم مناقشات البورت لانا او الذات تدور حول الجوهر المميز للفرد الذي يحتوي على كل المظاهر المجتمعة لشخصية فرد ما ، و التي تعتبر فريدة و مميزة له فتحصل منه فردا مختلفا عن بقية الافراد و تحقق له وحدة ذاتية و هذا الجوهر المميز يشمل الاحساس الجسمي و التفكير المنطقي و الكفاح الجوهري و مفاهيم صورة الذات و امتداد الذات و تقدير الذات(ابوزيد،2010،ص99).

اختلف العلماء حول مفهوم الذات كل حسب توجهه و نظرتة للمفهوم ، فمنهم من يرى انها تتكون من تفاعل الاجتماعي و منهم من يرى انها تتكون من فهم الشخص لوجوده ، و منهم من يرى انها سلوك و افعال متعلمة دائمة فيه ، الا ان مفهوم الذات هو مفهوم يجمع بين كل هاته التوجهات.

10 - اهمية الذات:

تظهر اهمية مفهوم الذات من حيث انه يشكل احد دوافع الفرد الداخلية و له دورا ثلاثيا فيما يتعلق بتحديد السلوك فهو اولا يعمل للحفاظ على الاتساق الداخلي للفرد فلانسان يتصرف بطريقة يحافظ بها على اتساقه الداخلي ، فان كان للفرد مشاعر او مدركات غير متناسقة او متعارضة ،فأنه ينتج عن ذلك من عدم الراحة النفسية و التي تسمى "التنافرالمعرض" ، و سيقوم الفرد و عندئذ بأي عمل ليعيد اليه توازنه و يؤمن له الشعور بالراحة و الطمأنينة ، و الدور الثاني الذي يلعبه مفهوم الذات في تحديد السلوك هو انه يشكل الطريقة التي تفسر بها الخبرات الشخصية ، فالفرد يعطي لكل خبرة معنى ، فقد يحدث نفس الشئ لشخصين مختلفين ، فيفسره الاول بطريقة تختلف عن تفسير الشخص الثاني له ، و الدور الثالث لمفهوم الذات هو انه يقدم مجموعة من التوقعات حيث يحدد ماذا يتوقع ان يعمله الافراد في

المواقف المختلفة ، و هذه المجموعة من التوقعات تعتبر المظهر الرئيسي او المركزي لمفهوم الذات(جودة، 2004، ص115)

ثانيا: صورة الذات

1 تعريف صورة الذات:

صورة الذات تعني نظرة الفرد لنفسه و ما يستخلصه من مقارنة بالآخرين من حيث الشكل و المظهر العام و السلوك و من هذه الصورة يتكون الانطباع العام عن الذات سلبيا كان ام ايجابيا ، و غالبا ما تؤدي صورة الذات السلبية الى احترام ضعيف للذات ، فصورة الذات تكون اهتمام الفرد ، فهو يهتم كثيرا بصورته المكونة عن نفسه لذلك تراه يهتم بمظهره الخارجي من ناحية لون و طبيعة البشرة و تصفيفة الشعر و هيكل الجسم و يمضي الساعات الطوال امام المرآة ليقنع نفسه بصورته النهائية ، بالرغم من ذلك لا يفتنع تماما لان لديه صورة الذات خيالية يصعب عليه تحقيقها(بطرس حافظ،2008،ص517).

بمعنى ان صورة الذات عند الفرد هي نتاج التفاعل الاجتماعي ، و من يتحدد الانطباع العام للذات ، و بالتالي هي اهتمام الفرد.

صورة الذات هي تلك الصورة التي يرسمها الشخص لنفسه ، تتكون في عقله مبكرا منذ الطفولة(لطي الشربيني، بدون سنة،ص80).

تعريف طومي Tomi حسبه صورة الذات نوعان

أ صورة خاصة: و هو شعور بالذات و ادراكها عن طريق التعبير عن الميول و التقدير الذاتي.

ب - صورة الاجتماعية: هو ما يمثله دور الاخرين في تحديد كما ان صورة ادراك الفرد لذاته.

جمع طومي في تعريفه بين الصورة الخاصة و الاجتماعية لان ادراك الذات ينبع من داخل الفرد و يعزز هذا الادراك الاخرين.

و يرى كمال دسوقي ان صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات كما ان صورة الجسم تشكل ايضا تسميات العبارات ، هذه التسميات اللفظية المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات. (دسوقي، 286، 1973)

يرى دسوقي ان صورة الجسم و صورة الذات مرتبطان لان صورة الذات تظهر عن طريق الجسم، ما ان كان الفرد لديه صورة ذات ايجابية ام سلبية.

و عرفها الحنفي (1978، ص279) على انها صورة الذات هي عبارة عن ذات كما يتصورها او يتخيلها صاحبها و قد تختلف هذه الصورة بشكل كبير عن الذات الحقيقية.

صورة الذات هي عبارة عن صورة تتصرف من خلالها بشكل متكرر على ما نعتقد انه يتوقعه الناس منا و ليس الى ما يتوقعه منا الواقع او ما نتوقعه منا انفسنا.

(C.Terrier, 2017,p1)

من جل التعاريف المذكورة ، و على اختلاف توجهات اصحابها يمكننا ان نستخلص ان صورة الذات هي مجموعة التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه ، قد يكون فعليا او غير ذلك و من هنا تتكون الصورة السلبية او الايجابية للذات. هذا ما تساهم في تحقيقه جل الرياضات و خاصة رياضة كمال الاجسام فالرياضي يكون صورة عن ذاته غير التي كانت عنده بفعل نتائج المتحصل عليها من ممارسة رياضة كمال الاجسام.

2 النظريات المفسرة لصورة الذات:

2-1 النظرية التحليلية:

اعتمدت النظرية التحليلية حسب وينفرد هوبز في معظم بحوثها على الشخصية من النواحي الشعورية او ما نسميه "الشعور" و هو كما ما يتعلق بالظواهر الحاضر فورا في اذهانها ، اما من الناحية الاخرى فهي "ما قبل الشعور" و هي مدفونة تحت الوعي و استدعاؤها يكون سهلا و هو عموما يتضمن الظواهر النفسية الغائبة حاليا عن الشعور.

اما من الناحية الاخرى و هي "الاشعور" و هو يمثل الغالبية العظمى من الشخصية و لقد جلب انتباه العديد من العلماء و الفلاسفة ، و يمكن محتواه انه يحتل الغرائز الجنسية العدوانية المكبوتة خلال الطفولة و تظهر كل هذه الظواهر في صورة مخفية فهي تظهر في الاحلام ، زلات اللسان و الاخطاء و غيرها.

وحسب دورو dureuz الذات كمفهوم نفسي تحليلي لليبيدي النرجسي و يكون هذا القطب مناقضا للقطب الموضوعي اي العالم الخارجي.

بمعنى ان تصورات الذات موجودة في نظام الانا ، الشعورية منها و القبل الشعورية.

حسب فرويد الذات مرادفة للهو ، و هي الجزء اللاشعوري لانا ، فيقول فرويد اقترح ان (انا) الكيان الذي له نقطة بداية الجهاز النفسي للادراك العالم الخارجي و يحتفظ بتسميته الذات لكل العناصر النفسية الاخرى التي تشد فيها الانا ، سالكا بطريقة لاشعورية.

بمعنى ان فرويد هذا حسب فكتوري سمير نوف ان مصطلح الذات يمثل الجزء اللاشعوري من الانا ، الذي يستمر تكوينه طيلة مراحل النمو، فعندما نتكلم عن الذات فأنا نربطه بشخص كامل باعتباره فرد له القدرة على التمييز بين مواضيع العالم المحيط به ، و بهذا فان التمثيلات الذات كما يراها هي الذات الجسمية و العقلية معا.

فليس غريبا ان تتكون صورة الانا خلال الاشهر الاوى انطلاقا من الاحاسيس القيمة و اللمسية و الحسية الحركية التي تشكل جوهر التجربة الجسدية المعاشة للرضيع، و تجدر الملاحظة ان صورة الجسد ترتبط ارتباطا وثيقا بنمو الانا و خاصة بوضائف الادراك و اختيار الواقع ، يوجه فرويد الانا ككيان جسدي و ليس ككيان سطحي و لكن كيانا متوافقا مع الاسقاط السطحي و مثال هذه الصور تسند الى وعي بالاحاسيس و الحسية الحركية و الحشوية و انساق الفكر التي يرتبط بها الادراك غير المباشر لذاته الجسمية و النفسية.

و يوصف عامة فان نظرية التحليل النفسي الحديثة اباقت الهو ، الانا ، الانا الاعلى، كمكونات للجهاز النفسي ، اين تلعب صورة الذات محتوى الجهاز النفسي ، فعملية تكوين الذات تتمو تقريبا بنفس المراحل التي يتم فيها تكوين الانا في التحليل النفسي التقليدي ، فالصور الاولى للذات تنتقل من الادراك التدريجي للتمييز بين الذات و الموضوع الممنوع ، ثم تنعدم تدريجيا بنقل الاحاسيس الطبية و المؤلمة.

2-2 النظرية الظواهرية:

ان اصحاب النظرية الظواهرية يركزون على ان الناس ككائنات متكاملة لا يمكن ان يدرس بوصفها اجزاء مكونة بالاضافة الى ذلك يعتمد هؤلاء على الملاحظات خاصة تقارير الذات و يعتبر كارل روجرز هو ممثل هذا الاتجاه.

حيث لاحظ روجرز من خلال المقابلات العلاجية ، الاهمية البتي تأخذها بعض الصور التي يشكلها المريض عن نفسه من خلال احواله ، و وجد ان الانا عنصر مركزي في الخبرة الذاتية و من خلال العديد من التجارب توصيل الى تحديد مفهوم الذات على اساس مكون من الدراسات و علاقة الانا بالغير و المحيط و الحياة بصفة عامة.

و من ابرز العلماء الذين مهدوا الطريق للنظريات المعاصرة حول صورة الذات MesW.ja و من بين اعماله كتابه الشهير "ادراك الذات" سنة 1890 ، الذي قام بتمثيل دراسة كلاسيكية في ميدان صورة الذات و كل الباحثين يعتبرونه اساسي لكل ابحاثهم ، كما وضع و توصل الى تحديد المكونات الاساسية لصورة الذات و التي سماها مكونات الذات.

2-3 النظرية الاجتماعية:

تشمل نظريات علم النفس الاجتماعي حسب عبد الرحمان على اثر المحيط و نتيجته الى دراسة الذات من منظور من الانا في علاقته مع الاخرين ، حسب ما جاء به زيلور Ziller الذي عمل على تدعيم فرضية البعد الاجتماعي للذات ، فقد اكد على ان صورة الذات خاصة خلال انماط العلاقات المتبادلة مع الوسط الموجود فيه تخضع الى سلوك ، و تغيرات في العلاقات فيظهر مفهوم الذات لديه على انه تلقين خارجي ، اي العلاقة التي تربط الذات بالآخر و بذلك تكون صورة الذات شئ متعلم اي انها استجابة تظهر فيها المؤثرات الاجتماعية.

اما عن سارين Sarbin حيث نظر هذا العالم الى الذات من المنظور الوراثي و الاجتماعي و قال بان للذات عدة جوانب او وضائف تتكون تدريجيا خلال نمو و تطور الفرد ، و هي ما يلي:

تبرز الذات الجسدية من تجارب و تصرفات الطفل الذي يقوم بها من خلال الاسبوع الاول و هي اساس اختلاف الانا و ما خارج عن الانا اي الام و الاخرين.

الذات المستقلة و الفاعلة التي تنمو من خلال تجربة الطفل و تأثيراته على الاشياء.

تتطور الذات البدائية المبنية ابتداء من الشهر السادس تسمح للطفل بالتمييز بين الاشخاص و الاشياء ، كما تسمح له بالتعرف و التعبير عن حالته الخاصة.

تتكون الذات الاجتماعية عند ظهور اللغة عند الطفل ، و بروز الانا عند الطفل فيصبح له قيم و عادات اجتماعية و يراعيها و يخرمها ، كما يصبح يفهم الاخر بين ادوارهم الاجتماعية الخاصة (كوثر بن حملة ، 2014-2015 ، ص66-71).

3 كيفية تشكل صورة الذات:

صورة الذات التي نملكها عن انفسنا تتكون من عدة جوانب متداخلة بعضها مع بعض يمكن ان نجتمعها بشكل تقريبي في ثلاثة فئات:

3 1 صورة الجسد:

و هي الصورة الوحيدة التي يكونها من خلال جسدنا نظرا لئلانه هو العنصر الوحيد و النهائي الملموس الذي لدينا و تحت تصرفنا الذي من خلاله يحكم علينا الناس ، لما له من تأثير رئيسي على صورتنا.

3 2 التعلم:

للان الفرد هو نتاج التعلم اي ما يتلقاه الطفل عندما يتعرض لمضايقات من قبل والديه او اساتذته سيكون لديه ميل قوي لخفض قيمة نفسه طوال حياته ، مهما كانت انجازاته الشخصية من خلال التقدير و المتابعة المنخفضة و العكس صحيح.

3 3 علاقات بالآخرين:

و ذلك بفعل او من خلال مقارنة انفسنا بالآخرين خاصة ثلاثين سنة الاولى من حياتنا ، لذلك من الاحسن ان نتفاعل مع الاخرين او مع اشخاص لديهم طموح في حياتهم للاقتداء بهم في الحياة .

(christian h , godefroy,son anné ,p3)

4 اشكال صورة الذات:

كما حددها البورت:

- صورة الذات الاجتماعية.
- صورة الذات المدركة.
- صورة الذات الأكاديمية.
- صورة الذات المثالية.
- صورة الذات المؤقتة (زينة الأسدي، 2018، ص13).

5 ابعاد صورة الذات:

يمكن التركيز على ثلاثة ابعاد رئيسية لصورة الذات :

5-1 مفهوم الذات العام : يضم مفهوم صورة الذات العام عددا من المفاهيم صورة

الذات و هي :

أ - مفهوم الذات الواقعية: تتمثل في الفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته و امكانياته و قد يكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قوة جسمية له القدرة على التعلم.

ب - مفهوم صورة الذات الاجتماعية: هو يقصد بع تصور الفرد عن ذاته داخل

المجتمع و تقبله في مجتمعه و سلوكه الاجتماعي فقد يرى في نفسه شخصا مرغوبا او منبوذا من الاخرين و تؤثر الطريقة التي ينظر بها الناس اليه لان كل فرد له نظرة عن ذاته تتكون من خلال نظرة الاخرين اليه و يرى جورج ميد في هذا الصدد ان تكوين الذات يعود الى التفاعل الاجتماعي بين الفرد و البيئة المحيطة به و كذلك النشئة الاجتماعية ، فالذات نتاج اجتماعي متسلط يعكس الادوار في الحياة.

ت - مفهوم صورة الذات المثالية: هو مفهوم المدرك للذات المثالية كما يعبر عنها الشخص و تشمل المدركات و التصورات التي تحدد صورة للشخص الذي يود ان يكون هذه المستويات الشعورية و يعرضها الفرد للأصدقاء و المجتمع.

5-2 مفهوم صورة الذات المكبوتة:

و هي تتضمن افكار الفرد المهددة عن ذاته و التي نجح دافع التأكيد و التحقيق و تعزيز الذات في تجنيد الحيل الدفاعية فدفعت بها الى اللاشعور و يحتاج التواصل اليه الى التحليل النفسي.

5-3 مفهوم الذات الخاص:

هو اخطر المستويات فهو يختص بالجزء الشعوري من خبرات الذات و معظم محتويات مفهوم الذات الخاص خبرات محرمة او محرجة او مؤلمة غير مرغوب فيها اجتماعيا ، تعبير الذات بمفهوم الخاص بمثابة عورة نفسية لا يجوز اظهارها (اسماعيل صبري، 2006، ص119،118).

5-4 اتجاهات صورة الذات المختلفة:

صورة الذات لديها العديد من الاتجاهات التي تصب فيها داخلية منها نفسية و خارجية منها ظاهريا و في ما يلي جدول يبين لكم هذه الاتجاهات

الجدول رقم (1) اتجاهات صورة الذات المختلفة.

اتجاهات الصورة المختلفة		
1 (الانا و الانا	2) اتجاهات الموفولوجية و الفيزيولوجية	3) التراجع ، المظهر، لهجة ،الايماءات ، المواقف ، التوتر العضلي ،لون البشرة ، احترام الذات ، النرجسية.
الانا و الاخر	اتجاهات العظمة النفسية و العلاقات الخارجية العلائقية و الداخلية	الانسحاب ، الانفتاح ، التحدي ،الحماية ، حالة الانا ، مواقف الحياة، الاحترام.
المظهر	اتجاهات الجمالية و الملابس و مستحضرات التجميل	اللون ، القص ، الملابس ، التجميع ، الراحة ،المكياج ، تسريحات الشعر ، الانسجام ،الاسلوب ، الذوق.
انا و انت	اتجاهات المجتمع ،و ثقافة السلوك	مسافات ، الافخاخ ، عروض تقديمية الانثروبولوجية ، الروابط ، الاغراء، الاخلاق.
نحن	اتجاهات التاريخية	الموضات ،الاخلاق الحميدة ، نمط الحياة ، المظهر المناسب.

(marie pierson .2005.p30

الخلاصة:

يتشكل مفهوم الذات من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ، ابتداء من مرحلة الطفولة و عبر مراحل نموه المختلفة ، هذا ما جعل العلماء و الباحثين يعطونه اهمية كبيرة لان الفرد يتطور مع كل اتساع يحدث له في بيئته ، هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات من بينها صورة الذات هذا المفهوم الذي يعد من بين المفاهيم الاقرب الى الذات ، لان الافراد يتصرفون وفقا لتصورهم عن ذواتهم ، حيث تعتبر صورة الذات كموجه للسوك ، فاتزان الشخصية يكون نتيجة تلك المعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه ، هذا ما جعل العديد من المفكرين ان تعديل سلوك الانسان لا يتم الا عن طريق تعديل صورتهم لذواتهم.

الفصل الثالث:

الجرح النرجسي:

تمهيد

1. أصل مفهوم النرجسية
2. مفهوم النرجسية
3. التطور التاريخي للنرجسية
4. انماط النرجسية
5. موقع النرجسية في الجهاز النفسي
6. الشخصية النرجسية
7. سمات الشخصية النرجسية وديناميتها
8. اسباب نشأة اضطراب الشخصية النرجسية
9. الدفاعات النرجسية
10. الصفات التي تميز اضطراب الشخصية النرجسية
11. المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية النرجسية
12. الاستخدامات المتعددة للنرجسية
13. ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى اضطراب الشخصية النرجسية
14. الجرح النرجسي

الخلاصة

تمهيد:

كل منا نرى في ذواتنا ، ذلك الجانب المميز الذي نشعر اننا متميزين عن غيرنا فيه ، فكل شخص يرى الجانب الجمالي في ذاته يساعده على مصاعب الحياة ، فالتصور الجيد الذي يبنيه الفرد عن ذاته يؤدي به الى ان يكون شخصا محبوبا اجتماعيا متكيفا مع الاخر ، لكن هناك بعض الافراد اللذين لا يستطيعون تحقيق هذا بسبب نظرتهم و معتقداتهم السيئة عن ذاتهم ، يعانون من العزلة ، و الشعور بالدونية ، و لديهم نقص الثقة بذواتهم ، او ما يسمى الجرح النرجسي الذي خصصنا له هذا الفصل لنتطرق له و نحاول من خلاله جمع القدر الكافي من المعلومات بمتغير دراستنا هذا.

1 - أصل مفهوم النرجسية:

اشتق لفظ النرجسية Narcissism من اسم احد الاشخاص (نرجس) Narcissus و كما تروى الاسطورة الاغريقية القديمة ، كان هذا الشخص يتميز بمظهر جميل ، و قد شاهد اثناء تجواله في احد الايام وفقا للأسطورة في الريف صورته المنعكسة في بحيرة هادئة في احد الغابات ، ووقع بجنون في حب نفسه متمثلة في صورته ، و ملئ باليأس لأنه لم يستطع الوصول الى المحبوب فقتل نفسه ، و من النقاط القليلة التي سالت على الارض بجوار الماء، نمت زهرة عرفت من هذا الوقت حتى يومنا هذا بزهرة النرجس... توجد درجات من حب الذات او النرجسية شائعة لجميع الاجناس البشرية و هذا لا يختص فقط بالجسد المادي ، و لكن ايضا بفكرة المرء عن صورة جسمه لدى الاخرين و صورته عن ذاته ككائن اجتماعي (عبد الرقيب البحيري، 1987، ص3).

2 - مفهوم النرجسية:

1-2 لغة : نبت من الريحان ، و هو من فصيلة النرجسية ، و منه انواع تزرع لجمال زهرها و طيب رائحته ، و زهرته تشبه بها الاعين النرجسية : شذوذ جنسي ، فيه يشتهي المرء نفسه (مجمع اللغو العربية، 2004، ص912)

2-2 اصطلاحا : توجد العديد من مفاهيم النرجسية المتطرق اليها من قبل علماء النفس منها ما يلي:

يعرف اديب الخالدي (2009، ص48) النرجسية على انها عشق الذات، يتسم سلوك الشخص هنا بالمفاخرة المباهاة العظمة، و يفسرها المحللون النفسيون بأنها اولى مراحل التطور النفسي الجنسي عندما تكون الذات محور اهتمام الصغير.

حسب العيسوي (2000، ص183) النرجسية تشير الى افتتان المرء بجسده او الى حب الذات او عبادة الذات او الانانية اوالى عشق الذات.

عند هورني Harney النرجسية هي تقمص الفرد او توحيده مع الصورة المثالية التي يرسمها لذاته و عشقه تلك الصفات البراقة و المعظمة او المضخمة بصورة غير واقعية (العيسوي، 2000، ص185)

و يعرف فرويد النرجسية حسب الليبيدو ان الدافع الجنسي غالبا ما يكون متمركز حول الذات، و اتخاذها موضوعا و هدفا للذة ، و هنا الشخص النرجسي يكون منغمسا مع الاخرين و يعاملهم كما لو كانوا امتداد له (عبد الرقيب البحيري، 1987، ص13)

أي النرجسية تعني ذلك الحب الموجه الى صورة الذات (فرج طه، بدون سنة، ص425).

النرجسية هي مفهوم حبي مرضي للذات (لطي الشربيني، بدون سنة ، ص119)

و حسب" ن .سلامي "النرجسية عبارة استعملها فرويد لتحديد الاضطراب العقلي تتميز بسحب الاستثمار الليبي لمواضيع خارجية للذات و من خلال علاقة الليبيو بالذات (نجاوي،2010-2009،ص68).

اذا ان هناك تعريفين للنرجسية من وجهة نظر ما وراء علم النفس كعملية تنظيم للجهاز النفسي ، او من وجهة نظر عيادية كنمط لعلاقة ليبيدو للعمل بالنسبة للاخر ،اضافة الى التمييز بين النظرة الطاقية التي يتعارض فيها ليبيدو الانا (ليبيدو نرجسي) و ليبيدو الموضوع(رولان دورون،بدون سنة ،ص725-726).

اما بالنسبة لميلاني كلاين لا يمكننا الكلام من مرحلة نرجسية ، اذ تقوم علاقات موضوع منذ البداية (ما بين الطفل و امه) ، و جل ما يمكننا الكلام عنه هو" حالات "نرجسية تعرف بعودة الليبيدو الى موضوعات مستدخلة (جان لابلانث و بونتاليس،1987، ص516).

من خلال ما سبق ذكره لتعريف النرجسية نستخلص انها عبارة عن تفرد الشخص و انغماسه في حب صورته المثالية التي يحددها لذاته حيث هنا الشخص يهتم بنفسه بصورة غير اعتيادية هذا الاهتمام يمس كل الجوانب العقلية ،الاجتماعية ،الذاتية منها و الجسدية هناك العديد ممن يهتمون بأنفسهم على غرار المرأة المعروفة بحبها لنفسها نجد ايضا الرجال و خاصة من يمارسون رياضات استعراضية مثل رياضة كمال الاجسام بحكم بنائهم للأجساد ضخمة يتباهون بها و ينغمسون في صورتهم المكونة عن ذواتهم.

3 - التطور التاريخي للنرجسية:

استخدمت لأول مرة النرجسية في عام (1887) من طرف المختص النفسي الفرنسي " ألفريد بينه " و ذلك في وصف شكل من التعلق القهري بالاشياء " الفيشية " حيث يشتمل على تناول الشخص ذاته كموضوع جنسي.

و يعتبر " ه.اليس " اول من اشار الى اسطورة نرسيس سنة 1898 فيما يتعلق باستحواذ النساء المغرورات لصورتهم في المرأة.

اما " ب.نايك " 1899 " اول من ادخل مفهوم النرجسية في مجال الطب العقلي و اصفا حالة من حب الذات التي تشكل نوعا من الشذوذ و الانحراف الجنسي و رغم علمه بمقاله زميله " ه.اليس " سابقا الا انه لم يرغب الاشارة اليه على انه تحدث عن الاتجاه الظاهري لاسطورة نرجس ما ايقظ بعض النزعات حول صاحب المصطلح (نجاوي، 2010-2009، ص69-68).

كان سادجر Sadger قد ادخله عام 1908 بوصفه مفهوما في التحليل النفسي (بيلا غرانبرغر، 2000، ص9).

و يظهر مصطلح النرجسية لأول مرة عند فرويد عام 1910 حيث استخدم لبيان اختيار الموضوع عند الجنسين المتألمين فهؤلاء يتخذون من انفسهم موضوعا جنسيا ،ينطلقون من النرجسية و يبحثون عن من يشبهونهم كي يتمكنوا من حبهم كما سبق لأمهاتهم ان احبتهم هم انفسهم.

و في عام 1911 كما ورد في حالة شرايبر Shrebert يشير فرويد الى ان النرجسية هي مرحلة وسيطة من التطور الجنسي ما بين الغلظة الذاتية و بين محبة الموضوع هنا يبدأ

الشخص ان يتخذ من ذاته نفسه ، و من جسده الخاص ، موضوعا لحبه ، مما يتيح توحيدا اول للنزوات الجنسية(جان لابلانث و بونتاليس،1987،ص512).

النرجسية هي ما قدمه فرويد في لحظة مهمة في علم الميتابسيكولوجي و التحليل النفسي من خلال وضع نرجس بجانب اوديب لانه يظهر النطاق اللاواعي لاحترام الذات في تكوين الرغبة الانسانية هي المرجع للدخال النرجسية سنة 1914.

(Poul Assoun.2002 .p46)

و في عام 1962 ظهر في مجلة فصيلة علم النفس التحليلي مقال بعنوان " توجه النرجسية المزدوج "للواندرياس . سالو شرح فيه التناقض بين اتجاه الشخص النرجسي الذي يبحث بأي ثمن عن ان يتفرد ، و بين الاتجاه الاخر لهذا النرجسي الذي لا يمكنه ان يعيش دون علاقة انصهارية دائمة و الواقع حسبه النرجسية هي ذات توجه مزدوج دائما.

اما في عام 1967 موروفانين قدم تعريف مصطلح النرجسية لمعجم مصطلحات الرابطة الامريكية للتحليل النفسي على انها تركز الاهتمام السيكولوجي على " الانا" (بيلاغرانبيرغر،2000،ص11-10).

من خلال ما سبق نلاحظ ان مفهوم النرجسية مر بالعديد من المحطات والتعريفات و التحاليل من قبل العلماء و الباحثين كل منه على حسب توجهه لكنهم تقريبا كلهم اتفقوا على انها انحراف جنسي، مع شرح كل عالم نظريته له، النرجسية هي مرحلة مهمة في نمو شخصية الانسان لهذا السبب اختلاف العلماء في شرحها كل منه على طريقته و توجهه نظرا لأهميتها.

4-انماط النرجسية:

للنرجسية انماط متعددة تلم بجوانب النرجسية وفيما يلي عرض لهذه الانماط:

4-1 النرجسية الظاهرية و النرجسية المستترة:**4-1-1 النرجسية الظاهرة:**

يكون فيها مفهوم الذات لدى النرجسي شاملا العظمة ، و الانشغال بخيالات النجاح العظيم ، و الاحساس المفرط بالتفرد و الاستحقاق ، و الكفاية الذاتية الظاهرة ، مع حاجته الشديدة لاحترام و تقدير الاخرين له اما هو فيحتقرهم و يتصنع بالتواضع الكاذب ، و ليس لديه قدرة على مشاركة الوجدانية او المشاركة الفعالة في أنشطة الجماعة.

4-1-2 النرجسية المستترة:

يكون مفهوم الذات فيها متضمنا الشعور بالدونية و شكوى الذاتية الكئيبة ، و الميل الملحوظ للخجل ، و الضعف و الحساسية الملحوظة للنقد و الهزائم ، اما العلاقات البين شخصية فلا يكون لدى النرجسي فيها القدرة على الاعتماد على الاخرين و الثقة فيهم ، و لديه حسد لمواهب الاخرين و ممتلكاتهم.

4-2 النرجسية الاولى و الثانوية:**4-2-1 النرجسية الاولى:**

هي النرجسية التي يسبق فيها حب الذات حب الاخرين ، و هي الحالة السعيدة التي يشعر فيها الطفل ان ذاته هي مركز و محور الابداع و الخلق و الابتكار و هذا حب ذات اولي يعد وجوده في طفولة الانسان امرا طبيعيا في حين يكون مظهرا مرضيا في مراحل متقدمة

من نموه و بذلك تكون النرجسية الاولية هي المتمم اللييدي) الجنسي (لغريزة الانا الخاصة بصيانة و حفظ الذات و تشكل الاساس لحب الموضوع(انسام بظاظو، 2011، ص19-18).

4-2-2 النرجسية الثانوية:

هي حب الذات الناجم عن امتصاص موضوع اخر و التوحد معه اي استخدام الطاقة النفسية الحيوية في الذات و بالتالي هي رجوع الحب من الاخرين الى الذات الشخص و التي تصبح مرضية ما لم يعد الحب مرة اخرى الى الاخرين، و لذلك فهي توصف بأنها انسحاب اللييدو من العالم الخارجي و اعادة توجيهه نحو الانا.

4-3 النرجسية الغافلة و النرجسية المبالغة في الحذر:

4-3-1 النرجسية الغافلة:

يكون فيها النرجسي غير واع بردود فعل الاخرين و متغطرسا و عدوانيا ، بالاضافة الى انطوائه و عدم اهتمامه بأدوار غيره حيث حاجته الى ان يكون محور للاهتمام ، و هو لا يتأثر باذاء الاخرين لمشاعره.

4-3-2 النرجسية المبالغة في الحذر:

يكون هنا النرجسي حساسا جدا بردود فعل الاخرين و يكبت ، و خجول نحو صراعات الذات و لديه اهتمام بالاخرين اكثر من اهتمامه بذاته ، حيث يتحاشي كونه محور الاهتمام و يستمع جيدا للاخرين للوقوف على دليل للاهانات او الانتقادات ، و من السهل جرح مشاعره و عرضة للشعور بالخزي او الذل.

4-4 النرجسية الاستعراضية و النرجسية المنغلقة:

4-4-1 النرجسية الاستعراضية:

فيها الاحساس المبالغ فيه عن الذات الذي لا يعتمد على الواقع بل الخيال بأنه فرد متفرد، و غير عادي و ذلك لاندماج تمثيلات الذات العظيمة مع التمثيلات الموضوع ذي القدرة الكلية.

4-4-2 النرجسية المنغلقة:

يكون فيها اعتماد الذات على تقديس الاخرين ، بمعنى الاعتماد عليهم ليؤكد احساسه بالذات العظيمة ، و عندما يلاحظ انتقاد او اهانة من الاخر المثالي فانه يمر بمشاعر اكتئاب قوية تصاحبها نوبة من العنف و العدوان ، فيشعر النرجسي انه مهاجم و محتقر و خجول و عرضة للانتقاد و غير مقبول (انسام بظاظو، 2011، ص20-19).

4-4-5 النرجسية الماسوكية:

و تعني بخت الذات Self Defeating و هي السمة الحقيقية للمرضى النرجسيين ، و هي حيلة دفاعية يحاول الفرد فيها الاصرار على كونه عظيما مع تسليمه و اعترافه بأنه ضعيف و لا سند له ، و تظهر دفاعاته الماسوكية في الادعاء بأنه" لم يهزمني احد، و لم يحرمني احد من رغباتي الجشعة".

4-4-6 النرجسية الجنسية:

و هي عبارة عن نموذج اناني للسلوك الجنسي و هي موجودة عند الاناث و الذكور لكن عند الذكور معدل انتشارها اكبر، كل فرد عانى مدة طويلة من علاقة تتسم بتوقف عاطفي حاد فانه من المحتمل ان يعاني من النرجسية الجنسية، بمعنى صعوبة الوصول الى علاقة جنسية مشبعة متبادلة مع الطرف الاخر (انسام بظاظو، 2011، ص21-20).

5 - موقع النرجسية في الجهاز النفسي:

يعتبر فرويد ان الانا تخزن كل اللبيدو في البداية ، و تلك الحالة يسميها " بالنرجسية الاولية المطلقة"، فكل اللبيدو اذن نرجسي في البداية ، معتبرا ان النرجسية موجودة من قبل ، في حين ان الانا بوصفها كذلك ليست موجودة بعد ، و اللبيدو قوة شبه بيولوجية كما هي النرجسية اذن ثمة فارق بين اللذة النرجسية و اللذة الدافعية ، اي بمعنى بين النرجسية و الهو ، مع ان الاولى يمكنها تماما ان تلجأ الى الحامل اللبيدي الذي يقدمه الهو، من اجل الاشباع المباشر و الاضافي ، بعض جوانب النرجسية ، يمكنها ان تخلط بين ما وصفه فرويد باسم مثال الانا و الانا المثالية ، و تخلط بالانا العليا في الوقت نفسه ، و هذا التكوين ، اي مثال الانا ، من اصل تاريخي مع ذلك ، فيما يخص محتواه و ليس له الا وجه واحد متجة نحو الانا ، فالوجه الاخر متجه نحو الاشباع النرجسي

(بيلا غرانبرغر، 2000، ص28-27)

اعتبرا فرويد ان النرجسية عبارة عن لبيدو في الجهاز النفسي واعتبر النرجسية لذة وسماها بالنرجسية الاولية المطلقة.

6 - الشخصية النرجسية:

تمتاز الشخصية النرجسية بشعور غير عادي بالعظمة، و حب و اهمية الذات، و انه شخص نادر الوجود، ا وانه من نوع خاص فريد لا يمكن ان يفهمه الا خاصة الناس، ينتظر من الاخرين احتراما من نوع خاص لشخصيته و افكاره، و هو استغلالي، ابتزازي، وصولي يستفيد من مزايا الاخرين و ظروفهم في تحقيق مصالحه الشخصية، غيور، و متمركز حول ذاته، لديه حساسية مفرطة في رؤية و التقييم للاخرين ،فالكل يراهم بعين الاستصغار او اقل منه دائما(ثائر غباري، 2015، ص108، 110).

الشخصية النرجسية عبارة عن انانية وشعور العظمة والاحساس بأهمية الذات والتميز بصورة مرضية (لطي الشربيني، بدون سنة، ص119)

حيث اشارت اللجنة التحريية للجامعة الافتراضية للطب الفرنكونية ، (2014)،-UMVF les névroses ,les psychoses et les troubles narcissiques لمقال لها بعنوان Université Médicale Virtuelle Francophone الى تعريف الشخصية النرجسية على انها شعور بعظمة بالذات، يشعر الشخص انه فريد و مختلف و متفوق، هو شعور بالحاجة الى ان يكون في مركز الاهتمام، لديه تعبيرات العاطفة غير متطابقة و متغيرة، يحب الظهور.

فصاحب الشخصية النرجسية يعشق ذاته لدرجة تقف حائلا امام عينيه و عقله فيرى الناس اقل قدرا منه و شأنا منه ، كما تتسم علاقته مع الاخرين بالاستغلال و الانتهازية و الانانية و نرجسيته تجعله شديد الحرص على نفسه و على صحته حتى يبدو دائما شابا قويا و يعاني كلما تقدم في السن و يداهمه الاطتئاب الحقيقي اذا انتزعت من يديه السلطة او ابتعد عن دائرة الضوء و الاهتمام(تركية مصطفى ، 2017-2018 ، ص22).

و يعرف تيسير حسون (2004، ص152) الشخصية النرجسية على انها" طراز ثابت من العظمة (في الخيال او السلوك) و الحاجة الى التقدير و الافتقار الى القدرة على التفهم العاطفي Empathy ، يبدأ في فترة مبكرة من البلوغ و يتظاهر في مجموعة متنوعة من السياقات".

من خلال التعاريف المتطرق اليها و التي ذكرت سابقا نستنتج ان الشخصية النرجسية ذات طابع استغلالي، انتهازي ، متعظم بذاته مفتخرا بيها ، لديه شعور غير عادي من العظمة بدون سبب و بسبب ،هو في حاجة ماسة الى التقدير و ان يثنى اليه من قبل الاخرين ، هذا ما نلاحظه عند ممارسي رياضة كمال الاجسام ، فهم رغم الالم الذي يشعر بيه خلال

حصص التدريب الا انه يتحملة من اجل نتائج افضل تجعله يتحصل على التقدير و الاعجاب من قبل الاخرين.

7 - سمات الشخصية النرجسية و دينامياتها:

في هذا العنصر ارتأينا الى عرض سمات الشخصية النرجسية و هذا لتعددتها و لمعرفة ماذا تمس النرجسية في شخصية الفرد.

7-1 مفهوم الذات النرجسي:

تشير معظم الدراسات السابقة الى ان مفهوم الذات Self-concepts للشخصية النرجسية ايجابية بشكل متطرف و شاعرة ايضا بالعظمة ، و مع ذلك ،فأن مفهوم الذات لديهم قابل للكسر و متقلب ، و لقد أكد الباحثون بأن انشغال النرجسيين بذواتهم ما هو الا نتيجة لعلاقات مبكرة مشوشة و كذلك نمو مشوش للذات ، و من ثم فإنه من المتوقع ان تختلف مفاهيم الذات لديهم ، بالاضافة الى ذلك فلا بد ان ترتبط ملامح الذات هذه بعدم استقرار تقدير الذات لديهم و كذلك بعمليات تنظيم الذات النرجسية .ان معرفة الذات الخاصة بالنرجسيين قد تشوه و ربما تعتمد بشكل كبير على التعزيز الاجتماعي الخارجي ، كما نلاحظ ان النرجسيين يمتلكون ما يطلق عليه الاسلوب التعزيزي للذات الشاعرة بالعظمة Self-aggrandizing بمعنى انهم يحتاجون الى تعزيز النتائج الايجابية اكثر من الافراد الاقل نرجسية عندما يتعرضون لمواقف سلبية .(عبد الرقيب البحيري،2007،ص149 ، 152)

7-2 النرجسية و العلاقة بالموضوع:

كما نوقش من قبل ، فان سيكولوجية الانا ، و سيكولوجية الذات و نظرية العلاقات بالموضوع تحديدا تقدم تبصرا في فهم النرجسية و الانماط السوية و اللاسوية لتطورها ، و

لقد استخدم جرينبيرج ، ممثل Greenberg & Mitchell 1983 مصطلح نظرية العلاقات بالموضوع لتوضيح رؤية التحليل النفسي القائلة بان الافراد يعيشون في العالم داخلي و خارجي في ان واحد.

و في العلاقات التفاعلية الاجتماعية يتجه الشخص النرجسي نحو استغلال الاخرين لتحقيق اغراضه كموضوعات الذات ، و يستخدم الشخص النرجسي الاخرين لاشباع حاجاته النفسية للقيام بالانشطة الذات التي تنقصه ، كما ان الشخص النرجسي يستخدم الاخرين للحفاظ على الاحساس المتماسك بالذات ، و من منظور العلاقات بالموضوع ، فما يملأ فعلا فراغ الذات ليس موضوعات الذات فقط ، و لكن حصيلة اكثر تعقيدا من الاستدماجات . و هذه الاستدماجات تكون بمثابة تمثيلات الاخرين و افكارهم و مشاعرهم و امنياتهم او تصورات ذات الفرد و افكاره و مشاعره و امنياته في مراحل متعددة من الحياة (عبد الرقيب البحيري ،2007، ص166،167).

7-3 الدائرة المفرغة للنرجسية:

ان انعكاس الشخصية النرجسية على العالم الخارجي و اختيارها لعناصر خارجية للتوحد معها لتأكيد عظمتها هو غاية ما تسعى اليه الشخصية النرجسية اذ يشعر الشخص النرجسي (حين يتمكن من اثبات عظمته امام نفسه) بالبهجة في عالمه الداخلي فيتغلب على هشاشة تقديره لذاته Fragile Self Esteem و ينكر اعتماده على عناصر من العالم الخارجي تحقق له الرضى الداخلي.

و تشير فكرة الفشل النرجسي الى بعض الاشخاص النرجسيين الذين فشلوا في ان يستمدوا ما يحقق لهم الرضى من العالم الخارجي . و هذه الصياغة صالحة من وجهة نظري و لكنها غير دقيقة ، حيث يلاحظ الشخص في تعامله مع المرضى النرجسيين ثلاثة صيغات كLINIكية للفشل النرجسي هي على وجه التحديد كالتالي:

أ - احباطات حاجات النرجسية و يحدث هذا في المواقف التي يصاب فيها الشخص النرجسي بخيبة الامل على اثر فشل الموضوع الذي يتوجد معه الشخص في تحقيق الرضى له او تأكيد عظمته للعالم الخارجي و من الناحية الاكلينيكية يكون هذا الاحباط مصحوبا برد فعل غاضب و تقليل من قيمة الموضوع المشار اليه ، و بعد الخروج من حالة الاحباط هذه يبحث الشخص النرجسى عن موضوعات اخرى ليتوحد معها و يبدأ حلقة نرجسية جديدة.

ب للفاصل الزمني الذي تواجهه عملية اشباع الذات المتعاطمة او تلك الفترات التي يتخلى فيها الشخص النرجسى عن مصدر العظمة و يصبح بلا موضوع يتوحد معه ، او يستطيع ان يبدأ معه حلقة نرجسية جديدة ، هذه الفترات تتسم اكلينيكيًا بالشعور بالفراغ و الملل.

ت عدم التعويض النرجسي Narcissique Décompensation بعد تكرار هذه الدورة عدة مرات يتعرض خلالها الشخص النرجسي للاحباط تلوى الاخر على اثر خيبة الامل التي يجدها في الموضوعات التي يتوحد معها ، يشعر الشخص النرجسي ان السبب في حالة عدم الرضى الدائمة انما يكمن في ذاته ، و شعوره بالعظمة الذاتية ليس الا وهما كبيرا، فيقطع علاقاته عندئذ بالعالم الخارجي(عبد الرقيب البحيري،2007،ص174،173).

7-4 صورة الذات في الشخصية النرجسية:

اوضح الكثير من الباحثين ان الشخصية النرجسية تتميز بالثنائية ، اى انها ذات بناء ثنائي المستوى Tow-levehed ، فعلى المستوى الاول السطحي او الظاهري ، توجد الذات العظيمة بصورة سائدة و مسيطرة و هي بناء داخلى نفسي نرجسي فريد و غير واقعي ، و على المستوى الثاني ، و هو الاكثر عمقا و الذي تحميه و تقيه العظمة ، توجد الذات الحقيقية للشخصية النرجسية ، و هي الذات الحاسدة و المفزوعة و المحبطة و المحرومة

انفعاليا. تدافع الشخصية النرجسية عن نفسها ضد الاحباطات في المجال البينشخصي ، فانها تنقمص الذات العظيمة و مثالية ، و بذلك تتغلب على الواقع المسبب للاحباط و الاعتماد غير المقبول على الاخرين(عبد الرقيب البحيري،2007،ص145).

على حسب المنشغلين بالتحليل النفسي على اختلاف توجهاتهم ،جميعهم يعتبرون الاضطرابات النرجسية انها اضطراب في الذات،و لقد عرف قاموس اكسفورد الانجليزي Oxford English Dictionary النرجسية على انها "الميل الى عبادة الذات ، و الانغماس في الكمال الشخصي لها" و بالتالي هذا دفاع الاشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب النرجسي ، و في الواقع فان الاضطراب الحقيقي عكس عبادة الذات ، فهو عدم القدرة على حب الذات ، و من هنا عدم القدرة على حب الاخرين.

فالمرضى النرجسيون يعانون من عيوب شديدة في العلاقة بالموضوع و التي تظهرهم لا يهتمون بأمور غيرهم ، و يرجع ذلك الى انهم مثبتين على دفاع مبكر في مرحلة الطفولة ، و مهما تكون الاسباب فان هناك علاقة سيئة بين الطفل و امه و يقابلها الطفل بعدم كفاءة الاب ، و كذلك التجارب العدوانية الاخرى في الطفولة.

و على هذا النحو من الحرمان الذي يمر به الاطفال في مراحل نموهم المختلفة ليكونوا افرادا قليلي الثقة فيمن حولهم، يبدلون الاعتماد الناضج Mature dependence بالاستقلال زائف Pseudo-independenc و ضلالات القدرة المطلقة Omnipotence و يكتشفون حياتهم على انها شئ عدم النفع او غير ذي قيمة و فارغة، يرجع اصل الاضطراب النرجسي الى عملية التوحد التي يكون بها خلل او عيب منذ البداية مما يؤدي الى تكوين الانا بصورة سيئة.

فيسعي النرجسيون الى اثبات الذات ، فالعديد من الاكلينيكيين يصفون النرجسيين كافراد بان احتياجاتهم الذاتية في الطفولة لم تشبع و ذلك راجع الى اما الحماية الزائدة او الاهمال من

قبل الوالدين ، و بالتالي يبحثون عن اشباع هذه الاحتياجات في علاقتهم عند الكبر فعلى سبيل المثال يعزى كيرنبرج الاضطراب الى ام نابذة، و قد اشار كوت الى التدعيم المتناقض الذي يعتمد على الحالة المزجية للام.

(عبد الرقيب البحيري، 2007، ص، 147، 146)

توضح نظرية العلاقات بالموضوع و النظرية الاكلينيكية ان النرجسيين يستخدمون العلاقات الشخصية للقيام بعملية التنظيم الذاتي و تدعيم الذات ، و بسبب علاقاتهم الاجتماعية المبكرة غير الناضجة فإنهم لم يتمكنوا من بناء هويتهم الذاتية و بالتالي فهم يحاولون ان يكملوا ذلك في علاقاتهم عند الرشد.

يبحثون دائما عن جذب الانتباه و نيل الاعجاب من الاخرين و بالتالي نتوقع منهم ان يقدموا انفيهم بطرق يستطيعون من خلالها ان يكتسبوا اعلى قدر من الاستحسان الاجتماعي و لكن هذا الاستحسان نت الاخرين يتوقف على ما هو ملائم و مناسب و ما يحقق لهم الفائدة القصوى و بالتالي فإنهم لا يهتمون بالاستحسان الاجتماعي إلا من اجل بناء الذات المتضخمة و الشاغرة بالعظمة (عبد الرقيب البحيري ، 2007، ص 149).

7-5 الشخصية النرجسية شكل من اشكال الذكاء الاجتماعي:

يحدد اطار الذكاء الاجتماعي ان التنظيمات الخاصة بالسلوك الاجتماعي ترتبط بمجهود الفرد لحل المشكلات الموجودة في الحياة اليومية ، و اذا نظرنا الى الشخص النرجسي نجد انه يسعى دائما الى الاهتمام بالإظهار العظمة التي يشعر بها ، و المتوقع منهم ضبط ذواتهم و التصرف الجيد ، و لكن الواقع مختلف تماما حيث يسعى النرجسيون في الافادة من علاقاتهم الاجتماعية و من خلال سلوكياتهم الذاتية التي تكسبهم احتراماً من قبل الاخرين و يحدث ذلك في المقابلات الاولى.

من الواضح ان النرجسيون يطبقون استراتيجياتهم المفضلة بشكل عام و غير مميز في العلاقات و المهام المختلفة ، و لذلك فانه على الرغم من ان استراتيجيات الشخصية النرجسية ذات مغزى و لها قيمة حيث تعمل من اجل بناء و تفخيم الذات، فان سوء استعمالها في العلاقات الشخصية يضعف الذات التي يحاولون بناءها و بالتالي يسهم هذا في زوالها ، و على الرغم من انهم قد يكونون غافلين عن تأثير هذه السلوكيات على الاخرين ، فاننا نرى ان تأثير ذلك يؤدي الى عدم قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية و شخصية حميمة و دافئة.

النرجسيون يحتاجون فعلا الدفاء و الشعور بالالفة ، فاكلينيكيها هم اشخاص لديم مشاعر باردة و انهم غير سعداء و فارغين و كتئبين و ليس لديهم هدف فبينما يقضون حياتهم العامة منشغلين في تدعيم شعورهم بالعظمة التي ينجحون في تحقيقها جزئيا ، فان الشك الذاتى و الشعور بعدم الجدارة يبقى تحت السطح و يغزو تدريجيا حياتهم الخاصة.

(عبد الرقيب البحيري، 2007، ص181، 180)

ان الذكاء الاجتماعي يساعد النرجسيين على التوافق الماهر مع الاخرين مفتقد ، لان استخدامهم او سوء استخدامهم للعلاقات الاجتماعية يبدو غير ذكي ، و هذا واضحا من التناقض في كون صورة الذات الشاعرة بالعظمة تعتمد على التغذية الرجعية المرتدة الاجتماعية و مع ذلك نجد ان سلوكياتهم تؤدي الى استجابات سلبية من قبل الاخرين ، فهم في علاقاتهم الاجتماعية يسعون الى الحصول على الاعجاب اكثر من الاستحسان.(عبد الرقيب البحيري، 2007، ص181)

8 - اسباب نشأة اضطراب الشخصية النرجسية:

هناك العديد من الاسباب المؤدية الى اضطراب الشخصية النرجسية منها ما يلي:

1-8 الاسباب النفسية:

- نتاج عن فشل صدمى في وظيفة الام للمشاركة الوجدانية، ومن الفشل في عمليات التطور المنتظمة للتقديس والذي يحدث تثبيت عند مستوى الذات العظيمة الطفلية القديمة التي تنعكس كلها في التحولات النرجسية.
- الاحساس الدائم لدى الفرد بالنقص.
- عدم قدرة الفرد على الثقة بالآخرين والاعتماد عليهم، وبالتالي تنشأ لديه علاقات عديدة سطحية يحاول بها الوصول على الثناء منهم فقط.
- إظهار الفرد تحمل المسؤولية، لكنها في الحقيقة واهية، ليثبت انه عظيم.
- وجود نقلة اخلاقية لدى الفرد بمعنى انه على استعداد دائم لان يغير قيمة ليحصل على ما يريد و في نفس الوقت يظهر للناس انه عفيف قنوع.
- ادعاء المعرفة من اجل ابهار الاخرين و إظهار القدرة على حسم الامور.
- الاحباط.

2-8 الاسباب المعرفية:

- الاعتقاد بالاراء المثالية عن الذات، اي يعتقدون ان لا مثيل لهم و هذه الفكرة مستوحاة من خيالهم و احلامهم اليومية و هذا سبب طلبهم المستمر لان يشهد بهم الناس رغم انهم لا يتعاطفون مع مشاعر الاخرين.
- اعتقادهم بأنهم لهم الحق في فرض سيطرتهم و تسليط و تسلطهم على الاخرين.

3-8 الاسباب الاجتماعية:

- تأثير المحطين بالفرد و خاصة الوالدان و الاقربون و امداده بأهمية ذاته و تقديره بصورة مبالغ فيها ، و تميزه عن غيره بل و الاقلال من اهمية الاخرين.
- استغلال الاخرين بشتى الطرق للفوز بتحقيق الاهداف و ذلك للوصول لارقي مستوى اجتماعي ممكن.(انسام بظاظو، 2011، ص 22-28)

9 - الدفاعات النرجسية:

من المهم عدم الخلط بين الدفاعات النرجسية و اليات دفاع الشخصية النرجسية، فالوظيفة نرجسية تحمي احترام الذات او تعززه، لذلك يمكن ان يكونوا موجودين داخل شخصيات غير نرجسية ، تعانيس جميع اضطرابات الشخصية من مشاكل على مستوى النرجسية.

العصاب هو دفاع ضد اصابة النرجسية ، في الواقع فشل في وظيفة التي ترمز الى الاخفاء مما خلق قلقا من الاخفاء ، لذلك يحتفظ الناس بشعور عدم الاكتمال ، لان التعافي النرجسي لم يكن فعال خلال الطفولة من خلال القيام بذلك ، حيث تظل الانا الاعلى غير ناضجة مع مطالب عالية.

من بين الشخصيات العصبية يمكن للدفاعات النرجسية ان تقدم نفسها بطرق مختلفة ، الشخصية المهووسة ، يمكن ان تكون هناك صفات متعارضة بالاضافة الى الرغبة في الاداء ، ان الدفاعات النرجسية في الشخصية الهستيرية هي الاخرى عارضة العلاقات الموضوعية ، و كذلك نظام القيم يكون لايزال سليما في الاعصاب ، هذا الحال لا ينطبق على الشخصية النرجسية.لذلك يمكن ان تكون الدفاعات النرجسية داخل هياكل شخصيات اخرى ، وظيفتها حماية النرجسية(Marie Lachance,2015,p32-33).

10 - الصفات التي تميز اضطراب الشخصية النرجسية:

- المستوى المنخفض من التنظيم النفسي الداخلي البنائي للذات.
- اضطراب في الهوية الحادة (تشتيت الهوية) و الاعتماد على الدفاعات.
- الذات الشاغرة بالعظمة خادعة متضخمة.
- رؤية الموضوع على انه مكمل و متمم للذات.
- الرغبة الى الاكتمال نتيجة احساسه الداخلي بعدم الجدارة والاستحقاق.
- يشتركون من يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية هي الافتقار الى التعاطف Empathy مع الاخرين، فهم ينظرون الى الاخرين على انهم لا يستحقون الاهتمام الذي يبزر التعاطف معهم (حسن الفجرى، بدون سنة، ص2).

حيث حدد الباحث انعام احمد جاسم في مجلة الاستاذ (2000، ص162) الصفات التي يتميز بها افراد المصابون باضطراب الشخصية النرجسية

- الانشغال بخيالات من النجاح والقوة، الحب المثالي والتألق والجمال.
- نقص في فهم كيف يشعر الاخرين.
- تخيل الاخرين انهم يحسدونه.
- لديهم حساسية ضد النقد.

11 - المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية النرجسية:

حسب تيسير حسون (2004، ص152) نعتمد في تشخيصنا لاضطراب الشخصية النرجسية الذي ترميزه، 301.81 في المعايير التشخيصية الواردة في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية والعقلية DSM4 الذي يستدل عليه بخمسة او أكثر من التظاهرات التالية:

- 1 لديه شعور عظمة بأهمية الذات (مثل ، يبالغ في الانجازات و المواهب و يتوقع ان تعترف به كمتفوق دون ان يحقق انجازات مكافئة)
- 2 مستغلق في خيالات عن النجاح اللامحدود او القوة او التألق او الجمال او الحب المثالي.
- 3 يعتقد انه "متميز" و فريد و يمكن فهمه او يجب ان يصاحب فقط من قبل اناس مميزين او من طبقة عليا او من قبل مؤسسات خاصة.
- 4 يتطلب تقديرا مفرطا.
- 5 لديه شعور بالصدارة (التحويل) Entitlement اي التوقعات غير المعقولة عن معاملة تفضيلية خاصة او الامتثال التلقائي لتوقعاته.
- 6 استغلالي في علاقاته الشخصية ، اي يستغل الاخرين لتحقيق ماره.
- 7 يفتقر الى القدرة على التفهم العاطفي:يرفض الاعتراف او التماهي بمشاعر و حاجات الاخرين.
- 8 غالبا ما يكون حسودا للاخرين او يعتقد ان الاخرين يكونون له مشاعر الحسد.
- 9 يبدي سلوكيات او مواقف متعجرفة و متعالية.

12 - الاستخدامات المتعددة للنرجسية:

أشار عبد الوافي بوسينة في مجلة العلوم النفسية و التربوية (2015،ص91،90) للاستخدامات المتعددة للنرجسية كالتالي:

أ - النرجسية كمرحلة نمو:

بالنسبة للجزء الاول من السنة الاولى للحياة ، نجد ان الطفل الصغير يتمركز كليا حول الذات، فيكون هو المركز ، و بها يمر الطفل خلال هذه المرحلة بالنرجسية الاولى حتى الوصول لبداية التمرکز حول الاخرين.

ب - النرجسية والعلاقات بالموضوع:

يستخدم مصطلح النرجسية في مجال اخر في علاقة الانا بالموضوعات الخارجية ، و هنا يكون الشخص النرجسي منغمسا مع الاخرين و يعاملهم كما لو كانوا امتدادا له او انه معجب بهم لانهم قادرون على قضاء اشياء مفيدة له ، و هكذا فالنرجسيون ينقصهم احترام الاخرين لانهم يحاولون تعظيم انفسهم.

ت - النرجسية كتقدير للذات:

يمر النرجسيون بخبرات لتقدير الذات المرتفع و المنخفض على التوالي معتمدين على الاحداث الخارجية، فتقدير الذات اليومي للنرجسي مرتبط بمدى سلبية او الايجابية التفاعل و العلاقات الاجتماعية، و يمكن القول ان النرجسية تصبح مرادفة لتقدير الذات حينما نتكلم عن النرجسية السوية و تعني تقدير ايجابي لذات الفرد.

13 - ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى اضطراب الشخصية النرجسية:**1-13 الإنكار:**

يستخدم ميكانيزم الدفاع بصورة مرضية لان طبيعة الاضطراب يعبر عن خيالات ومتطلبات هادفة الى الحفاظ على تقدير ذات مرتفع وعدم وضع الاخرين في الاعتبار، والاعتماد على كل ما هو مثالي لانفسهم واثبات قدرتهم على التواجد في كل موقف بعرض اوامرهم والتماهي

في توهمهم بالقوة ويقومون بالتوحد مع نرجسيين مثلهم للاستمرار في القليل من قيمة الآخرين وانكار كل ما هم غير قادرين على سيادته او السيطرة عليه سواء كانت افراد او انشطة.

2-13 الإسقاط والانسحاب:

يستخدم النرجسي كل من الإسقاط والانسحاب ليحمي نفسه من العالم السيئ، و المتمثل في تجاهل والديه له منذ طفولته و شعوره بالغضب و الكراهية اتجاههما و هذا يعني فقدانه لانا و عجزه على التفريق بين الجوانب الفعلية و المثالية لذاته و الأشياء المحيطة به و الذي يتحول الى الشعور بعظمة الذات مما يجعله ينسحب من ذاته الاساسية، او الصحية لتتسأ لديه ذاتا اخرى مرضية(جبلي كريمة ، 2012-2013، ص87).

3-13 الاستدماج:

يعتبر عكس عملية الإسقاط النفسي، فالشخص ينسب لنفسه ما يراه لدى الآخرين من فضائله مفترضا انه الافضل و ان هؤلاء اقل منه.(بلحيانى فوزية،2013-2014، ص32) بينما حسب عبد الرحمن إبراهيم (2006، ص101) ان ميكانيزمات الدفاع لدى الاشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية:

بالإضافة الى اليات الدفاع النفسية الانكار توجد الية اخري هي الاستبدال.

4-13 الاستبدال : هي عن نقل مشاعر من شخص او موقع غير مقبول الى قابل للتحمل.

14 - الجرح النرجسي: Blessure Narcissique

حيث عرفت الباحثة غزال امال في مجلة التنمية البشرية (2011، ص76-77) الجرح النرجسي على انه نقص خبرة في الاحساس بمحبة النفس و هو ينتج عن رعاية غير كافية و عدم التقبل من طرف المحيط، عامة نجد الام ثم يليها الاب، و حسب J. Bergeret يقول لا يظهر وجود احسن طريقة لانقاص تضخم الانا للانا المثالي الا استدعاء تناقض كل الواقع ، الانا المثالي المفخم هو احد النتائج الدفاعية للجرح النرجسي الاولي ، يحدث كأثر للمتطلبات الخاصة للام.

و حسب ماري بريير لاشانسي Marie-pierre lachance (2015، ص87-90) الجرح النرجسي عبارة عن غضب لدى الافراد ذوي الشخصية النرجسية و هذا الغضب هو استجابة لحاجات كبيرة او للعار، يهدف هذا التصرف من العدوان الى ربط اليلام فيما يتعلق بماضي سلبي تماما حيث افترض Bergeret ان الشخص ذو الشخصية النرجسية حساس للغاية تجاه كونه ناتج عن طاقة اعتمادة عليه، السيطرة على العدوان و الدوافع بشكل عام غير قادرة على خلق هذا النوع من الشخصية حيث يتم دمجها بشكل سئ في الشخصيات مما يؤدي الى محو الاغلاق الكامل للهياكل التي تنظم هذه التوترات.

حيث تحدث ان هذا الغضب النرجسي او الجرح النرجسي يدمر النفس الداخلية للفرد و يهيمن عليها ، يمكن ان يؤدي الى الانتحار .

1-14 الضعف والعظمة:

حيث يصف كل من جرنودرجر Grunterger و كوهوت Kohut وجرين Green و كيرمبرغ Kermberg و برجريت Bergeret الافراد ذوي الشخصية النرجسية التي لا تتوقف جميعها مع ملف تعريف مماثل ، حيث يرسم بعض المؤلفين صورة مستضعفة منه ، مع تدني احترام

الذات و المثل العليا للغاية ، يقدم البعض الاخر مظاهر المرضية مع ميزات العظمة و غياب علاقة مع الموضوع.

هناك بعض الشخصيات النرجسية تخط بين خيالهم في الكمال مع وجودهم الذاتي ، ان الشخصية النرجسية يتم فيها دمج المثالي مع الذات و عرضه على الشخصية الخارجية.

وفقا لكوهوت Kohut يتميز جراند سايك القديم بفقدان الثقة و الضعف النرجسي ، و الاضطرابات في انظمة المثل العليا ، و الشعور بالخجل ، حسب الشخص الذي يبحث عن المميز هو الذي يقدم اكبر الميزات عظمة و لديه عدم الاعتراف بعدم احترام الذات.

وتبعاً لكيرمبيرغ Kernberg لا يوجد توتر بين الذات و النفس المثالية داخل عظمة الذات بسبب اندماج الحالات اي الذات و المثالية هذا حسبه يؤدي الى توسيع الذات بينما يتم فصل الجوانب غير المقبولة للذات و يوفر الحماية ضد اي صراع عاطفي، لكن هذا على حسب تدهور العلاقات بين الاشخاص.

على عكس كوهوت Kuhut الذي يفترض ان وجود الذات الكبرى يسبب غياب الاعتماد الحقيقي في مواجهة المواقف لان الذات مرتبطة بنفسها، حيث الذات العظيمة هي تؤدي الى مستويات اعلى من الامراض النرجسية.

(Marie – priere lachance,2015,p91-93)

حيث يؤكد كوهوت Kuhut على اهمية الحاسمة لجودة العلاقة بين الوالدين والطفل في وقف النرجسي الاخير.

لأنه إذا اهتمت بالطفل فسوف يعرف كيف يعتني بنفسه، لكن اذا اهملوه، فيمكنه اهمال نفسه مما يسلط الضوء كوهوت Kuhut لصياغة مفهوم الغضب النرجسي لتفسير تجارب الممكنة في الاحتقار و الانكار و الالهانة (Raynold Bhilly,2015,p14-15).

الخلاصة:

من جل ما ذكر الجرح النرجسي هو نتاج خبرات ناقصة في حب الذات يمكن ان يتعرض لها اي شخص هناك من لا يستطيع تخطي هذا الجرح فتتكون عنده عقدة نقص و عدم الثقة بالذات و احتقار تام لنفسه و عليه باخصائي نفسي ليعيد تكوين صورته بذاته ، و منهم من يتخطاها بطرق اخرى دون ان يحتاج الى اي تدخل ، من بين هذه الطرق الرياضات بشتي انواعها خاصة رياضة كمال الاجسام لانها تستهدف البنية الجسدية اي صورة الجسد التي هي مرتبطة بصورة الذات ارتباطا وثيقا و بالتالي اذا ما تم اعادة بناء تصور الشخص عن ذاته اصبح لديه نظرة ايجابية لذاته و بالتالي ترميم في الجرح النرجسي.

الفصل الرابع :

رياضة كمال الاجسام

تمهيد

1. لمحة تاريخية عن رياضة كمال الاجسام
2. مفهوم رياضة كمال الاجسام
3. من اوائل بناء الاجسام
4. كمال الاجسام في العالم
5. كمال الاجسام العربية
6. كمال الاجسام في الجزائر
7. مبادئ رياضة كمال الاجسام
8. العوامل الاساسية لزيادة الكتلة العضلية
9. اسباب رياضة كمال الاجسام
10. بناء الجسم
11. التغذية وكمال الاجسام
12. الصحة وكمال الاجسام
13. كمال الاجسام وتأثيرها على العقل
14. مزايا رياضة كمال الاجسام
15. مخاطر المرضية لكمال الاجسام
16. موانع رياضة كمال الاجسام

الخلاصة

تمهيد:

تعتبر رياضة كمال الاجسام رياضة تطوير الجسم عن طريق التدريبات المتعددة والبرامج المكثفة، حيث تهدف لتحسين المظهر الخارجي للجسم، تعتبر من بين أصعب الرياضات لأنها تجعل صاحبها يحمل العديد من الاجهزة الثقيلة للوصول الى النتائج المراد لها. على الرغم من صعوبتها والالم المترتب عنها الا انها تلقى رواجاً كبيراً في الوسط الشبابي وفي هذا الفصل سنتطرق الى كل من تطورها التاريخي، ومفهومها، وبداياتها في كل من الدول الغربية و العربية منها، مبادئ التي تركز عليهم، عوامل زيادة الكتلة العضلية، انماط الاجسام، علاقة كمال الاجسام بالتغذية و العقل، اهم المكملات الغذائية و مزايا و مخاطر هذه الرياضة.

1) لمحة تاريخية عن رياضة كمال الاجسام:

كان الانسان يسعى منذ القديم للوصول الى مرحلة من الكمال في كل شئ و من ضمن ما كان يسعى اليه ، الوصول بالكمال في بدنه كما في عقله ، و لعل التماثل القديمة في كل من مصر و العراق ، و اليونان بنحتها للأجسام البشرية بشكلها المثالي و ذلك بالإظهار عضلات الجسم بشكل متكامل ، و لاسيما في التماثل اليونانية القديمة لأكبر دليل على ذلك.

هذه الرياضة لم تعرف بشكلها الحالي إلا في نهايات القرن التاسع عشر الميلادي و بدايات القرن العشرين على يد يوجين ساندو Eugen Sandow الالمانى ، الذي عرف عنه انه كان يستعرض عضلات جسمه في المهرجانات و امام الجمهور ، إلا ان اول من ارسى و ثبت قواعد و اساليب و احكام رياضة كمال الاجسام المعاصرة كان السيد "جو ويدر" و اخوه الدكتور "بن ويدر" ، ففي عام 1946م اسس الاخوان ويدر "الاتحاد الدولي لكمال الأجسام و رمزه باللغة الانجليزية iflrb بحيث اصبحت رياضة كمال الاجسام تمثل نمط حياة

بالنسبة للكثيرين من الرجال و النساء حول العالم ، من ضمن ما ارساه الاخوان القواعد الواجب اتباعها في البطولات ، و من بينها هذه القواعد اسلوب العرض بالأوضاع الاجبارية السبع ، و اسلوب الوقفة الطبيعية التي يتوجب على اللاعب او اللاعبة ادائها وفق نسق معين ، حتى يتمكن الحكام من مقارنة اللاعبين المشاركين ضمن مسابقة او بطولة ما من بطولات كمال الاجسام ، و قد اصبح اسلوب العرض الاجباري "الوقفات السبع الاجبارية" اسلوب واجب اتباعه في جميع بطولات العالم لكمال الاجسام المحلية "القطرية" و القارية و في جميع بطولات العالم لكمال الاجسام ، سواء كانت للهواة او المحترفين جنبا الى جنب مع اسلوب العرض الحر الذي غالبا ما تصاحبه الموسيقى.

(احمد احمد ، 2011،ص 124)

(2) مفهوم رياضة كمال الاجسام:

عرفها جمال فرج (2012، ص 363،364) هي رياضة الهدف منها زيارة حجم العضلات و تقاطعها و تزداد مطاولة العضلات فضلا عن قوتها ، رغم كون القوة العضلية ليست هي المستهدف الاساسي.

يتنافس و يستعمل لاعبو كمال الاجسام بطرائق و مبادئ خاصة في تدريبات القوة العضلية للحصول على اقصى حجم عضلي ، مع ادني مستوى لشحوم الجسم ، و بالمقابل يتمرن اغلب اللاعبين على القوة العضلية و مطاولتها ، و لا يعطون اهتماما خاصا لخفض شحوم الجسم تحت المستوى الطبيعي ، و يركزون هؤلاء التركيز على التمارين المبركة لبناء القوة العضلية الاساسية ، في حين يستخدم لاعبو كمال الاجسام غالبا ، تمارين العزل لتبدو عضلاتهم واضحة للعيان مع تطوير التناظر العضلي لأجسامهم.

كذلك تختلف طبيعة التدريب قبل المنافسة لبناء الاجسام عن غيرهم، فهم يحاولون الحفاظ على اكثر ما امكن من النسيج العضلي و ذلك بالخضوع لنظام غذائي خاص.

حسب خالد هيكل (بدون سنة،ص 9) هي الوصول بعضلات الجسم البشري الى حالة من الكمال و النمو بشكل جمالي ، عن طريق التمرين المكثف المنظم لكل عضلة من عضلات الجسم ، مع تناول الغذاء الكافي و اتباع قواعد الراحة و النوم لنمو العضلات بشكل مميز و انيق.

حسب ايكرت Eckert .MM (2012.P7) هو نظام يكتسب المزيد و المزيد من المتابعين و مع ذلك ، فان اهداف الجميع متنوعة و بينما يريد البعض تضخيم عضلاتهم لتكييف اجسامهم للقياس ،فان البعض الاخر ببساطة يريد قوة اكثر و قدرة اكبر على التحمل و في كلتي الحالتين يجب فهم مبادئ الرياضة و اتباع نظام قاسي من التدريب و ايضا من برامج غذائية.

عرفها جورج لامبرت Georges.Lambert (1979.p2) هي مجموعة العمليات و الوسائل التي تسمح تحسين قوة العضلات المرتبطة بجودة جسدية اخرى.

بالنسبة لحبيب بيوست Habib Biucett (son annie .p5) هو طريقة لتدريب الرياضي ، تهدف الى زيادة الحجم و القوة العضلية و يلاحظ تعريف العضلات على انها عضو قادر على التعاقد و ضمان الحركة او مقاومة القوى الخارجية.

أما تعريف Arnold ارلوند (1998 ,p244) كمال الاجسام هي "طريقة جيدة لتواصل مع الواقع ، لأنه عندما لا يكون لدينا منفذ مادي تتصاعد التوترات في داخلنا يتفاعل الجسم مع حالات الاحباط ، ان ممارسة الرياضة و رياضة كمال الاجسام بصفة خاصة ، تعطينا منفذا لهذه التوترات و ترضي حاجة الجسم الى النشاط الهائل " .

فالعديد من الاشخاص العاديين يكون لديهم ضعف صورة الذات كل هذا ينتهي عند ممارسة هذه الرياضة، وبناء قوة العضلات والالتزام بها، له تأثير على نفس والعقل الفرد ومع اهتمام الواقع بإنجازاتهم التي لم يستطيع الاشخاص الاخرين الوصول اليها ، هنا يأتي الفخر و الثقة بالنفس.

من خلال ما سبق ذكره نستنتج ان رياضة كمال الاجسام، رياضة بالإضافة الى انها رياضة استعراضه جمالية ، فهي تعتمد على تقوية العضلات و تضخيمها من اجل جعل الجسم اكثر بروزا و ضخامة ، هذه الميزة في رياضة كمال الاجسام ساعدت و تساعد العديد من الاشخاص ، لاستعادة ثقتهم بانفسهم بالإضافة الى بناء صورة جديدة عن ذاتهم لان لها تأثيرا قويا على عقول و انفس الرياضيين الممارسين لرياضة كمال الاجسام.

(3) من اوائل بناء الاجسام:

كان من رواد كمال الاجسام في الثلاثينات كل من ايرل بيدرمان الذي كتب بعض الكتب التوضيحية عن كمال الاجسام ، و زيش برا يتيارت و جورج ها كنشميدت و ايمي نمينا ، و جورج جوبت ، و فن هايترال الذي كان من رواد فن استعراض العضلات ، و مونتي سالدو ، و لونيستون اليون ، و سيج كلاين ، و الفرد موس ، و جو نورد كوسيت ، و ليونيل سترو نجفورت و البطل التشيكي جوستاف فريبتسكي و رلاف باركوت الذي الف كتابا عن الثقافة البدنية ، و الان ميد الذي كان بطلا خارقا علما انه فقد احدى رجليه في الحرب العالمية الأولى(رعد عبد ربه ،2010، ص 40-44).

(4) كمال الاجسام في العالم:

ان هذه الرياضة هي من اهم الرياضات لإبراز صفة القوة في جميع العصور ، فهي قديمة قدم التاريخ و موجودة بحكم البيئة و الحياة الاجتماعية ، التي كان يعيش فيها الانسان في

عهود التاريخ ، حيث كان يقوم برفع الصخور و الاحجار الكثيرة لسد مداخل الكهوف التي يسكن فيها ، او للقضاء على الوحوش المفترسة او لصيد عدد من الحيوانات الكبيرة بها بالرغم من قدم هذه الرياضة ، إلا ان الباحثين لم يتواصلوا الى معرفة بداية تاريخها بصورة دقيقة ، كما هو الحال في سائر الالعاب الرياضية الاخرى ، إلا ان العرب و الاغريق و الرومان ، و المصريين القدماء و قدامى العراقيين قد زاولوا هذه الرياضة كل حسب طريقته الخاصة(عبد نصيف ، 1988 ، ص 5).

5) كمال الاجسام العربية:

تأسست الاتحادات العربية كمال الاجسام منظومة تحت مظلة اتحادات رفع الاثقال في كل من مصر و العراق و سوريا و لبنان و الاردن و السعودية و هي الدول التي كانت رائدة في هاتين الرياضيين ، ثم رفع الاثقال و تأسست اتحادات خاصة بها في كل من الاردن و الامارات و قطر و البحرين و سوريا و مصر و العراق و ليبيا و عمان و اليمن ، و لازالت في بعض الدول تتدرج تحت اتحاد مشترك مع رفع الاثقال ، و قد تأسس الاتحاد العربي لكمال الاجسام في القاهرة سنة 1990 و نظم اول بطولة له في نفس المدينة سنة 1992.

برز اكثر من لاعب كمال الاجسام عربي على الصعيد المحلي و العربي و العالمي خلال مسيرة كمال الاجسام العربية و كان من ابرزهم:

مليح عليوان "لبنان" ، عبد الحميد الحبزي "مصر" ، عادل فهيم "مصر" ، محمود جراشة "الاردن" ، سمير بنوت "لبنان" ، مصطفى حسين "الاردن" ، احمد حبذر "لبنان" ، انوار العمادي "مصر" الشحات مبروك "مصر" ، احمد حمودة "مصر" ، ادوارك القواق "لبنان" (رعد عبد ربه ، 2010 ، ص 43-44).

تناول الباحث مهدي سحساحي في مجلة علوم الانسان والمجتمع (2014، ص 390) كمال الاجسام في الجزائر:

(6) كمال الاجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لرياضة كمال الاجسام كغيرها من الرياضات الاخرى ، اما بعد 1962 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من اوربا ، و خاصة بعد انشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الانتقال ، و ترأس فرع الثقافة البدنية السيد "بن شويا عبد الرحمان " في نوفمبر 1962 ، و اول مشاركة للرياضيين الجزائريين كانت في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الاجسام.

فقد شارك فيها اربعة رياضيين و هم مختاري احمد ، امداني عصام ، مصطفىاوي طاهر ، لمبارك احمد ، و استطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن ، ثم تم توقيف هذه النشاطات ابتداء من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب و الرياضة بتأثير من الروس من اجل توجيه الشباب الى الرياضات الاخرى ثم اعادة بعثها من جديد على يد السيد مختاري احمد ، و هو تقني سامي في الرياضة ، و شرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين و الحكام حيث تعد الاتحادية حوالي 25 رابطة تظم اكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها اكثر من 100 قاعة في العاصمة

(7) مبادئ رياضة كمال الاجسام:

7 1 مبدأ الخصوصية:

الخصوصية تتوافق مع انه افضل طريقة لتطوير الاداء تكون من خلال التدريب يتشابه مع اسلوب المسابقة نفسها، و كلما كان التدريب اكثر تخصصا لما ادى ذلك الى مرجوع تدريبي مرتفع خلال المنافسة (كمال درويش، بدون سنة، ص 47).

7-2 مبدأ حمل الاثقال:

كما زادت الاثقال عن اول تدريب يسمي هذا مبدأ حمل الاثقال فالحمل الذائد يعني فرض و اضافة متطلبات جديدة زائدة على اجهزة الجسم و في حالة تكيف الجسم مع الوضع يتم زيادة الثقل و هذا يسمي مبدأ حمل الاثقال(البرت فوركاسل ،1993،ص 113).

7 3 مبدأ التكيف:

اي تكيف الجسم مع التغيرات التي تحدث و يتعرض لها ، بالتدرج و من مظاهره:

- التحسن في التنفس و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي.
- تحسن في تحمل العضلي و القدرة و القوة.
- التحسين في صلابة العظام و قوة الاوتار و الانسجة الضامة

(قاسم حسن ، 2008 ، ص 135)

7 4 مبدأ التدرج:

ان كل التدريبات الرياضية تقام بالتدرج لأنه اذا أدت بسرعة و متتالية يمكن ان تؤدي الى اضرار جسيمة على الجسم و يصبح غير قادر على التكيف، لذا يجب اتاحة الوقت الكافي للجسم لكي يتكيف، اي يجب التقدم ببطء في التدريبات الرياضية

(محمد بريقع، 1999، ص 18)، حيث صممت الباحثة الشكل التالي لتوضيح مبادئ

رياضة كمال الاجسام كالتالي:

الشكل رقم (3) : مبادئ رياضة كمال الاجسام



8 التدريب في الوقت الحاضر:

لقد كان التدريب في القديم يشبه الى حد كبير تدريبات الرباعيين الذي يقتصر على الاوزان الثقيلة و لفترة ثلاث مرات في الاسبوع ، اما الان فان التدريب اصبح اشمل و اقوى مما كان.

لقد تعلم الجميع ان الاوزان الثقيلة لوحدها لا تحقق جسم جيد انما يجب اداء سلسلات عديدة من (les séries) و تمارين متنوعة لتطوير العضلة من كافة جهاتها و اطرافها و زاويتها ، اضافة الى التغيير المستمر بالأساليب التدريبية المناسبة في الوقت المناسب للاعب و للعضلة لغرض تحقيق بناء متجانس للعضلة الواحدة طبقا لموقعها بين المجاميع العضلية الاخرى و انسجاما مع الهيكل الجسمي للاعب.

لقد تطورت تقنيات اللعبة تطورا كبيرا و بالمقابل تطورت الوسائل و القواعد التدريبية اضافة الى تطور ادوات التدريب و اجهزتها لكي تحقق تلك الاهداف ، و اصبحت الشركات تطور اجهزتها بالطريقة التي تلي تطور العمل التدريبي العضلي و طموح اللاعب.

8-1 العوامل الاساسية لزيادة الكتلة العضلية:

يرتبط التضخم العضلي بستة عوامل حددها ماك اردل Mac Ardle هي :

1 التدريب و نوعيته.

2 العامل الوراثي.

3 العوامل البيئية.

4 التأثيرات الهرمونية.

5 الحالة الغذائية.

6 تنشيط الجهاز العصبي.

كما انه هناك عوامل اخرى تتعلق بالتنسيق بين المجموعات العضلية ، لان العمل البدني يتحقق من خلال ما يلي:

أ -العضلات الاساسية و هذه لها المسؤولية المباشرة بذلك العمل.

ب - العضلات المساعدة و هذه تعمل مع الاولى و تسهل عملها فيما لو استخدمت بشكل صحيح.

ت - العضلات المضادة او المعاكسة و هذه دورها هو عكسي في حالة العمل المختلفة فانبساط الاول يودي الى الانقباض الثاني و هكذا في البيسابس و الثريسابس.

(ايت واعلى مراد ، 2015-2016 ،ص16-17)

9 اسباب رياضة كمال الاجسام:

ان اسباب ممارسة الناس لرفع الاثقال تختلف باختلاف الناس انفسهم ، فقد تكون صالة الاثقال هي الاكثر الاماكن ديمقراطية في كل الرياضات و المجتمعات ، فالأفراد من الجنسين ، من مختلف الاعراق ، المستويات الاجتماعية ، الاقتصادية ، و الفئات العمرية يمارسون رفع الاثقال ، و قد يكون السبب هو تحسين الاداء الرياضي ، تحسين المظهر البدني ، تحسين مستوى اللياقة البدنية ، مجرد الاستمتاع بالنشاط الرياضي ، او مزيج من كل ذلك(محمد بريقع ، 2005 ، ص7).

من خلال ما تم عرضه نستنتج انه تختلف اسباب اتجاهات الي قاعة الاثقال بالاختلاف توجهات الرياضيون فمنهم من يريد ان يحسن مظهره و منهم من يمارسها من اجل الاستمتاع و منهم من يمارسها من اجل ان تبني لهم عنوان و شخصية.

10 بناء الجسم:

يقوم الكثيرون برفع الاثقال لتحسين شكل و تكوين الجسم دون ادنى اهتمام بالأداء الرياضي ، و يكون لحجم و تحديد العضلات الاولوية الاولى على مكاسب القوة و التحمل ، و يشير بناء الجسم الى مورفولوجية او شكل و تكوين الجسم و الذي يعتمد في الاساس على الصفات الوراثية و العوامل الجينية ، و في حين يمكن تبديل هيئة او بنية الجسم بقدر طفيف فقط ، فعندما تقوم بالتمارين فانك تحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية اكثر من حالة عدم التدريب ، و بالتالي فانك تبدأ في فقدان الوزن ، بشرط بقاء استهلاكات الغذاء على نفس معدلاتها ، برنامج القوة يؤدي الى زيادة في النسيج العضلي مع انخفاض الدهون مما يحدث تغيير في ابعاد الجسم فتحصل على وسط انحف و اردف و الافخاذ مشدودة ، مع تحسين في مظهر العام للجسم(محمد بريقع ، 2005 ، ص7).

10-1 انماط الاجسام:

ان العلاقة بين نمط الجسم و القوام قد شغلت العديد من الباحثين ، و قد بدأ شيلدون في النصف الاول من القرن العشرين حيث حاول استكشاف التوصيف القوامى لبعض الانماط الجسمية و بعد دراسة لأربعة الالاف حالة من طلاب الجامعة استطاع ان يستخلص 88 نمط جسميا مختلفا تدخل جميعها تحت الانماط الثلاثة الاساسية الاتية

10 ± ± النمط السمين "الاندومورفي":

في هذا النمط يكون الجسم متميزا ب "الاستدارة التامة للجسم " يكثر فيه الدهن في المناطق المختلفة من الجسم و في هذا التكوين الجسمي تكون اعضاء الهضم اكثر نموا بالنسبة لباقي اجهزة الجسم و يكون للشخص تجويف بطنى و صدر متضخم.

كذلك يتميز هذا النمط :

- بالترهل.
- الجلد رخو الناعم.
- الرأس الكبير و مستدير.
- الرقبة قصيرة و سميقة.
- الاكتاف ضعيفة.
- الثديان ممتلئان و مترهلان لكثرة ترسب الدهون فيهما.
- الحوض عريض.
- الاردا ف تامة الاستدارة بها تكتلات دهنية.
- الارجل ثقيلة و قصيرة(خالد هيكل، بدون سنة، ص30 -31).
- لديه بطء شديد في رد الفعل.

10 1 2 النمط العضلي "الميزومورفي":

العلامة المميزة في هذا النمط هو استقامة القامة و قوة البنية و كذلك يتميز هذا النمط ب:

- انه نمط صلب في مظهره الخارجي.
- العظام كبيرة و سميكة.
- العضلات نامية.
- عظام الوجه بارزة.
- الرقبة طويلة و قوية.
- عظام الترقوة ظاهرة.
- الاكتاف عريضة و عضلاتها ظاهرة و قوية.
- كبر اليدين و طول الاصابع.
- تكتل عضلات منطقة الجذع.
- الخصر نحيف و الحوض ضيق.
- الارداق ثقيلة و قوية.
- الرجلان متناسقان.

10 1 3 النمط النحيف "الاكتومورفي":

في هذا النمط يبدو الجلد كما لو كان فوق العظم مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة. كذلك يتميز هذا النمط ب:

- انه ذو بنية جسماني ضعيف "رقيق" و هزيل ، عظامه صغيرة و بارزة.
- نحافة الوجه مع بروز الانف.

- الرأس كبير نوعا ما.
- الرقبة طويلة و رفيعة.
- استدارة الكتفين.
- الصدر طويل و ضيق.
- طول ملحوظ في الذراعين.
- الرجلان طويلتان و حادثان و رفيعتان.
- يملك سرعة عالية في رد الفعل وحده في الحركات(خالد هيكل ، بدون سنة،ص31).

يجب على الرياضي معرفة الجسم الذي يمتلكه من اجل معرفة برنامج التدريب الذي من المفترض ان يتبعه من اجل الوصول الاسرع لاهدافه المرجوة من ممارسة الرياضة.

11 التغذية و كمال الاجسام:

يبرمج بعض المتدربون القوة العضلية غذائهم لزيادة قوتهم او كتلتهم العضلية و من المعروف ان البروتين هو المطلب الاكبر لبناء العضلات الهيكلية ، و ينصح المتدربون بالأثقال يتناول غذاء عالي البروتين حوالي (1.4- 33 غم/كغم) من وزن الجسم في كل يوم (0.7-1.5غم /كغم) ، (20-21) ، يحتاج الجسم الى البروتين لأجل نمو الخلية و اصلاحها و ليس الاساس بتناوله ان يحول ة يخزن في الكبد و يشتغل كمادة طاقة.

كما يحتاج الجسم كذلك الى تجهيز مناسب من الكربوهدرات (5-7 غم/كغم) من وزن الجسم ليكون كمصدر لطاقة الجسم و يخزن بشكل كلايوجين في العضلات ، ان وجبة غذائية خفيفة متوازنة مهمة لأجل التدريب (اعتياديا قبل 2-3 ساعة) لنوفر الطاقة و الاحماض الأمينية لمواجهة شدة التدريب ، مع ضرورة تناول الماء خلال مدة التدريب لان كلا من البروتين المستهلك و البروتين المستعمل يزدادان في هذا الوقت و يتم تناول الجلوكوز غالبا او اي سكر بسيط لتعويض السريع عن الكلايوجين المفقود خلال مدة

التدريب ، و الاجل تأمين اقصى تمثيل غذائي للعضلة يجب ان يحتوي شراب الاستشفاء الذي تتناوله على الغلوكوز (دكستروز) و البروتين (اعتماديا بشكل مصل) و الهايدروسيليت) الذي يحوي على بيبتيديات ثنائية و ثلاثية و ليوسين ، و قد يتناول البعض من المتدربين بالأنثقال احماض الاركوجينيك(جمال فرج،2012،ص 364-365).

و يضيف اسامة سعيد (2005،ص 9-12) كما قال الحكماء قديما "رب اكلة افسدت أكلات" في ما يلي نصائح تغذية لأبطال العالم في كمال الاجسام:

- أ - عدم اكل طعاما معرضا للأتربة.
- ب - مضغ الاكل جيدا و عدم التسرع في تناوله.
- ت - اكل وقت الجوع فقط.
- ث - عدم اداء اي مجهود بدني عقب افرغ من تناول الطعام و اذا كان من الضروري فيكون بعد مرور ساعتان على الاقل.
- ج عدم شرب الماء بكثرة اثناء تناول الطعام و ليكن فقط للضرورة.
- ح الاكثار من اكل الفواكه و الخضروات و الطازجة و البيض و اللبن لمساعدة في توليد الطاقة و القوة و النشاط و الحيوية للجسم.
- خ الفيتامينات التي يجب على لاعبي كمال الأجسام عدم اهمالها هي : فيتامين أ ، فيتامين ج ، فيتامين د.

11 ± المكملات الغذائية:

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية و الوصول الى المراكز المتقدمة على كافة المستويات ، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية و جرعاتها تفي بطموحات الرياضيين ، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف في الوصول على وسائل تؤمن التطور المنشود و بأقل

ما يمكن من التأثيرات الجانبية و لا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الاضرار القاتلة للمنشطات و الادمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل ، و تعد المكملات الغذائية احدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية و تعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بالإضافة الى البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس ، فما المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية ، نباتية ، و غيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) و هي منتجة جاهزة بمختلف الاشكال و الاحجام (اقرص ، كبسولات ، مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على طاقة اللازمة او لزيادة مساحة الخلية العضلية و ذلك حسب الفعالية التخصصية لاجل الحصول على اعلى انجاز رياضي ، و عند البحث عن اهم المكونات المكملات الغذائية فاننا نجد انها تكون جاهزة وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها و قد تحتوي مادة واحدة او اكثر:

- 1 الكرياتين الاحادي (كرياتين مونوهيدرات) كرياتين نقي.
- 2 الكرياتين مركب من مادتين (كاربوكرياتين) و الذي يحتوي على الكربوهيدرات و الكرياتين معا.
- 3 الككرياتين المركب الثلاثي من ثلاث مواد مثل (كريابروتين) الذي يتكون من الكربوهيدرات) و الكرياتين و البروتين (مصل اللبن) معا و هو حامض اميني (طارق الفقيه ، 2015 ، ص 19-20).

11 2 اهم المكملات الغذائية و ما انواعها و الرياضات التي تستخدم فيها:

ان الكربوهيدرات ، و السلاسل الفرعية للاحماض الامينية و الكرياتين من اهم المكملات الغذائية ، اضافة الى المكملات الغذائية ، و الفيتامينات و مواد اخري خاصة ، و تشكل

الكاربوهيدرات حوالى (60% - 70%) من غذاء الرياضي و يمكن ان يتناولها الرياضي في الالعاب الجماعية و الفردية و هي من المواد سريعة الامتصاص و الاكسدة لتحرير المركبات المختلفة و خاصة غذائي المسافات المتوسطة ، و توجد في الكبد و العضلات بكميات قليلة يحتاجها الجسم في التمرينات المكثفة حيث تمده بالطاقة السريعة كذلك فان المخزون الكلايكيوجين ضروري لمواصلة التمرين و التخلص من التعب و مواصلة التمرين ، بالحديث عن الاحماض الامينية فهي اساس بناء البروتينات و ضرورية لنمو العضلي و امداد الطاقة حيث هناك 32 حامض اميني و العديد منها لا يصنع في الجسم لذا يمكن الحصول عليه عن طريق المكملات الغذائية ، تاحتاجة العضلات في بناء خلاياها و في بناء انسجة الجسم المختلفة ، يتناولها الرياضيون لاكتساب البانء العضلي ، و لتطوير القوة في رياضة رفع الاثقال ، و كمال الاجسام ، و القوة البدنية و كذلك في رياضات التحمل (المسافات الطويلة و الدراجات) و اهم ما تعمل عليه المكملات الامينية هو ما يلي:

- تقليل استخدام الكاربوهيدرات المخزون (كلايكيوجين) و هذا يؤدي الى تخزين الوقود اللازم للطاقة.
- تحسين القوة العضلية.
- قد تحسن قوة التحمل (ذلك يحتاج الى دراسات مكثفة لإثباته)
- تكوين انسجة الجسم، والالتأم (طارق الفقيه، 2015، ص20-21).

12 الصحة وكمال الاجسام:

12 1 تعريف الصحة:

هي حال يكون الفرد سليما من الناحية البدنية والعقلية والنفسية الاجتماعية وليس مجرد خلو جسمه من المرض او العجز وذلك نجد ان الصحة تعنى لياقة البدن التامة وسلامة العقل وصحة الانفعالات العاطفية التي تجعل من الممكن ان يعيش الفرد حياته الاجتماعية.

12 2 كمال الاجسام والصحة:

• تستعين رياضة كمال الاجسام بكل ما يظهر في المجال الصحي وكل ما يفيد سلامة الجسم وقوته ولا ينحصر اعتماد لاعبي كمال الاجسام على التمارين الرياضية وحدها في حماية اجسامهم من الامراض بل يمتد الى اجسامهم وعقولهم فهذا الاهتمام يجب ان يكون مزيجا من التدريبات الرياضية والتغذية السليمة والحصول على فترات من الراحة واستعادة الطاقة والتحكم في الانفعالات و عدم التدخين و ما الى ذلك.

و قبل ان يظهر ، سهام الحقائق الطبية في المجال الرياضي كانت هنا كحقيقة قائمة بالفعل استندت الى التجربة العلمية و هي ان نمو العضلات و زيادة حجمها يقومان على اقصى لياقة صحية للجسم كما يعتمد لاعب الاجسام على اسلوب من الحياة يتوافق مع الاساليب الطب اليوناني.

• يتجنب لاعب كمال الاجسام جميع العوامل المسببة للامراض مثل التدخين و هم مهتمون بالتغذية السليمة و الحفاظ على نسب الكوليستيرول بنسب منخفضة في اجسامهم للحفاظ على اوزان مثالية لهم.

و التمارين الرياضية التي يمارسونها لاعبي كمال الاجسام ، تتحكم في كل ذلك اضافة لتحسين من كفاءة الاوعية الدموية للقلب.(خالد هيكل ،بدون سنة ،ص9)

بالاضافة لما تقوم به رياضة كمال الاجسام من تحسين في المظهر الخارجي فهي ايضا تحسن لهم عاداتهم الصحية ليصبحوا اقوى و افضل من كل الجوانب ليس فقط من الجانب الجمالي للجسم.

13 كمال الاجسام وتأثيرها على العقل:

كنا نتحدث عن تأثير العقل على الجسم ، لكن تأثير كمال الاجسام على العقل مهم ايضا حيث يؤدي التدريب الشاق الى اطلاق الجسم للاندورفين (المواد التي تشبه المورفين بشكل

طبيعي) مما يؤدي الى ارتفاع المزاج ، هناك العديد من التأثيرات المفيدة من الدم عالي الاكسجين الذي يتم ضخه عبر نظام اجسام لاعبي كمال الاجسام.

لكن كمال الاجسام يمكن ان يكون له ايضا تأثيرا عميق على الشخصية و نمط الحياة و النجاح في التعامل مع متطلبات البيئة الحديثة.

بقدر ما يتطلب كمال الاجسام ، فانه يعطي الكثير اكثر مما يأخذه من الانسان ، يقول Arnold لقد عملت مع الالاف من الشباب اللذين أرادوا ان يصبحوا لاعبي كمال الاجسام ، قمت بتدريس تدريب الاتقال لسجناء و اقامت دورات تدريب الاتقال مع المعالجين الفيزيائيين و علماء الطب و الخبراء و في كل خبراتي لم ارى ابدا حالة حقق فيها الفرد تقدما في كمال الاجسام دون ان يعاني من نقص تقدير الذات و نقص في الثقة بالنفس، فرياضة كمال الاجسام تساعد الفرد على ابتعاد عن العصابات و المخدرات و العنف و نعم للامل و التعلم و الحياة ، بالنسبة لهؤلاء الرياضيين و لجميع الاشخاص الاخرين فان تثقيف عقلك و صقل مواهبك و خلق جسم شخصي بدنيا كلها طرق لتغذية اخترامك لذاتك بشكل واقعي.

عندما يكون لديك جسم متناسق فليس من الانانية ان تفخر به ، تعتبر رياضة كمال الاجسام صورتكم لذاتكم و يشعركم بالتحسن حيال نفسك و يغير الطريقة التي يعاملك بها الناس. (Arnold Schwarzenegger ,1998,p243)

من خلال قول ارنولد و تجربته نستنتج انه مزايا و فوائد رياضة كمال الاجسام عديدة جدا على كل من الجسم و العقل و النفس حيث انها عندما يطور الفرد من نفسه و من بنية جسده سوف تتغير صورته السيئة التي تولدت من مجموعة من الخبرات الناقصة حول محبته لذاته و لنفسه و قدراته.

14 مزايا رياضة كمال الاجسام:

من مميزات رياضة كمال الاجسام انها:

- زيادة في القوة العضلية.
- زيادة التحمل العضلي.
- زيادة في قوة العظام و الارتطة.
- زيادة في سمك الغضاريف.
- زيادة كثافة الشعيرات العضلية.
- كتلة العضلة تضخمها.
- زيادة القدرة على التحمل.
- زيادة المرونة.
- زيادة حجم الدم و الهيموجلوبين.
- زيادة مستويات انزيمات العضلات.
- زيادة المهارة.
- زيادة توازن النمو العضلي.
- انخفاض في نسبة الدهون.
- انخفاض الاجهاد و التوتر.
- مساعدة في منع الاصابة.
- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- تبادل التمثيل الغذائي لتحسين استخدام السعرات الحرارية.
- زيادة تقدير الذات و الثقة بالنفس.
- تحسين المظهر.

• زيادة الاحساس بالصحة العامة.

• الحث الطبيعي للاجهاد و الاسترخاء(محمد بريقع ،2005 ، ص8-9).

15 مخاطر المرضية لكمال الاجسام:

15 † عند الاطفال: يمكن ان تؤدي مخاطر كمال الاجسام لدى الاطفال الى اضطرابات
غضروف النمو.

15 ‡ عند البالغين: تتوافق المخاطر عن البالغين مع مختلف امراض الجهاز العضلي
الهيكلي، افات الاغوتار المجهرية (التهاب الاوتار) او افات عينية (تمزق)، افات
العضلية اكثر او اقل اتساعا ، افات غضروفين ، الم عضلي بعد الجهد، الم
عضلية متأخرة.(Popineau Christople , son anné , p6-7)

16 موانع رياضة كمال الاجسام:

الاشخاص اللذين يمنع عليهم ممارسة رياضة كمال الاجسام هم الاشخاص الذين يعانون من
من امراض القلب و الاوعية الدموية ، الذبحة الصدرية الغير مستقرة و ارتفاع ضغط الدم
غير منتظم ، عدم انتظام ضربات القلب غير منتظمة ، قصور القلب ، التضيق او
الاعتلال الصمام امراض القلب الشديدة الضخامية ، القصور الوريدي لان الجهد يتم اغلاق
المزلاج و يعيق الدورة الدموية العائدة.(Popineau Christople , son anné ,p7)

الخلاصة:

رياضة كمال الاجسام عبارة عن مجموعة من التدريبات حتي ان كانت قاسية على الجسم و
رغم ان نتائجها تظهر بعد وقت طويل من التدريب الا ان اقبالها ملحوظ من قبل الشباب ،
رياضة تقوي الجسم تجعله جميل تأثر في كل جوانب حياة الفرد تظهر هذه التغيرات على
شخصية الرياضي التي لم يكن يعرفها من قبل.

الفصل الخامس

الاجراءات المنهجية للدراسة:

تمهيد

1 للدراسة الاستطلاعية.

2 أدوات الدراسة.

3 للدراسة الأساسية.

4 اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

الخلاصة

تمهيد:

إن القيام بأي دراسة علمية، على الباحث المرور بمرحلتين أساسيتين تتمثل الأولى في جمع قدر كافي من المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، قصد تكوين فكرة شاملة حول متغيرات الدراسة، فيما تتمثل المرحلة الثانية في العمل الميداني الذي يحظى بأهمية خاصة وذلك يكون من خلال جمع البيانات والمعلومات بصورة منهجية، والتي تعتبر حجر الأساس في بحث وتحديد تساؤلات الدراسة ومن ثم إثبات فرضياتها أو نفيها ولا يتم ذلك إلا عبر مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تهدف في الأخير للوصول إلى حقائق حول الظاهرة المدروسة.

وتخصص الباحثة هذا الفصل لعرض الخطوات الأساسية في الدراسة الميدانية وتحديد أهدافها ومنهجها المتبع وكذا الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية.

1 الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة ينطلق منها الباحث للإطلاع على الجانب الميداني الذي سيعتمد عليه في عمله، وبالأخص من اجل تفادي العراقيل التي يواجهها الباحث اثناء اجراء الدراسة.

1 1 اهدافها: الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو:

- تحديد ميدان الدراسة.
- التعرف على الظروف التي ستتم فيها الدراسة.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجهها الباحثة في الميدان.
- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التعرف على خصائص الحالات.

• اختيار الأدوات المناسبة للدراسة.

1 2 اجرائاتها:

بعد اخذنا الترخيص من قسم علم النفس كان الاجراء التطبيقي لدراستنا الاستطلاعية على مستوى قاعة الرياضة متخصصة في رياضة كمال الاجسام لمحمد بولاية مستغانم.

تعرفت الباحثة على قاعة الرياضة الموجودة في ولاية مستغانم، قامت بعدة زيارات لقاعة الرياضة ، قبلها وجهت الباحثة العديد من العراقيل والصعوبات وذلك راجع لعدم معرفتها الجيدة بمدينة مستغانم ، بعد ما تم استقبالنا من طرف مدير القاعة الرياضية وقام بترحيب بنا وبفكرة بحثنا، أخذنا الموافقة من مدير القاعة، اخذنا في ملاحظة الرياضيين اللذين يتوافدون للقاعة من اجل التدريب لاحظنا ان تقريبا الاعمار الموجودة من 15 سنة فما فوق، قامت الباحثة بتعريف عن نفسها وما عملها وما الهدف منه للرياضيين ، فشهدنا ترحيب بالفكرة ، تم اختيار حالتان من الرياضيين الممارسين بطريقة عشوائية بعدها تمت ملاحظتهم عن كئيب، و محاولة الاحتكاك بهم من اجل اخذ اكثر معلومات من اجل ضبط متغيرات البحث و ضبط تساؤلاته و فرضياته.

1 3 حدودها:

1-3-1 الحدود الزمنية:

تم جمع البيانات خلال الفترة الممتدة من 12 فيفري الى غاية شهر مارس 2020

1-3-2 الحدود البشرية:

تحددت الحالات الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من الرجال عددهم 10 رياضيين يمارسون رياضة كمال الاجسام بولاية مستغانم، تتراوح اعمارهم ما بين (15-30) سنة وفيما يلي جدول يعرض لنا خصائص حالات الدراسة الاستطلاعية.

الجدول رقم(2) يوضح لنا خصائص حالات الدراسة الاستطلاعية

الاقامة	مدة ممارسة الرياضة	نوع الرياضة	السن	العدد
مستغانم	15 يوم	كمال الاجسام	15 سنة	1
	سنة وشهران		16 سنة	1
	شهرين		20 سنة	1
	6 سنوات		23 سنة	2
	سنتين		23 سنة	
	أربع أشهر		24 سنة	1
	4 سنوات		26 سنة	1
	9 سنوات		27 سنة	1
	5 سنوات		29 سنة	1
	10 سنوات		30 سنة	1
المجموع = 10 حالات				

1 3 4 الحدود المكانية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية بقاعة الرياضة كمال الاجسام لمحمد بولاية مستغانم.

1 4 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد اجرائنا للدراسة الاستطلاعية تم التعرف من خلالها على القاعة الرياضية و ذلك بعد اخذ الموافقة من هذه الأخيرة (انظر الملحق رقم 4)، تم من خلالها تحديد حالات الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في 10 رجال رياضيين ممارسين لرياضة كمال الاجسام تتراوح اعمارهم من (15-30 سنة)، من ثم تحديد حالات الدراسة الاساسية و التي تمثلت في حالتين من ممارسي لرياضة كمال الاجسام، حيث عملنا على ان يفهم الرياضيون اهمية بحثنا الموجه لهذه الفئة.

2 أدوات الدراسة الأساسية:

2 ± دراسة حالة:

يمكن تعريف دراسة الحالة على انها الإطار الذي ينظم فيه الاخصائي الاكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها عن الفرد، وذلك عن طريق: المقابلة، والملاحظة، وتاريخ الحالة، والسيرة الذاتية، والاختبارات السيكولوجية... الخ (غاني زينب، 2018-2019، ص80)

2 2 المقابلة العيادية:

اعتمدت الباحثة على المقابلة العيادية التي تعد من اهم الادوات المعتمدة في منهج دراسة الحالة، يستخدمها الباحث من اجل جمع و رصد قدر كافي من المعلومات، التي تساعده في التحليل والتفسير للفرضيات المصاغة في البحث العلمي، من اجل فهم اكثر جوانب شخصيتهم و صورهم لذواتهم بما في ذلك ترميمهم لجرحهم النرجسي ما اذا كان بفضل رياضة كمال الاجسام او لا ، و هذا بعد وضع دليل مقابلة (انظر الملحق رقم 01) المكون من مجموعة من الاسئلة المخصصة لدراسة هذا الجانب و ذلك بعد جمع المعلومات الكافية عن الحالة من حيث جميع الجوانب المحيطة بالحالة لمساعدتنا في تفسير و تحليل النتائج المتحصل عليها من اختبار الاسقاطي رسم الشخص. حيث اعتمدت الباحثة على المقابلة نصف موجهة من اجل جمع قدر كافي من المعلومات وضبط اتجاه المقابلة العيادية و على مقابلات عن طريق مكالمة فيديو.

2 3 الملاحظة العيادية:

هي أسلوب مكمل للمقابلة فهي تستعمل في المواضيع السلوكية، كما أنها تكمن في المقابلات والاختبارات (سميرة، 2015-ص 40).

هي عبارة عن وسيلة من وسائل جمع المعلومات في دراسة الحالة، يتمكن من خلالها الباحث من رصد قدر كافي من المعلومات والتأكد منها، عن طريق ملاحظة كل ما يتعلق بالحالة (رياضي كمال الاجسام)، من لباس وايماءات وسلوكيات حركية وهندام ومظهر...الخ.

من خلال استعمالنا تقنية الملاحظة أردنا بها متابعة ما يصدر عن الحالة من التواصل لفظي وغير لفظي بالإضافة إلى التركيز على لغة الجسد وعلى بعدين هما السلوكي والمظهري وذلك بوضع شبكة ملاحظة، انظر الملحق رقم (2).

2 4 اختبار رسم الشخص:

يظهر الاختبار تحت اسم " اختبار ماكوفر " او " رسم شخص " و هذا الاختبار يأخذ اصله من اختبار "قودنوف" مخترعته، وهو اختبار لقياس الذكاء، و لكن الاخصائية النفسانية الامريكية ماكوفر، حولت هذا الاختبار الى مستوح جديد و المتمثل في الشخصية، و في عام 1949 عرضت هذا الاختبار بشكل جديد، مع تنظيم تحليل الرسم ، و ترجمة المتغيرات المصرحة من الشخص، و يقول ابراهام عن هذا الاختبار " ان الشخص المرسوم ليس احد اخر الا الراسم، و ان رسم الشخص اسقاط الذات لنفسها، فالجسم هو المكان الرئيسي لكل التجارب الخاصة بالفرد و الشخص المرسوم يشير الى صورة هذا الجسم ".

وهو يستعمل بغرض الكشف عن التقمص الجنسي للفرد، وصورة الجسم كما يظهر لنا التفرقة الجنسية بين الجنسين، وهو وسيلة جد هامة لمعرفة مدى تقبل المفحوص او رفضه لجسمه وشخصيته (ماكوفر، 1987، ص5).

وضعت هذا الاختبار كارين ماكوفر (1949) ، و يتطلب ادائه قلم رصاص و ممحاة و ورقة رسم بيضاء (21×27سم) ، و يطلب من المفحوص ان يرسم "رجل او ولد او امرأة او

بنت" و هذا يتطلب ان يرسم شخص كاملا "رأس و ذراعين و الارجل و الجذع" و ان يرسم رسما جيدا حسب استطاعته و ليس المطلوب منه هنا رسما جميلا او لوحة فنية ، و بعد ان ينتهي من الرسم يطلب منه ان يرسم الجنس الاخر ، فإذا كان قد رسم رجل يعطى ورقة رسم اخرى بنفس المقاسات المذكورة سابقا و يطلب منه رسم امرأة ، و على الاخصائي في كل امرة ان يقوم بتسلسل الرسم و تفاصيله ، كما يسجل التعليقات التي قد يبديها المفحوص اثناء الرسم (اسامة فرينة، 2011 ، ص84) .

2-4-1 مواد الاختبار:

- ورقتان رسم قياس (21 × 27سم).
- قلم رصاص مبري.
- ممحاة.

2-4-2 مميزات اختبار رسم الشخص:

- سهل الاستعمال.
- لا يحتاج ادوات كثيرة فقد ورقتي رسم (21×27سم).
- يساعد الباحث على التحليل الصحيح للشخصية لأنه يقلل من المقاومة والدفاعات النفسية.
- يسقط المفحوص من خلال رسمه مشاعره واتجاهاته وصراعاته دون مقاومة وهذا من شأنه ان يحدد لنا ما إذا كان لديه ترميم لجرح النرجسي لديه وذلك عن طريق معرفتنا لصورة ذاته التي سيسقطها في رسمه.

2-4-3 تعليمة الاختبار:

ممکن إذا سمحت ان ترسم لي شخص لك الاختيار فيما إذا كان (ولد، رجل، امرأة او بنت) (جون. ن. باك، 1960، ص3).

بعد الانتهاء من الرسم يقوم الفاحص بطلب من المفحوص ان يسرد له قصة على الرسم وإن تحجج انه لا يعرف فيقوم الفاحص بطرح مجموعة من الاسئلة عن الرسم وطلب من المفحوص الاجابة عليها.

ان التوجيه الاسئلة بعد الرسم له اهمية كبيرة ويهدف الى امرين:

- اعطاء الفرصة الكاملة للمفحوص لإسقاط مشاعره واتجاهاته وحاجاته في وصفه وتعليقاته على الرسم.
- اعطاء الفرصة للفاحص في ان يستوضح تفاصيل لم تتضح ربما في الرسم (جون.ن.باك، 1960، ص8)

2-4-4 تحليل الاختبار:

يعتمد تفسير الرسم على حجم الشكل و مكان وضعه على الورقة و سرعة الرسم و الضغط على القلم و تنوع الخط المستخدم و تتابع الاجزاء المرسومة و استخدام الخلفية و المؤثرات للأرضية و امتداد الذراعين نحو الجسم او بعيدا عنه و التلقائية او الجمود و ما اذا كان الرسم مرسوما جانبيا او اماميا و اذا كان الرسم تاما او ناقصا و مقدار التفاصيل و مراكزه و مقدار المحو و يجب ملاحظة الحالة الانفعالية و الذي يعبر عنها الوجه و الاتجاه العام لوضع الشكل و يجب مقارنة الشكليين و يتم تفسير المحتوى بما فيه تفاصيل الجسم و الملابس(ماكوفر، 1987، ص91).

التحليل المعتمد من طرفنا (انظر الملحق رقم ثلاثة)

3 - الدراسة الاساسية:

تهدف الدراسة الحالية إلى حل الإشكالية المطروحة، والإجابة عليها من خلال الفرضية المصاغة حول دراستنا على حالات من ممارسي رياضة كمال الاجسام وذلك بإتباع خطوات منهجية منظمة.

3-1 منهج الدراسة:

يرى ويتمر witmer أنه منهج في البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى عديدين ودراستهم الواحد تلو الآخر من اجل استخلاص مبادئ عامة توجب بها ملاحظة كفاءتهم و قصورهم.

والمنهج الإكلينيكي يهدف للتشخيص ودراسة الاضطرابات التي يعاني منها الأفراد وعلاجها ومن خاصية الموقف العلاجي وجود شخص مضطرب يرغب في العلاج والشفاء ووجود شخص مختص وهو المعالج حيث يلاحظ اضطراب المريض وحاجته للعلاج وتحسين حالته الصحية، ويتميز العلاج بوجود علاقة احترام وثقة بين الفاحص والمفحوص، وهي علاقة تقاهم وقبول على الإطار النظري للدراسة لا تتحول هذه العلاقة إلى حب أو تقمص أو عطف، ويجب أن يتفهم المريض مقدار ما يبذله الطبيب من جهد وطاقة في سبيل شفائه (بخنة وآخرون، 2013-ص31)

ويعتمد المنهج الإكلينيكي على وسائل رئيسية أهمها:

دراسة الحالة، المقابلة العيادية، الملاحظة الإكلينيكية، الاختبارات النفسية الاسقاطية.

3-2 مجتمع الدراسة:

اجريت الدراسة الحالية على حالات من راشدين رياضيين "ذكور" ممارسين لرياضة كمال الاجسام ، بقاعة الرياضية متخصصة في رياضة كمال الاجسام ، لي السيد محمد نجيب المتواجدة في شارع 37 موسى عبد القادر ، تأسست سنة (2016) ، كل عام يقوم صاحب القاعة بتجديدها، تتكون من طابقين الطابق العلوي و فيه مكان الاستقبال و التوجيه ، مع وضع عدد قليل من الآلات الرياضية مثل آلة المشي و الطابق السفلي المخصص لألعاب القوة و كمال الاجسام حيث يحتوي على آلات تدريبية حوالي 8 آلات لتمرين المكثفة كل آلة مخصصة لتمرين جزء معين من الجسم ، يتغير عدد مشتركين الرياضيين من الحين الى الاخر، فهو ليس مضبوط و لكن الذين كانوا موجودين هم 10 رياضيين ممارسي لهذه الرياضة في تلك القاعة.

3-3 حدود الدراسة الاساسية:

3-3-1 الحدود الزمانية: تمت الدراسة الاساسية خلال شهر مارس الى غاية شهر ماي من عام 2020.

3-3-2 الحدود البشرية: تم اختيار الحالات بطريقة عشوائية بسيطة بعد موافقتهم على التعاون معنا في بحثنا هذا. حالات الدراسة هم حالتان من ممارسي رياضة كمال الاجسام، بولاية مستغانم، من نفس الجنس ذكور، راشدين، يتراوح سنهم من 23 سنة الى 27 سنة. الموزعة في الجدول التالي:

الجدول رقم(3) يوضح خصائص حالات الدراسة الاساسية

الحالة	السن	الحالة الاجتماعية	الحالة المدنية	مدة ممارسة الرياضة	سبب ممارسة الرياضة
الأولى	27	موظف	أعزب	9 سنوات	من اجل بناء عضلات الجسم وابرزها أكثر
الثانية	23	طالب		6 سنوات	لأنها رياضة الاقوياء

3-3-3- الحدود المكانية: اجريت الدراسة الاساسية في قاعة رياضة كمال الاجسام لمحمد نجيب شارع 37 موسى عبد القادر ولاية مستغانم.

4-اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

- بعد اختيار ادوات الدراسة، طبقت الباحثة اختبار الدراسة على حالات المكونة من حالتان من ممارسي رياضة كمال الاجسام، لولاية مستغانم، خلال الفترة الممتدة من شهر مارس الى شهر ماي من سنة 2020. حيث اتبعت الاجراءات التالية:
- بعد الحصول على اذن الموافقة من مدير قاعة رياضة كمال الاجسام تم الانتقال الى القاعة بولاية مستغانم للاختيار حالات الدراسة الاساسية.
- تم اختيار الحالات بطريقة عشوائية من الرياضيين المتواجدين في قاعة الرياضة لكمال الاجسام بولاية مستغانم.
- تحديد مواعيد تناسب مع الرياضيين بالتنسيق مع مدير القاعة الرياضية.
- بعد ما قمنا ببناء علاقة اولية مع الحالات واخذ مواعيد تتناسب مع برنامجهم التدريبي وإشغالاتهم اليومية.

- قمنا بإجراء المقابلات في مكتب مدير القاعة الرياضية لكمال الاجسام مع الحالات لجمع قدر كافي من المعلومات عنهم، لكن المقابلة ما بعد الاخيرة حدث فيها ظروف ألا وهي ظرف وباء كورونا فتم اجرائها عن طريق مكالمة فيديو.
- اخير تم تطبيق الاختبار رسم الشخص عن بعد، وتحليل نتائجه.

الخلاصة:

اشتمل هذا الفصل على اهم الخطوات التي اتبعتها الباحثة في الدراسة الحالية، حيث حددت من خلاله الاجراءات الاساسية للدراسة، بالإضافة الى توضيح ادوات الدراسة المتبعة، وذلك لجمع البيانات والمعلومات اللازمة لمناقشة الفرضيات وتحليل النتائج.

الفصل السادس

عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

تمهيد.

أولاً: عرض و تحليل النتائج.

ثانياً: تفسير النتائج و مناقشة الفرضيات

استنتاج عام.

تمهيد:

بعد عرضنا الشق النظري لهذه الدراسة سوف يتم من خلال هذا الفصل التطرق الى عرض نتائج الدراسة الاساسية المتحصل عليها من خلال دراسة الحالة (المقابلات العيادية وتحليل رسم الشخص)، وصولا الى تفسيرها ومناقشتها استنادا الى الفرضيات المصاغة في الدراسة للتأكد من صحتها.

أولاً: عرض وتحليل النتائج**1 دراسة الحالة الاولى:****1 1 البيانات الاولى:**

الاسم: (م،أ)

السن: 27 سنة

الحالة المدنية: أعزب

المستوي الدراسي: ليسانس حقوق.

المهنة: عارض في اعلانات للترويج للقاعات الرياضية

المستوى الاقتصادي: متوسط

الاقامة: مستغانم

عدد الاخوة: 4

مرتبه بين الاخوة: 1

نوع الرياضة: كمال الاجسام

مدة ممارسة الرياضة: 9 سنوات

جدول رقم(4): يوضح عرض سير المقابلات الحالة الاولى

المقابلة	تاريخها	زمن المقابلة	الهدف منها
الأولى	2020/03/02	10 دقائق	مقابلة تمهيدية للتعرف على الحالة وجمع المعلومات العامة، بالإضافة الى محاولة كسب ثقته.
الثانية	2020/03/05	30 دقيقة	اخذ معلومات شاملة عن الحالة وعلاقتها بأسرتها
الثالثة	2020/03/09	40 دقيقة	معرفة التكوين الذاتي لدى الحالة وتأثير الرياضة على صورة الذات.
الرابعة	2020/03/10	30 دقيقة	معرفة ما اذا كانا الحالة كان يعاني من جرح نرجسي ام لا
الخامسة	2020/03/12	45 دقيقة	معرفة كل ما يرتبط برياضة كمال الاجسام وما المميز فيها.
السادسة	2020/05/15	17 دقيقة	تطبيق الاختبار رسم الشخص عن طريق مكالمة فيديو.

1 2 التقييمية العامة للحالة:

اللباس: مهندم مع لبس البسة ضيقة.

الصحة الجسدية: جيدة.

الطول والهيئة: طويل القامة.

الوزن: متوسط.

وضع الجسم: رياضي قوي، متصلب ومشدود.

تعبير الوجه: متوتر

التواصل البصري: طبيعي.

السلوك الحركي: هادئ في بعض المرات ومندفع في البعض الاخر.

علاج الدوائي: لا توجد.

القدرات العقلية: سليمة

الوعي: واعي.

الانتباه: يقظ ومنتبه.

التركيز: قلق بعض الشيء.

الذاكرة: سليمة.

الادراك: سليم.

هلاوس: لا يوجد.

التفكير: مجرد. لديه أفكار واضحة

المجرى التفكير: طبيعي.

المحتوى الافكار: عظيمة.

المزاج: قلق في بعض الاحيان.

النطق: جيد.

معدل السرعة: متوسط الاستجابة.

التوجه والسلوك نحو الفاحص: متعاون وفي بعض الاحيان مقاوم.

1 3 تقديم الحالة:

الحالة (م،أ) يبلغ من العمر 27 سنة، اعزب مقيم في ولاية مستغانم ، مستواه التعليمي جامعي متحصل على ليسانس في الحقوق ، طويل القامة مناسب لجسمه الرياضي ،شعره اسود ،عيناه سوداوان قوي البنية ، يظهر عليه انه رياضي بامتياز ، كان الحالة متوتر بعض الشيء خلال حديثه معنا لكنه حاول ان يكون هادئ ، نظيف و مرتب الهندام ،يرتدي ملابس ضيقة نوعا ما لإبراز جسمه المفتول ، يعمل في مجال تقديم عروض اشهارية لقاءات الرياضة بحكم بنيته الرياضية هو الاول من حيث ترتيبه بين اخوانه، والداه انفصلا و هو في سن 14 ، بدأ ممارسة رياضة كمال الاجسام و هو في سن 19 و ذلك لإعجابه بهذه الرياضة و كيف انها تجعل من الشخص انسان جديد.

1 4 تحليل شبكة الملاحظة للحالة الأولى:

سيتم فيما يلي عرض السلوكيات التي لاحظتها الباحثة من خلال المقابلات مستندة في ذلك على شبكة الملاحظة التي قامت ببنائها الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5): يوضح عرض شبكة الملاحظة للحالة الاولى

الملاحظات	الموقف (الوضعية)	التحليل والتفسير
طي الأذرع على الصدر	قام الحالة بتشبيك أذرعها عند سؤالنا له عن علاقته بأبيه	دليل على المقاومة وعدم الشعور بالأمان راجع هذا لعلاقته السيئة مع والده.
الصمت	قام الحالة بالصمت عند سؤالنا له عن معاملة أبيه معه	دليل على الهروب والكبت، وهذا راجع لمعاملة أبيه السيئة له.
النظر للأسفل	قام الحالة بالنظر للأسفل عند سؤالنا عن علاقته الجنسية	دليل على الشعور بالندم، لأنه مارس المحرمات.
التحدث بطريقة واضحة ومفهومة	كان ذلك واضحاً في جل المقابلات	مهتم بالتبادل، وهذا ظاهر في كل المقابلات
الجلوس بطريقة عارضية	في كل المقابلات نفس طريقة الجلوس	دليل على ادعاء الغرور وأنه يقول أنا موجود لإثبات نفسه في كل المقابلات.
اقتراب الجذع من المتحدث	عند بدأ توجيه الأسئلة عن رياضة كمال الاجسام.	الموافقة والاهتمام، وذلك لحبه وشغفه في ممارسة هذه الرياضة.
طريقة الاستعراضية	منذ بدئه لممارسة هذه الرياضة مشيته هكذا	دليل على النرجسية وحب الذات والثقة بالنفس، للتبين مدى جمال جسمه.
حنى رأسه او الذقن للأسفل	عند سؤالنا عن طفولته، وما إذا كان قد دخل في علاقات عاطفية	دلالة على ان الشخص في وضع دفاعي، لممارسته للمحرمات.
تخليل بأصابعه	عند سؤالنا ومحاولتنا التعمق في علاقته الجنسية	دليل على العصبية، لعدم رغبته في التعرف على التفاصيل

لباسه الضيق	عند اي مقابلة يكون لباسه ضيق.	دليل على محاولته تبين عضلاته ولفت الانتباه لها، بلباس ضيق يفصل ويبين عضلاته به
سرعة الكلام	عند سؤالنا عما هو الامر الذي جعلك تتجه الى العلاقات المحرمة	دليل على التوتر، من اجل اخفاء الامر.
نبرة صوت منخفضة	عند سؤاله ما إذا كان يتمنى العيش حياة اخري مختلفة عما عاشه	دلالة على الحزن، لعدم تقبله للحياة المعاشة.
تكرار ضمير انا كثيرا	في جل حديثه وبالأخص عند تحدث عن رياضة كمال الاجسام	دليل على النرجسية وحب الذات، عند الحديث عن الرياضة وكيف هو ممتاز بها.

1 5 عرض وتحليل المقابلات:

الحالة رحبت بفكرة موضوع دراستنا و مساعدتنا ، بقوله "واه واه راني فاهم ماذا بيا مكاش مشكل" هو شخص طموح و هذا لوحظ من خلال المقابلات التي اجريت معه ، شخص متوتر بعض الشيء يؤمن بالحسد و ان اناس كثيرين لا يحبونه لنجاحه لقوله "بزاف ناس ما يحبوكش توصل يحسدوك" علاقته مع ابوه و اخوته من الاب غير جيدة اطلاقا حيث كان يشعر ان ابوه تخلى عن امه ، و اخوته هو ليس معني بهم لقوله "عندي خويا واحد ، هذوك لاهيين مع امهم و باباهم" الحالة حاول قدر الامكان التهرب عند سؤالنا عن علاقته مع ابيه بقوله "ما عشتش معاه بزاف" لكن بعد التحايل عليه و طرح السؤال بعدة طرق استطعنا اخذ معلومات منه في العديد من المقابلات و ليس مقابلة واحدة ، اذ ان علاقتهما سيئة جدا حيث يعتبره انسان غريب عنه "كاين ولا مكاش غير كيف كيف ما نحسش قاع بيه" و هذا نتج عن معاملة الاب لابنه فقد كان يجعله يشعر انه اقل من اقرانه و انه بلا فائدة لقوله "الا

شفيت على حاجة نشفي انو ماكاش يخصني هراوة من عندو، كنت نحس روجي قل من غيري بمعايرتو ليا و ضربو ليا" ، الحالة كان تلميذ متوسط في دراسته و هذا ما ظهر في تحصيليه الدراسي ، في مرحلة المراهقة كان يحاول اثبات نفسه و لكن بطرق خاطئة لئلا في نظره لا يوجد من يوجهه و يعيده الى الطريق الصحيح لقوله "درت طوايش بزاف بصح كنت صغير ما نعرفش خرجت طريق بصح دوك الحمد لله " يرى نفسه هو قدوة اخيه و ان امه تحبه كثيرا و تعتبره مثل اخيها لقوله "ما تعيطلي خويا ، شيبانية هي كلش في حياتي" حاول الاب في العديد من المرات تليين قلب ابنه عليه لكن لم يستطع و هذا حسب قول الحالة "يقولي مهما صار نبقى بباك بصح هذا لوكان دارلها حساب بكري انا اصلا ما نعتبروش بابا" الحالة كون العديد من العلاقات العاطفية العابرة وصلت به الى العلاقات الجنسية التي كان يحاول من خلالها اثبات رجولته كان هذا في مرحلة المراهقة من سن 16 فما فوق لقوله "انا فوت بزاف عفايس ماشي ملاح بصح دوك الحمد لله" الحالة يحب نفسه الحالية لقوله "الحمد لله انا الحاجات الايجابية كامل فيا و نحبهم " و في نظره هو شخص محبوب و هذا بسبب ممارسته لرياضة كمال الاجسام لقوله "انا ما عنديش حاجة سلبية و اذا كانوا عندي نحيتهم بالسبور" هذا دليل على ان لديه نوع من النرجسية، عند تحدثنا عن ماذا تحب المرأة في الرجل قام بوصف نفسه تمام الوصف لقوله "المرأة تحب لي سنانه شابين لي عندو فورما شابة ماشي لي مدلل تبغي لي طالع حرش" لديه فوبيا من العلاقات الجدية و هذا ظاهر في انه عندما يبدأ اي علاقة ينسحب منها بسرعة و يتحجج بأنه غير جاهز ماديا و بأنه يريد الذهاب خارج الوطن ، و هذا راجع الى ما عاشه مع امه و ابيه و طلاقهم و كيف عاش معهم ، الحالة اجتماعي يرى نفسه قبل ممارسة الرياضة انسان عادي ضعيف البنية ، ثقته بنفسه ضعيفة يرى ان قدراته محدودة يعيش يومه ، بدون جدوى، ليس لديه عنوان لكن بعد ممارسة رياضة كمال الاجسام اصبح انسان اخر غير عادي مهم لديد هدف ، لديه طموح بفضل ممارسته لهذه الرياضة اختفى شعوره بعدم الثقة

بالنفس و انه بلا جدوى و هدف في الحياة ، محبط و اختفي الجرح النرجسي الذي نتج من خلال تلك الاحباطات المعاشة في صغره انعكس ايجابا على صورة الذات من خلال استعماله لبنية جسده الجديدة كدفاع و حجز ضد تلك الاحباطات لقوله "بالحديد رجعت انسان Spécial باين بلي رياضي و تاغب على روجو عندي Titre كي يقولو فلان يقولو موراها الله يبارك" و بالتالي صورة الجسدية المكتسبة من خلال هذه الرياضة جعلت منه انسان لديه اسمه و عنوان يفرض احترامه بجسده و مظهره و هذا انعكس على صورته الذاتية بالايجاب نتيجة معاملة المجتمع له بالاحترام و فخرهم به ، حسبه الرياضة هي التي جعلت منه انسان لديد عنوان و انها هي التي تساعده على التخفيف من قلقه و توتره لقولة "نحس كي نلعب انو عندي هدف حاجة مليحة راني ندير فيها كون ماشي السبور كون راني ضايع كون راني مزالني في طريق الخاطية و زدت كملت فيها " و ايضا "مور لي نلعب نحس روجي سيد الناس" و هذا دليل على ان صورته الذاتية ترتفع بعد كل حصة رياضية.

1 6 تحليل الرسم للحالة الأولى:

1-6-1- الرسم الأول:

أ-سيرورة التطبيق:

قمنا بتطبيق اختبار رسم الشخص عن طريق " مكالمة فيديو" نظرا لما تمر به البلاد من اوضاع صحية، طلبنا من الحالة احضار ورقتين و قلم رصاص مبري و ممحاة، في بادئ الامر استغرب و حاول الاستفسار و قال انه غير جيد في الرسم، بعد التوضيح له اكثر بأنه ليس بالضرورة الرسم يكون متقن بل رسم عادي، قام الحالة بقلب الورقة و بدأ الرسم وكل مرة يضحك بدون سبب، و يقول لا اعرف الرسم ان لا اجيده، في الرسم الاول بدأ بقول "هذا الرأس هذا الشعر و يضحك، هذا الانف و يضحك، عند انتقاله لرسم الجسم قام بالصمت و

التركيز والضغط على قلم الرصاص، استغرق حوالي 4 دقائق في الرسم، عند الانتهاء طلبنا من ان يسرد لنا قصة عن الشخص المرسم، في بادي الامر استغرب ثم ضحك ثم بدأ في السرد و قام بتجسيد نفسه في القصة، قال انه "انسان عادي يحب الناس يحب ان يشجع الناس على التقدم لأنه هذا الشخص لم يشجعه احد قبل ممارسة رياضة، الناس يحترمونه لأخلاقه و لهيئته"، اتبع نفس المنهج في رسمه للرسم الثاني، حيث استغرق حوالي 16 دقيقة، مع استعمال المحو الكثير، لم يعلق في الرسم الثاني التزم الصمت ، عند انتهائه طلبنا منه ان يسرد قصة عن الفتاة قال لا اعرف ، سألنا ماذا تفعل قال تدرس، ما علاقتها بالشخص الاول قال لا اعرف ، هل يعرفون بعض قال لا يوجد اتصال بينهم لذا لا يعرفون بعضهم، هل من الممكن ان تكون علاقة جدية بينهم قال ممكن.

ب - تحليل الشكل لرسم الأول:

لقد كان الشكل الاول من نفس جنس الحالة حيث انه رسم صورته الحالية ببنيته الجسمية القوية فهذا دليل على تقبل الذات و دليل على الهوية الجنسية السليمة و هذا بفعل ، كان الرسم من جهة اليسار دلالة على الاندفاعية و انه مهتم بإشباع حاجياته بصورة انفعالية و مهتم بالماضي و هذا لما عاشه في ماضية و المعاناة التي واجهته ، و هو متجه نحو الذات ، الرسم كان في قمة الصفحة و هذا دليل على انشغاله بالخيالات و التي هي مصدر اشباع له لما لم يستطع فعله في الواقع من انجازات ، قام الحالة بقلب الورقة و هذا دليل على انه لا يقبل التعليمات و يعتبرها علامة من علامات الضعف ، و هذا ظاهر من خلال المقابلات لأنه يكره التعليمات التي كانت تعطى له من طرف ابيه و هو في صغره، الرسم كان من المنظور الامامي و هذا دليل على انه صريح، قام بإبراز الجسم دلالة على نرجسية الجسم و التمرکز حول الذات و بالتالي ان صورته لذاته مرتفعة.

ت - تحليل المضمون للرسم الأول:

الحالة رسم في البداية الرأس و ملامح الوجه ، حيث انها تدل على ملامح الشخصية ، رسم الشعر كثيف و هذا دليل على ان الحالة لديه اضطراب جنسي لأنه اسقاط للأخلاقية و هذا ما استدل عليه في المقابلات من خلال ممارسته للمحرمات الجنسية "الزنا" في مرحلة المراهقة ، قام الحالة برسم العينين اطار بدون بؤبؤ العين و هذا يدل على حب الذات و التمركز حولها و هذا ما لوحظ من خلال المقابلات حيث ان الحالة لديه حب شديد لذاتها بعد ممارسة رياضة كمال الاجسام ، قام الحالة بحذف الفم و هذا دليل على انه مكتئب نتيجة شعوره بالذنب من جراء عدوانية الفمية و هذا ظاهر من خلال التوبيخ الذي تعرض له في فترة صغره من قبل ابيه. رسم الذقن و هذا دلالة على خوف من المسؤولية و هذا ظاهر في انه لم يرتبط الى حد الان و هو يتحجج انه غير جاهز ماديا ، حذف الاذنان و هذا دليل على انه لا يحب الانتقادات ، عنق الرسم الذي رسمه الحالة هو غليظ نوعا ما و هذا دليل الى ان سلوكه توجهه الاندفاعية و ليس الفكر ، و هذا ظاهر في قوله "انا نتوسوس لناس اذا توسوست نضرب ما نفهمش" رسم الانف صغير نوعا ما و هذا دليل على الطفيلية و ان الحالة لم يعيش طفولته كما ينبغي لهذا لديه ميول طفولي، رسم الحالة الاكتاف الكبيرة و الضخمة دليل على القوة البدنية اضافة الى اليدين كبيرتان ايضا دلالة على القوة، رسم الاصابع على شكل ازهار دلالة على عدم القدرة على التنازل و هذا ما كان واضحا من طريقة كلامه ، رسم الحالة الخصر ضيق و هذا دليل على انه لديه نوع من الكف و التقيد ايضا يمكن ان يكون دلالة على نموذج الجسم المتناسق الرياضي ، رسم الاصابع الاقدام على شكل خط دال على الكف و الكبح قام برسم الارجل مع الضغط على القلم و هذا دليل على انه يريد ان يثبت نفسه في مجتمعه و بيئته ، في الرسم الحالة لم يرسم الملابس و تخطى عنها و هذا دليل على انه لديه نرجسية و حب الذات و اثباتها و ابرازها يتحقق بفعل جسمه الذي اكتسبه من رياضة كمال الاجسام ، استعمل الخطوط الخفيفة في

رسم منطقة الاعضاء التناسلية نوعا ما دال على ان لديه تردد ينسب لهذه المنطقة ربما دليل على ما كان يمارسه في صغره من محرمات حيث لديه نوع من الخوف حياله.

1 6 2 الرسم الثاني:

استغرق وقت أكبر من الرسم الاول حوالي 16 دقيقة وهذا راجع لقلقه وتردده في محاولة ابرازه للمناطق الجنسية للمرأة إذا انه لديه تناقضات في الامور الجنسية. ليس بالضرورة

أ - تحليل الشكل للرسم الثاني:

اتبع الحالة نفس منهج الرسم الاول في الرسم الثاني، قام الحالة برسم فتاة جسد فيها صورة فتاة أحلامه هذا كان ظاهرا في احدي المقابلات حيث صرح بأنه يحب الفئات ذات الجسم الفاتن المفصل، قام بقلب الورقة ايضا ورسم الرسم من جهة اليسار لاعتقاده ان تقبل التعليمات دليل على الضعف هذا راجع لعدم قبوله للاوامر حيث يشعر انها مقيد ، وفي قمة الصفحة، بالضغط على القلم خاصة الخطوط الخارجية دلالة للتأكد على الحاجز بينها وبين البيئة فهو يحاول الحفاظ على حيزه الخاص.

ب - تحليل المضمون للرسم الثاني:

رسم العينين فارغتين و هذا تأكيد على حبه لذاته و تمركزه حولها و انه لديه عدم نضج انفعالي ، رسم الانف صغير و هذا تأكيد على انه لم يعيش طفولته في صغره ، لم يرسم الاذنان و هذا دليل على انه لا يحب الانتقادات و يتجنبها ، العنق هو الرابط بين الجسم و الرأس اي بين الحياة و الضبط العقلي الفكري حيث رسمه رقيق و طويل بعض الشيء و هذا دليل على انه شخص مثقف و متكبر و متطلب ذو الاخلاق الزائدة و هذا ما لوحظ خلال المقابلات انه يحاول ترك وراءه بصمة جيدة ، الشعر هو دليل على صراعات المرتبطة بالرجولة و هو مؤشر على القوة و للحيوية الجنسية فرسم الشعر الطويل و غير مضلل و

دلالة على انه لديه تناقضات في خيالاته و الامور الجنسية ، قام بتعريض الاكتاف و ابراز الثديان في الرسم دليل على انه لديه نرجسية قوية حيث انه لا يستطيع اسقاط اي شيء ما عدا سماته و رغباته الخاصة ، ايضا دلالة على سيطرة الام و صورتها القوية ، رسم الاصابع على شكل زهرة اضافة الى حدة في رسمها دلالة على عدم قدرته على التنازل و لديه احساس بالذنب نتيجة ممارسته العادة السرية، الرجلين هما مؤشر على امكانية التواصل و تدعيم توازن الجسم و حركته ، حيث رسم الحالة الرجلين مع تضليل حاد و هو دليل على تأكيد الذات و ان المفحوص يحاول اثبات نفسيه في البيئة ظهر في الرسم ، رسم الحزام و هذا دليل على انشغاله الجنسي الزائد ، الحالة رسم الرجلان في وضع و كأنه يجريان في اتجاهان مختلفان و هذا دليل على ان الشخص لديه احباط شديد و رغبة قوية في التخلي عن موقف لا يوجد فيه اشباع ، الحالة لم تعلق اثناء الرسم و هذه تعتبر رغبة في الانزواء و الانسحاب.

1 7 استنتاج عام للحالة:

من خلال المقابلات و الملاحظة و تدعيم باختبار رسم الشخص لماكوفر، فان لحالة يعاني من عدم استقرار نفسي و ذلك جراء ما عاشه في طفولته، لديه رغبة في الانزواء و ذلك لرغبته في ان يكون صعب المنال، الحالة كان يعاني من الاهمال و التوبيخ والضرب من طرف ابيه الامر الذي جعله يشعر بالنقص و الدونية مقارنة بأقرانه فتولد لديه جرح نرجسي نتيجة ما عاشه في طفولته ، كان يشعر انه ضعيف و غير قادر على الرد على ابيه بحكم انه صغير في السن، عاش طفولة و مراهقة صعبة و ذلك لانفصال ابويه عن بعضهم ، فقد جعله يريد اثبات نفسه و رجولته بشتى الطرق فكان يتجه الى المحرمات مارس "الزنا " لأنه لم يعيش استقرارا نفسيا في صغره و في فترة مراهقته لم يكن هناك من يوجهه و يضبطه ، يشعر الحالة بالندم و الاحباط جراء ما كان يمارسه ، برر ذلك بأنه كان يشعر بضعف و

عدم الاحتواء من طرف ابيه ، حاليا الحالة و بعد ممارسته لرياضة كمال الاجسام ، اصبح يهتم و يريد تجاوز ماضيه بنفسه ، و ان يضبط رغباته الجنسية حيث يعتبرها طوق نجاة من ماضيه الذي يهرب منه بالإنكار ، و تعويض ذلك بممارسة رياضة كمال الاجسام فإذا شعر بأي توتر او قلق متففسه ممارسة الرياضة لأنها تخفف عنه ، جعلته انسان يحب ذاته و يريد تطويرها اكثر فأكثر رغم كل الاحباطات التي واجهته ، يحاول اثبات نفسه في البيئة التي يعيش فيها و ايضا ابعاد كل المثيرات السلبية عنه فهو يحاول بممارسة رياضة حماية نفسه و جسده و حيزه الخاص به.

2 دراسة الحالة الثانية:

2 1 البيانات العامة:

الاسم: (ع،ز)

السن: 23 سنة

الحالة المدنية: أعزب

المستوي الدراسي: ماستر 1 علوم تجارية.

المهنة: طالب

المستوى الاقتصادي: متوسط

الاقامة: مستغانم

عدد الاخوة: 2

مرتبه بين الاخوة: 1

نوع الرياضة: كمال الاجسام

مدة ممارسة الرياضة: 6 سنوات

جدول رقم (6) يوضح عرض سير المقابلات للحالة الثانية

المقابلة	تاريخها	زمن المقابلة	الهدف منها
الاولى	2020/03/04	15 دقائق	مقابلة تمهيدية لتعرف على الحالة وجمع المعلومات العامة عنه بالإضافة الى محاولة كسب ثقته.
الثانية	2020/03/08	40 دقيقة	اخذ معلومات شاملة عن الحالة و علاقتها بأسرتها
الثالثة	2020/03/10	35 دقيقة	معرفة ما مدى تكوين الذاتي لدى الحالة و تأثير الرياضة على ذاته و تصوره لها.
الرابعة	2020/03/11	30 دقيقة	معرفة ما تأثير رياضة كمال الاجسام على جوانب نفسيته.
الخامسة	2020/03/12	45 دقيقة	هدفها اخذ معلومات من طرف الام حول ابنها.
السادسة	2020/03/17	17 دقيقة	تطبيق الاختبار رسم الشخص عن طريق مكالمة فيديو.

2 2 التسميائية العام للحالة:

اللباس: مهتم.

الصحة الجسدية: جيدة.

الطول والهيئة: متوسط القامة.

الوزن: متوسط.

وضع الجسم: رياضي قوي.

تعبير الوجه: متجاوب، ومتوتر في نفس الوقت

التواصل البصري: طبيعي.

السلوك الحركي: هادئ نوعا ما.

علاج الدوائي: لا توجد.

القدرات العقلية: سليمة

الوعي : واعي.

الانتباه: يقظ ومنتبه.

التركيز: طبيعي.

الذاكرة: سليمة.

الادراك: سليم.

هلاوس: لا يوجد.

التفكير: مجرد. لديه أفكار واضحة

المجرى التفكير: طبيعي.

المحتوى التفكير: عظمة.

المزاج: قلق في بعض الاحيان.

النطق: سليم

معدل السرعة: متوسط الاستجابة.

التوجه والسلوك نحو الفاحص: متعاون وفي بعض الاحيان مقاوم.

2 3 تقديم الحالة:

الحالة (ع،د) يبلغ من العمر 23 سنة ، اعزب مقيم في ولاية مستغانم ، مستواه التعليمي ماستر 1 تخصص علوم تجارية ، طويل القامة مناسب لجسمه الرياضي ،شعره اسود ،عيناه اسودا اللون قوي البنية ، يظهر عليه انه رياضي بامتياز ، كان الحالة متوتر بعض الشئ خلال حديثه معنا لكنه حاول ان يكون هادئ ، نظيف و مرتب الهندام ،يرتدي ملابس ضيقة نوعا ما لإبراز جسمه المفتول ، طالب ، هو الاول من حيث ترتيبه بين اخوانه، يعيش في وسط عائلته ، بدأ ممارسة رياضة كمال الاجسام و هو في سن 18 سنة وذلك لإعجابه بهذه الرياضة و كيف انها تجعل من الشخص انسان ملفت للنظر و ناجح.

2 4 عرض وتحليل شبكة الملاحظة للحالة الثانية:

سيتم فيما يلي عرض السلوكيات التي لاحظتها الباحثة من خلال المقابلات مستندة في ذلك على شبكة ملاحظة التي قامت ببنائها الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) عرض شبكة ملاحظات الحالة

التحليل والتفسير	الموقف (الوضعية)	مجال الملاحظات
دلالة على عدم الامان والتوتر راجع لعدم معرفته ماذا سنقوم بسؤاله.	عند بداية الحديث معه وطرحنا للأسئلة بصفة عامة	صوت بالكاد مسموع
دلالة على الهروب، راجع لعدم رغبته في الحديث عنها	كان ذلك عند سؤالنا عن سبب محاولة انتحاره	الصمت
دليل على الرفض والمقاومة لعدم رغبته في الحديث عنها	عند طرحنا لسؤال متعلق بعلاقته مع امه.	ابتعاد الجذع عن المتحدث مع ثني الارجل على بعض المشي بطريقة استعراضية
دليل على محاولة فرض سيطرة والنرجسية، عن طريق بسط كتفيه والتعالي.	عند مشيه بصفة عامة	المشي بطريقة استعراضية
دليل على التوتر، لعدم ارتياحه	في المقابلة الاولى والثانية	تبديل مكان الجلوس
دلالة على الحزن، لإهمال الام له في صغره.	عند تحدثه عن اهمال امه له	نبرة صوت منخفضة
دليل على النرجسية وحب الذات، عند التحدث عن الرياضة التي تعتبر شغفه.	في جل حديثه وبالأخص عند تحدث عن رياضة كمال الاجسام	تكرار ضمير انا كثيرا
دلالة على محاولة لفت الانتباه والتفاخر بجسده	في حياته اليومية دائما هذا اللباس	لباس ضيق
دليل على الهروب، لعدم رغبته في الحديث عن امه.	عند سؤالنا عن علاقته بأمه	الابتعاد بالنظر
دليل على التوتر	عند حديثنا عن ذاته	الضحك بدون سبب مقنع

2 5 عرض وتحليل المقابلات للحالة الثانية:

من خلال اجرائنا لمختلف المقابلات مع الحالة ، تعرفنا على الحالة رغم وجود مقاومة من طرفه ، الحالة يعيش في وسط امه و ابيه ، علاقته الاسرية لم تكن جيدة في الماضي ذلك نتيجة معاملة امه السيئة له لقوله "كانت تضربني و تنارفيني بصح نورمالمو الام تكون حنية اذا ما كانتش حابتي علاه جابتي" و هذا ما اكدته لنا امه لقولها " نحس بذنب كي نتفكر بكري شا كنت ندير كنت مبعداو عليا كي نشوفو نتقلق ما كنتش عارفة واش بيا كي نشوفو نضربو و نزقي عليه" حيث تولد لدى الحالة ، حالة من الضياع و الاكتئاب نتيجة اهمال في معاملة الام له مما ادى ذلك لاقتناع الحالة انه بلا جدوى و ليس لديه دور في الحياة كونه فيها هنا يظهر ان معاملة الام و اهمالها له ادى ذلك ان تشكيل صورة سلبية عن نفسه، مما نتج عنه محاولة في الانتحار لقوله "خمت في الانتحار و طبقتو كنت نحس روحي وحدي حتى و عايش مع عائلتي" و هذا دليل على ان الحالة مكتئب و فاقد للامل من الحياة، الحالة تولد لديه شعور بالغيرة من اخته ذلك نتيجة اهتمام و مديح امه للاخته امامه لقوله "اختي مدلينها بزاف مش كيما انا ."

يظهر على الحالة انه شخص اجتماعي نوعا ما ، خلوق يرى نفسه تغير بدرجة كبيرة عما كان عليه فقد اصبح انسان طموح في الحياة و هذا راجع في نظره الى ممارسة رياضة كمال الاجسام لانها جعلته يرى الامور من منظور آخر، حيث اصبحت نظرة الناس له تتغير من شخص ضعيف يعيش بلا هدف الى شخص يتميز بقوة شخصية و بينته الجسمية، هذه النظرة مست حتى والداه و بالأخص امه فقد اصبحت تمدحه و تشجعه على المضي قدما في ما يفعله لقوله "الحديد نفغني بزاف خلا قاع التقلق لي فيا و تخمام لي كنت نخم فيه يروح حتي ماما فرحت بيا" من خلال ممارسة الحالة لرياضة كمال الاجسام تحسنت صورته الذاتية نتيجة تغير صورته البدنية و تغيير افكاره من افكار سلبية الى افكار ايجابية و هذا

ادى الام تهتم بابنها اكثر حسب الحالة رياضة كمال الاجسام هي هدفه و طموحه لانها تجعل منه شخص بارز في الحياة حتى و ان كان في مجال واحد لقوله " لوحد يكون ممتاز في حاجة خير ما يكون ناقص في بزاف حوايج"، الرياضة اعطت له العديد من الاشياء منها تغير صورته الى الاحسن وسط المجتمع الذي يعيش فيه لقوله " بزاف ناس و منهم صحابي يجو يدو من عندي الاستشارة في بزاف صوالح حتى الشخصية منها، هذا الشي مكانش كاين بكري" الحالة اصبح محل نظر من قبل المحيط الذي يعيش فيه نتيجة ممارسته لرياضة كمال الاجسام، حيث اصبح قدوى للاخرين.

2 6 تحليل الرسم للحالة الثانية:

2-6-1- الرسم الأول:

أ - سيرورة التطبيق:

تم تطبيق الاختبار عن طريق مكالمة فيديو ، قمنا بشرح للحالة ماذا يفعل ، و ما هو هذا الاختبار ، بعدها قام ب جلب اوراق رسم و بدأ في الرسم رسم الرأس و لامح الوجه بعدها الجذع لكنه لم يعلق اثناء رسمه ، استغرق حوال 7 دقائق في الرسم عند الانتهاء طلبنا منه ان يسرد لنا قصة عن هذا الشخص ، لم يتقبل و قال لا اعرف قمنا بطرح اسئلة عليه ، هل هذا رجل قال نعم ، كم عمره قال في العشرينيات ، قولنا ماذا يفعل قال يدرس ، سألناه هل هو في صحة جيدة قال نعم فهو رياضي ، هل هو سعيد اجاب بنعم ، ماذا ينقصه قال لا شئ ، ما ايجابياته اجاب بأنه شحص جيد ، محبب ، طيب القلب ، لا يحب اذية غيره ، اتبع الحالة نفس المنهج في رسم الشكل الثاني ، استغرق حوالي 15 دقيقة عند انتهائه من الرسم طلبنا منه سرد لنا قصة عن الرسم الثاني قال امرأة ربت منزل ، سعيدة ، تحب اطفالها.

ب - تحليل الشكل للرسم الاول:

رسم الحالة الشكل الاول من نفس جنسه، دليل على تقبل الذات و دليل على الهوية الجنسية السليمة، الرسم كان من جهة اليسار و هذا يشير الى انه مهتم بالماضي و هذا لما عاشه في صغره و المعاناة التي واجهها، الحالة متجه نحو الذات، الرسم كان في اعلى الصفحة و هذا دليل على انشغاله بالخيالات والذي يعتبر مصدر من مصادر الاشباع لديه لما لم يقع له في الواقع، و انه لديه نزعة من الانعزال ، يحب ان يكون صعب المنال ،هذا ما لوحظ من خلال كلام امه انه لا يحب الاحتكاك بالناس.

ت - تحليل المضمون:

الرسم من المنظور الامامي دليل على انه سهل المنال ، رسم في بداية الامر الرأس و ملامح الوجه حيث انها تدل على ملامح الشخصية ، رسم الشعر كثيف و هذا دليل على ان الحالة لديه قلق متصل بالتفكير او بالخيال ، قام الحالة برسم العينين مغلقتان ، و هذا يدل على الانسحاب الاجتماعي و التركيز على النرجسية الجسدية و هذا ما لوحظ خلال المقابلات حيث ان الحالة لديها حب شديد لذاتها بعد ممارسة رياضة كمال الاجسام ، رسم الانف صغير و هذا دلالة على الطفيلية حيث انه لم يعيش حنان و اهتمام الام في طفولته فيحن الى ذلك ، قام الحالة بحذف الفم و هذا دليل على انه مكتئب نتيجة شعوره بالذنب من جراء عدوانية الفمية و التوبيخات التي كان يتعرض لها ، في فترة صغره من قبل امه ، تم رسم الذقن و هذا يشير الى ان الحالة بحاجة لإحساسه بالسيطرة ،السيطرة الاجتماعية ، رسم الحالة الاذنان بالكاد ترى ، و هذه دلالة على مقاومة السلطة ، رسم العنق نوعا ما غليظ و هذا دلالة على ان سلوكه تقوده الاندفاعية اكثر من التفكير، و ذلك لعدم نضجه انفعاليا نتيجة للإهمال الام له ، رسم الجسم مفتول العضلات و هذه دلالة على و النرجسية الجسدية الكتفين كبيران و ضخمان دليل على القوة البدنية ، رسم الاذرع طويلة نوعا ما و هذا دليل

على ان الحالة طموح في اكتساب تقدير و اهتمام الام و احترام الناس، الارجل و هي مؤشر على امكانية التواصل و تدعيم توازن الجسم و حركته ، حيث رسم الحالة الارجل في وضع و كأنهم يجريان في اتجاهين مختلفين و هذا دليل على ان الشخص لديه احباط شديد و رغبة قوية في التخلي عن موقف لا يوجد فيه اشباع لنرجسيته ، الحالة رسم اصابع القدم على شكل خط دلالة على وجود كبت ، عدم رسمه للملابس دلالة على ان لديه نرجسية و اثبات لذات و ابرازها يتحقق بفعل الجسم ، و هذا بفعل رياضة كمال الاجسام التي تركز على بناء عضلات الجسم، رسم خط المنتصف وقام بتأكيد عليه هذا دليل انه منشغل بجسده احاط الحالة الرسم كله بخط ثقيل دلالة على ان الشخص يصد تأثير البيئة باستعمال جسده كحاجز دفاعي، عدم تعليق الحالة اثناء الرسم دلالة على انه ينزع الى الانزواء و الانسحاب.

2 6 2 الرسم الثاني:

استغرق وقت أكثر من الرسم الاول حوالي 15 دقيقة وهذا قد يرجع الى الصراع الموجود لديه اتجاه صورة الام.

أ - تحليل شكل الرسم:

اتبع الحالة نفس المنهج المستعمل في رسم الشكل الثاني، حيث قام برسم فتاة تمثل صورة أمه، رسم الرسم من جهة اليسار وفي اعلى الصفحة بالضغط على الخطوط الخارجية دلالة للتأكد على الحاجز بينه وبين البيئة، فهو يحاول الحفاظ على حيزه الخاص.

ب - تحليل المضمون:

الحالة رسم الرأس و ملامح الوجه حيث رسم العينان مغلقتان و هذا تأكيد على انه يفضل الانسحاب الاجتماعي و التركيز على النرجسية الجسدية، رسم الانف متجه نوعا ما الى الاعلى و هذا دلالة على سوء التوافق الجنسي لديه، رسم الفم والشفاه مع بروز الاسنان دلالة

على العدوانية الموجودة في معاملة امه له، التأكيد على رسم الذقن دلالة على حاجته الملحة لشعوره بالسيطرة الاجتماعية، الاذن بالكاد تظهر و هذا تأكيد على مقاومة السلطة و عدم الرغبة في السماع للانتقاد، رسم العنق هذا دلالة على تكامل الانا بنسبة له، الشعر طويل و مظل دلالة على الخيال المتناقض في الامور الجنسية ، رسم الكتفان عريضتان و رسم صدر دلالة على قوة و سيطرة الام ، رسم الخصر ضيق و هذا دلالة على الكف و التقييد، رسم الاذرع كبيرة دلالة على القوة ، قامت الحالة برسم الاصابع بدون يد و هذا دليل على العدوان الطفلي، اي العدوان المتلقي من طرف الام في صغره سواء لفظي او جسدي، رسم الملابس دلالة على انه لديه نرجسية الملابس ، رسم الارجل مختلفة دلالة و تأكيد على الاحباط الشديد و رغبة في التخلي عن موقف لا يجد فيه اشباع على الاطلاق، التأكيد على خط المنتصف دليل على انشغاله بجسده ، التأكيد على الرسم من خلال الاحاطة بالرسم كله هذا دليل على انه يصد تأثير البيئة و حرص على محتوى الجسم.

2 7 استنتاج عام للحالة:

من خلال جل المقابلات و الملاحظات و استنادا بنتائج اختبار رسم الشخص لماكوفر، فان الحالة (ع،ز) كان يعاني في صغره و طفولته جفاء من امه و اهمال و تعرض لعدوان بالإضافة الى سيطرتها عليه و هذا ما هو ظاهر في المقابلات و الرسم، سبب له هذا الكثير من الالم و اعتبر نفسه انه بلا جدوى ، كان له تأثيرا سيئا على علاقاته و حياته، نتج عن ذلك جرح نرجسي لديه، أثر عليه و على طفولته و دليل ذلك انه حاول الانتحار ، اصبح يفضل الانعزال لأنه غير ناضج انفعاليا و هذا بسبب اهمال امه له في مرحلة الطفولة، الحالة منسحب اجتماعيا فهو يركز على نرجسيته الجسدية و يحاول تطويرها اكثر من اجل الوصول الى اهدافه و طموحاته ففي نظره هذه الرياضة هي التي ساعدته على الظهور و اثبات نفسه و هذا ما تأكد في المقابلات و ظاهر من خلال الرسم ، الحالة منشغل بجسده و

يعتبره هو المنفذ الذي من خلاله يتم اثبات نفسه فصورته الذاتية تطورت مقارنة بماضيه ، هذا ما تأكد من خلال المقابلات، يحاول بكل الطرق ان يصد المثيرات من البيئة التي لا توجد فيها اشباع له ، فهو يحاول الحفاظ على جسده و حيزه الخاص.

3 استنتاج عام لكل الحالات:

من خلال ما تم عرضه و التوصل اليه في كل الحالات نستنتج ان الجرح النرجسي يتولد من اهمال اما الام او الاب و من كثرة الانتقادات و التوبيخ التي يتعرض له العديد من الاطفال في مرحلة طفولتهم، حاولوا تخطيه بطريقة لا شعورية بممارسة رياضة كمال الاجسام بحكم استهدافها لبناء عضلات الجسم فأصبح الجسد عبارة عن منفذ لخروج الاحباطات و العراقيل المعاشة في الاسرة و المجتمع ككل فهم يحاولون الحفاظ عليه و تطويره قدر الامكان برغم الالام المتعرض لها من خلال ممارسة تدريبات قاسية على الجسم لكن لم ينفروها بل زادت رغبتهم و شغفهم في الماضي قدما ، هم موجودون بفعل جسدهم (لديهم نرجسية جسدية)، يحاولون اظهاره ، من خلال طريقة مشيهم الاستعراضية و ذلك لفرض سيطرتهم و من خلال ارتدائهم لملابس ضيقة ، من اجل بروز عضلاتهم بشكل اوضح ، بالتالي رياضة كمال الاجسام لها دور مهم لخروج الحالات من الماضي الذي عايشاه.

ثانيا: تفسير ومناقشة الفرضيات:

ستقوم الباحثة بعرض الجزء الثاني من الفصل و المتمثل في تفسير نتائج الدراسة الاساسية ومناقشتها حسب الفرضيات المصاغة والمقترحة.

1 مناقشة الفرضية العامة:

التي تنص على: "هناك فعالية لممارسة رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي وانعكاسه على صورة الذات".

من اجل مناقشة هذه الفرضية اعتمدت الباحثة على نتائج دراسة الحالة المتمثلة في الملاحظة، والمقابلات واختبار رسم الشخص لماكوفر وتحليل نتائجه، تبين لنا ان الحالتان يعيشان بثقة مرتفعة في النفس وصورة ذاتية ايجابية احسن من السابق، وذلك بفعل ممارستهم لرياضة كمال الاجسام، فهم يؤكدان ان هذه الرياضة اعطت لهم العديد من الميزات، فالحالة الاولى (م،أ) رياضة كمال الاجسام جعلته يبتعد عن المحرمات و اثبات نفسه له و لأبيه و لغيرهم، بأنه انسان ذو طموح وهدف حيث اتخذ من رياضة كمال الاجسام اسلوبا للحياة والتفوق على الاحباطات، بالتالي الصورة الجسدية المكتسبة من خلال هذه الرياضة جعلت منه انسان لديه اسمه و عنوان، يفرض احترامه بجسده و مظهره انعكس هذا على صورته الذاتية بالإيجاب نتيجة معاملة المجتمع له بالاحترام و فخرهم به، اما الحالة الثانية (ع،ز) فقد جعلته يثبت لامه ولنفسه انه جدير بالاهتمام و المديح وذو فائدة في المجتمع، فمن خلال ممارسته لرياضة كمال الاجسام تغيرت نظرتة للحياة واصبح يحب حياته وابتعد عن فكرة انه بلا جدوى ولا نفع وانه عالة على امه و على المجتمع و بالتالي تغيرت صورة ذاته للإيجاب منذ ممارسته رياضة كمال الاجسام، فقبل ممارسته لها، من الافكار السلبية التي كانت لديه انه بلا جدوى و عالة على امه، تولد لديه حالة من الضياع و الاكتئاب نتج عن ذلك تشكيل صورة سلبية عن نفسه فحاول الانتحار، فكلى الحالتان

يعتبران اجسادهم مصدر مهم للإثبات ذواتهم حيث انهم متمركزين على ذواتهم و منشغلين بكيفية زيادة تطويره ذلك من خلال نتائج تحليل اختبار رسم الشخص لماكوفر.

حسب بطرس حافظ في كتابه التكيف و الصحة النفسية للطفل سنة 2008 صورة الذات تعني نظرة الفرد لنفسه من حيث الشكل والمظهر العام و السلوك و من هذه الصورة يتكون الانطباع العام عن الذات سلبيًا كان ام ايجابيًا، و غالبًا ما تؤدي صورة الذات السلبية الى احترام ضعيف للذات، فصورة الذات تكون اهتمام الفرد، فهو يهتم كثيرا بصورته المكونة عن نفسه لذلك تراه يهتم بمظهره الخارجي من ناحية لون و طبيعة البشرة و تصفيفة الشعر و هيكل الجسم.

هذا ما تهدف له رياضة كمال الاجسام هيكل الجسم، فهي تبني اعضاء جسم الرياضي بصفة جمالية، تستهدف جانبيين بنائهما لعضلات الجسم، ترميم الجرح النرجسي وهذا ما ظهر من خلال المقابلات مع الحالات حيث يظهر تشابه كبير بين الحالة الاولى والثانية في تحليلنا لرسم الاول هذا لان الحالتان كلاهما يعاني من جرح نرجسي مرمم من خلال ممارستهم لرياضة كمال الاجسام، ولأن كلاهما يريدان الوصول الى اعلى المراحل من التكامل الجسدي.

حيث يؤكد أرنولد Arnold من خلال تجاربه الشخصية في عمله كمدرّب لرياضة كمال الاجسام في كتابة تحت عنوان *The new Encyclopebia of Modern Bobyduilbing* سنة (1998) ان رياضة كمال الاجسام لها تأثير عميق على الشخصية و نمط الحياة و النجاح في التعامل مع متطلبات البيئة الحديثة. وقال ايضا ان رياضة كمال الاجسام تساعد الفرد على ابتعاد عن العصابات والمخدرات والعنف ونعم للأمل و التعلم و الحياة، بالنسبة لهؤلاء الرياضيين و لجميع الاشخاص الاخرين فان تثقيف عقلك و صقل مواهبك و خلق جسم شخصي بدنيا كلها طرق لتغذية احترامك لذاتك بشكل واقعي، بمعنى ان رياضة كمال

الاجسام تعتبر صوريتكم لذواتكم حيث تشعركم بالتحسن حيال انفسكم و تتغير الطريقة التي يعاملك بها الناس. بما أن رياضة كمال الاجسام هي رياضة استعراضية لقول خالد هيكل في كتابه الطريق الصحيح للصحة و بناء الاجسام ، هي الوصول بعضلات الجسم البشري الى حالة من الكمال والنمو بشكل جمالي، فهي رياضة تساعد الاشخاص العاديين على الظهور، مما يوسع دائرة تضخيم الذات و ابرازها عن طريق اكتسابهم لجسم مفتول و ظاهر للعيان.

بالتالي تحققت الفرضية العامة بالنسبة للحالات المدروسة.

2-مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

التي تنص على: "تساعد رياضة كمال الاجسام في ترميم الجرح النرجسي لدي ممارسي رياضة كمال الاجسام".

من خلال ما تم استنتاجه من الحالتين فان كلاهما كان يعاني من قلة اهتمام و توبيخات ، سواء كان من طرف الام او الاب اثر ذلك على نفسياتهم و قابليتهم للحياة ادى لشعورهم بالضياع و ضعف ثقتهم بأنفسهم و ذواتهم، نتج عن ذلك جرح نرجسي ، حيث ان الحالة الاولى نتيجة للاهمال و الاحباطات المعاشة في صغر ، اتجه لممارسة المحرمات من اجل اثبات ذاته و رجولته ذلك قبل ممارسة رياضة كمال الاجسام ، اما الحالة الثانية فقد اتجه لخيار انهاء حياته قبل ممارسة رياضة كمال الاجسام لكن كلاهما بعد ممارستهم لهذه الرياضة، أصبحوا اشخاص مقبلين على الحياة كل منهم ابتعد عن نظرتة الخاطئة في كيفية اثبات ذواتهم للمجتمع ، فاعتبروا اجسامهم كدفاع ضد مثيرات البيئة حيث أصبح الجسد عبارة عن منفذ لخروج الاحباطات و العراقيل المعاشة في الاسرة و المجتمع.

هذا ما اكده عبد الرقيب احمد البحيري، في كتابه حيث تحدث عن سمات الشخصية النرجسية و ربط النرجسية بصورة الذات و قال " النرجسيون يسعون الى اثبات الذات ، فالعديد من الاكاديميين يصفون النرجسيين كأفراد بان احتياجاتهم الذاتية في الطفولة لم تشبع و ذلك راجع الى اما الحماية الزائدة او الالهال من قبل الوالدين ، و بالتالي يبحثون عن اشباع هذه الاحتياجات في علاقتهم عند الكبر فعلى سبيل المثال يعزى كيرنبرج الاضطراب الى ام نابذة، و قد اشار كوت الى التدعيم المتناقض الذي يعتمد على الحالة المزجية للام ، و بالتالي فقد كان اعتماد حالات الدراسة من رياضي كمال الاجسام، في ترميم جرحهم النرجسي الناتج عن اهمال و نبذ من قبل الاهل، على كمال الاجسام باعتبارها اشبعت حاجياتهم و جعلتهم محط انظار المحيط الذي يعيشون فيه.

حيث يؤكد ارنولد Arnold في كتابه *The New Encyclopedbia of Modern* Bobbyduilbing سنة 1998 من خلال خبراته في تدريب رياضة كمال الاجسام ، حيث قال لقد عملت مع الالاف من الشباب اللذين أرادوا ان يصبحوا لاعبي كمال الاجسام ، قمت بتدريس تدريب الانتقال لسجناء و اقامت دورات تدريب الانتقال مع المعالجين الفيزيائيين و علماء الطب و الخبراء و في كل خبراتي لم ارى ابدا حالة حقق فيها الفرد تقدما في كمال الاجسام دون ان يعاني من نقص تقدير الذات و نقص في الثقة بالنفس و بالتالي تعتبر هذه الرياضة كدافع لترميم الجرح النرجسي الناتج عنه نقص الثقة بالنفس و تقدير الذات .

وبتالي نستنتج ان فرضية القائلة ان رياضة كمال الاجسام تساعد في ترميم الجرح النرجسي لدي رياضيين كمال الاجسام صحيحة.

3 -مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.

التي تنص على مايلي: "ينعكس ترميم الجرح النرجسي ايجابا على صورة الذات لدي ممارسي رياضة كمال الاجسام".

من خلال المقابلات وتحليل نتائج اختبار الرسم، تبين لنا ان ترميم الجرح النرجسي بفعل بناء عضلات الجسم عند حالات ممارسي رياضة كمال الاجسام، حيث ان هذه الرياضة قامت بالإعطاء لهم الثقة بالنفس والتقدير الجيد لذات، التي تجعل من الفرد شخصا بارزا. الحالات وبعد ممارستهم لهذه الرياضة و ترميمهم لجرحهم النرجسي المتولد منذ الصغر تبين هذا عن طريق مناقشتنا للفرضيات السابقة، اثر ايجابا على صورة الذات عند الحالتين ذلك من خلال المقابلات التي اجريت مع الحالات، و ايضا من خلال تحليل نتائج اختبار الرسم، الذي ظهرت من خلاله اسقاطات صورة الذات الايجابية من خلال رسم صورة جسدهم الجمالية، و كيف انهم اشخاص طموحين في حياتهم.

هذا ما اكده كمال دسوقي في كتابه النمو التربوي للطفل والمراهقة (1973) في ان صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات كما ان صورة الجسم تشكل ايضا تسميات العبارات، هذه التسميات اللفظية المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات.

أشارت كريستين غودفرو، **Christian Godefroy** في كتابها comment avoir une bonne image de soi. عن ان تشكل صورة الذات يكون عبر مراحل اولها صورة الجسد وهذه المرحلة تتم من خلال دراستنا عن طريق رياضة كمال الاجسام التي تستهدف بناء الجسد.

وبالتالي هذه الفرضية مثبتة حسب حالات الدراسة.

4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على مايلي: "يتبع ممارسي رياضة كمال الاجسام سيرورات نفسية ومعرفية في عملية ترميم الجرح النرجسي".

من خلال ما تم التوصل اليه في كل المقابلات للحالتين فان ممارسي رياضة كمال الاجسام يتبعون سيرورات نفسية ومعرفية في عملية ترميم الجرح النرجسي لديهم، أهم السيرورات النفسية المستخلصة من دراسة الحالة نجد الانكار الذي هو عبارة عن وسيلة دفاع لتجنب الحقائق الغير مريحة من الناحية النفسية، مما جعل له وقت للتقبل والتأقلم لما حدث لهم في صغرهم، بالإضافة الى التعويض اي قاموا بتعويض النقص الذي كانوا يعانون منه بنجاحهم في بناء اجسدهم بطريقة متناسقة وجذابة من خلال ممارستهم لرياضة كمال الاجسام، اما السيرورات المعرفية فتمثلت في التكيف بمعنى انهم قاموا بالتعايش مع الوضع ومحاولة التأقلم مع البيئة التي يعيشون فيها، بالإضافة الى الموائمة او الملائمة بأنهم وضعوا مخطط جديد حتى يتمكنوا من تخطي المثير المهدد لهم، هذا حسب الحالات الدراسة.

يقول عبد الرقيب البحيري ان انعكاس الشخصية النرجسية على العالم الخارجي و اختيارها لعناصر خارجية للتوحد معها لتأكيد عظمتها هو غاية ما تسعى اليه الشخصية النرجسية اذ يشعر الشخص النرجسي (حين يتمكن من اثبات عظمته امام نفسه) بالبهجة في عالمه الداخلي فيتغلب على هشاشة تقديره لذاته Fragile Self Esteem و ينكر اعتماده على عناصر من العالم الخارجي تحقق له الرضى الداخلي.

يقوم الفرد هنا بانكار ضعفه هذا يساعده في ترميم جرحه النرجسي.

حيث يقول كل من جرينبرج و ميتشل Greenberg & Mitchell 1983 ان في العلاقات التفاعلية الاجتماعية يتجه الشخص النرجسي نحو استغلال الاخرين لتحقيق اغراضه كموضوعات الذات ، و يستخدم الشخص النرجسي الاخرين لاشباع حاجاته النفسية للقيام بالانشطة الذات التي تنقصه ، كما ان الشخص النرجسي يستخدم الاخرين للحفاظ على

الاحساس المتماسك بالذات ، و من منظور العلاقات بالموضوع ، فما يملأ فعلا فراغ الذات ليس موضوعات الذات فقط.

و بالتالي هنا يقوم الشخص بتعويض الفراغ و الضياع الذي يعيشه بممارسة رياضة كمال الاجسام.

السيرورات المعرفية في ترميم الجرح النرجسي عبارة عن التكيف و الموائمة و هنا الرياضي بعد ما تم تعويض الفراغ و الضياع الذي كان يشعر به لترميم الجرح النرجسي قام بالتكيف حسب الاوضاع الجديدة التي يعيشها وضعوا مخطط جديد حتى يتمكنوا من تخطي المثير المههد لهم.

وبالتالي الفرضية القائلة ان ممارسي رياضة كمال الاجسام اتبعو سيرورات نفسية ومعرفية لترميم الجرح النرجسي تحققت حسب حالات الدراسة

ثالثا: الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في هذا البحث على ممارسي رياضة كمال الاجسام و لماذا اتجهوا لهذه الرياضة عن غيرها من الرياضات ، و ما اذا كانت رياضة كمال الاجسام لها فعالية في ترميم الجرح النرجسي ام لا ، و اذا كان هذا الترميم ينعكس ايجابا ام سلبا على صورة الذات لدي الرياضيين ، لمسنا ان لرياضة كمال الاجسام كما لها اهمية على الجانب الجسدي ، لديها اهمية اكبر على الجانب النفسي ، فهي تعتبر طريقة علاجية لاشعورية يتجه اليها الافراد من اجل مساعدتهم على اثبات و ابراز انفسهم في المجتمع ، من خلال تركيزها على بناء عضلات اجسام الرياضيين ،تساعد على ترميم الجرح النرجسي الناتج عن مجموعة من الاحباطات المعاشة منذ الصغر، هذا ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، حيث ان رياضة كمال الاجسام تساعد على تخطي و ترميم الجرح النرجسي بفعل فأصبح الجسد عبارة عن منفذ لخروج الاحباطات و العراقيل المعاشة في الاسرة و المجتمع.

اكنت الفرضية الثانية والتي تنص على ما إذا كان ترميم الجرح النرجسي يؤثر ايجابا على صورة الذات لدي ممارسي رياضة كمال الاجسام، تبين هذا من خلال تحليل نتائج اختبار رسم الشخص، باسقاط صورهم الجسدية الحالية وبما ان صورة الذات مرتبطة بصورة الجسد ارتباطا قويا، فان الفرضية صحيحة وذلك من خلال تحسن صورتهم الجسدية.

اتضح لنا ان رياضي كمال الاجسام يستعملون سيرورات نفسية تتمثل في الانكار والتعويض وسيرورات معرفية تمثلت في التكيف والموائمة لترميم وتخطي الجرح النرجسي الناتج عن مجموعة من الاحباطات المعاشة في الصغر.

الخاتمة:

وفي الاخير يمكننا القول ان لكل باحث هدف يرجو تحقيقه من وراء اجرائه لدراسة معينة وهدف دراستنا متمثل في فعالية تأثير رياضة كمال الاجسام على ترميم الجرح النرجسي وانعكاسه على صورة الذات.

وعليه من خلال الادوات المطبقة في الدراسة والمتمثلة في المقابلة العيادية والملاحظة العيادية واختبار رسم الشخص لماكوفر، توصلنا الى جملة من النتائج المحصورة في دائرة مثبتة لصحة فرضيات الدراسة المذكورة سابقا، أي نستطيع القول ان رياضة كمال الاجسام لها دور فعال في ترميم الجرح النرجسي، هذا الاخير يعود ترميمه بالإيجاب على صورة الذات، بالرجوع الى نتائج الحالات التي عملنا معها، لكن لا يمكننا تعميم النتائج المتوصل اليها من خلال دراستنا هذا لأنها تقتصر فقط على حالتين.

وفي الختام بحثنا هذا الذي يعتبر بداية جيدة لعمل الباحثين الاخرين منه، فتكون بمثابة توسيع افكار لأبحاث جديدة تكون عبارة عن تكملة لما قمنا به والتطرق لجوانب جديدة لهذه الدراسة.

صعوبات الدراسة:

- واجهت الباحثة العديد من الصعوبات خلال انجازها للدراسة منها:
- صعوبة في اخذ الموافقة من قبل الجامعة لأنها مؤسسات خاصة.
- صعوبة في ضبط عنوان الدراسة.
- قلة المراجع الخاصة بمتغيرات الدراسة.
- ازمة الكورونا وفرض الدولة للحجر الصحي وبالتالي عدم القدرة على تكملة اجراءات المقابلة مع الحالات.
- واجهت الباحثة صعوبة في تطبيق الاختبار لعدم درايتها به ودراستها له.
- تهرب الحالات من اكمال المقابلات.
- الضغط النفسي المترتب عن وباء كورونا.

التوصيات و المقترحات:

- الاهتمام اكثر بمواضيع الرياضية من الجوانب النفسية.
- الاهتمام باجراء دراسات اخرى في ما يخص مواضيع الرياضية و ربطها بجوانب نفسية اخرى.
- على الاخصائيين صنع مقاييس و اختبارات لقياس متغير الجرح النرجسي للاجل تسهيل الدراسات اخرى.
- توعية و لفت انظار الناس و الاهل و خاصة الوالدين لضرورة التنشئة الاسرية و الاجتماعية السليمة من اجل تفادي جل انواع الاضطرابات النفسية.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم ابوزيد، (2010)، سيكولوجية الذات و التوافق ، الاسكندرية ، دار المعرفة
2. احمد سعد احمد ، (2011)، بناء الاجسام تقنيات التدريب و اخطار المنشطات ، عمان ، دار الدجلة.
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ ، (2002) ، التوجيه و الارشاد في المجال الرياضي ، ط 1 ، مصر ، تمركز الكتاب للنشر.
4. اديب محمد الخالدي ، (2009) ، الصحة النفسية ، ط 3 ، الاردن ، دار وائل للنشر.
5. اسامة سعيد ، (2005) ، كمال الاجسام لبناء الجسم السليم و اعتدال القوام ، القاهرة ، مكتبة ابن سينة.
6. اسامة عمر فرينة ، (2011) ، القيمة التشخيصية لاختبار رسم الشخص في تمييز اضطراب ما بعد الصدمة لدي عينة من الاطفال ، دراسة لنيل شهادة الجاستير تخصص الصحة النفسية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
7. اسماعيل ايمان محمد صبري ، (2006) ، مفهوم الذات و اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، م5 ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
8. انسام مصطفى السيد بظاظو ، (2011) ، برامج علاجية في تخفيف حدة اضطراب الشخصية النرجسية لدى الراشدين ، ط 1 ، الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث.
9. انعام افته موسى ، و احمد لطيف جاسم ، (2000) ، الغرور و علاقته باضطراب الشخصية النرجسية ، مجلة الاستاذ ، المجلد الثاني ، العدد M ، بغداد.
10. ايت وأعلي مراد ، و اسعادي نبيل ، (2015-2016) ، تأثير المكملات الغذائية على زيادة الكتلة العضلية و الجانب الصحي لرياضي كمال الاجسام ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، تخصص صحة و رياضة.
11. البرت فوركاسل ، (1993) ، كمال الاجسام ، ترجمة مركز التعريب و البرمجة ، ط 1 ، لبنان ، دار العربية للعلوم.
12. بطرس بطرس حافظ ، (2008) ، التكيف و الصحة النفسية للطفل ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة.
13. بكة الميسوم ، (2015-2016) ، صورة الذات لدى الفتاة في العائلة في ضوء بعض المتغيرات "نوع العائلة ، المستوى التعليم للوالدين" ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاسري ، وهران.

14. بلحاياني فوزية ، (2013-2014) ، الصورة الجسمية لدى الشخصية النرجسية ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، تخصص اضطرابات الشخصية ، جامعة طاهر مولاي ، سعيدة.
15. بلقاضي فؤاد ، (2015-2016) ، مفهوم الذات و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الام العازبة ، رسالة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص علم النفس الاسري ، وهران.
16. بيلا غرانبرغر ، (2000) ، النرجسية ، (ترجمة وجيه اسعد) ، دمشق منشورات وزارة الثقافة.
17. تركية مصطفى ، (2017-2018) ، الجرح النرجسي لدى ام الطفل الاصح ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، تخصص علم النفس العيادي ، البويرة.
18. تيسير حسون ، (2004) ، مرجع السريع الى المعايير التشخيصية من الدليل التشخيصي الاحصائي الرابع المعدل للأمراض العقلية DSM4 ، دمشق ، جمعية الطب النفسي الامريكية.
19. ثائر احمد غباري ، و خالد محمد ابو شعيرة ، (2015) ، سيكولوجية الشخصية ، ط 1 ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
20. جابر جابر عبد الحميد و الشيخ سليمان الخضري ، (1978) ، دراسات نفسية في الشخصية العربية ، القاهرة ، عالم الكتب للتوزيع و النشر.
21. جابر جودة ، (2004) ، علم النفس الاجتماعي ، ط 1 ، الاردن ، دار الثقافة و التوزيع.
22. جان لابلانث - ح-ب-بونتاليس ، (1987) ، معجم مصطلحات التحليل النفسي ، (ترجمة مصطفى حجازي) ، ط 2 ، المؤسسة الجامعية لدراسات الجامعية للنشر و التوزيع.
23. جبلي كريمة ، (2012-2013) ، التوظيف النرجسي عند المصاب بالاكتئاب السوداوي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة الطاهر مولاي ، سعيدة.
24. جمال صبرى فرج ، (2012) ، القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار الدجلة.
25. جون .ن.باك ، (1960) ، دراسة الشخصية عن طريق الرسم ، (اعداد و اقتباس لويس كمال مليكة) ، مصر ، مطبعة دار التأليف.
26. حسين عبد الفتاح الغامدي ، مدرسة التحليل النفسي 21 يناير

27. حمزاوي زهية ،(2016-2017)، صورة الجسد و علاقتها بتقدير الذات **عند المراهق** ، اطروحة لنيل شهادة دكتورا في العلوم تخصص علم النفس الجماعات و المؤسسات ، جامعة وهران.
28. خالد هيكل ،(بدون سنة) ، **الطريق الصحيح للصحة و بناء الاجسام** ، ط 8 ، مكتبة الفيروز الثقافية.
29. راجح احمد عزت ،(1985) ، **اصول علم النفس** ، القاهرة ، دار المعارف.
30. رعد محمد عبد ربه ، (2010) ، **العاب القوى و التحمل** ، ط 1 ، عمان ، الجنادرية.
31. رولان دورون- فرنسوازيارو، (2012) ، **موسوعة علم النفس** ،(ترجمة فؤاد شاهين)، م2، لبنان ، عويدات لنشر و الطباعة.
32. زهران حامد عبد السلام ،(1977) ، **الصحة النفسية و العلاج النفسي** ، ط 2 ، القاهرة ، عالم الكتب.
33. زينة رضا جواد الأسدي ، (2018) ، **صورة الذات لدي طلبة كلية التربية** ، بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس ، جامعة القادسية.
34. سكارنة جمال على ، و لعبان كريم ، (2014) ، **دراسة التدريب الزائد و علاقته بالاسترجاع عند رياضي كمال الاجسام** ، مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم و تقنيات ، العدد 5، جلفة.
35. سمير كمال احمد ، (2003) ، **سيكولوجية الشخصية** ، القاهرة ، مركز الاسكندرية للكتاب.
36. سميرة حمزاوي (2015)، **القلق عند المصابين بالقصور الكلوي المزمن** ، جامعة ابن خلدون ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، تيارت .
37. طارق فتحي الفقيه ، (2015) ، **اثر تناول الكرياتين كمكمل غذائي و تدريبات المقاومة على القوة و تركيب الجسم و التمثيل الغذائي خلال الراحة و هرمون التستستيرون و انزيم نازعات الهيدروجين لدي لاعبي كمال الاجسام** اطروحة لنيل درجة الماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
38. عبد الرحمان العيسوي ، (2000) ، **اضطرابات الطفولة و المراهقة و علاجها** ، ط 1 ، لبنان ، دار التب الجامعية.
39. عبد الرحمان عدس و محي الدين توق ،(2005) ، **مدخل الى علم النفس** ، ط 6 ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
40. عبد الرحمن ابراهيم ، (2006) ، **اضطرابات الشخصية (فكرة و جيزة)** ، العدد 4 ، اصدار شبكة العلوم النفسية العربية.

41. عبد الرقيب احمد البحيري ، (1987) ، الشخصية النرجسية دراسة في ضوء التحليل النفسي ، ط 1 ، دار المعارف للنشر والتوزيع.
42. عبد الرقيب احمد البحيري ، (2007) ، الديناميات الوظيفية للشخصية النرجسية ، ط 1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
43. عبد المنعم الحنفي ، (1978) ، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ، القاهرة ، مكتبة مدبولي.
44. عبد الوافي زهير بوسينة ، و سعاغد بن جديدي ، (2015) ، مستوى النرجسية لدى المراهق الجزائري المتمدرس،مجلة العلوم النفسية و التربوية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
45. عبد على نصيف ، و صباح عدي عبد الله ، (1988) ، المهارات و التدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، طبع على نفقة جامعة بغداد.
46. العرباوي بختة و اخرون (2014)، الاكتئاب لدى مرضى ضغط الدم ، جامعة ابن خلدون ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، تيارت .
47. علي عبد الرحيم صالح ، (2014) ، المعجم العربي لتحديدي المصطلحات النفسية، ط 1 ، الاردن ، دار الحامد .
48. غاني زينب،(2018-2019)،علاقة الاسرة بجنوح المراهق ضمن زمرة، اطروحة للحصول على شهادة دكتورا تخصص علم النفس العيادي ، جامعة وهران.
49. غزال امال،(2011) ، الصدع النرجسي في المحاولة الانتحارية من خلال اختبار روشاخ و TAT ، دراسة سيكوباتولوجية ، مجلة التنمية البشرية ، العدد 3 ، وهران.
50. غكوش يسمينة ، (2010-2011) ، الجرح النرجسي لدى النساء المشوهات نتيجة الحروق الجسدية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر - تخصص علم النفس الاكلينيكي.
51. فرج عبد القادر طه و اخرون ، (بدون سنة) ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، ط 1 ، بيروت ، دار النهضة العربية.
52. فؤاد البهى السيد، و سعد عبد الرحمن،(1999) ، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، بدون طبعة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
53. قاسم حسن ، و بسطويسي احمد ، (2008) ، التدريب العضلي الايزومتري ، الفكر العربي.
- a. قحطان احمد الظاهر،(2004)،مفهوم الذات بين النظرية و التطبيقي ،ط1، عمان، دار وائل للنشر و التوزيع.

54. كارين ماكوفر ، (1987) ، اسقاط الشخصية في رسم الشكل الانساني
"منهج لدراسة الشخصية" ، (ترجمة رزق سند ابراهيم ليلة) ، دار النهضة العربية
للنشر و الطباعة.
55. كمال درويش ، و محمد صبحي حسانين ، (بدون سنة) ، الجديد في التدريب
الدائري ، القاهرة، دار الفكر العربي.
56. كمال دسوقي ، (1973) ، النمو التربوي للطفل و المراهقة ، ط 1 ، بيروت
، دار النهضة العربية.
57. كوثر بن حملة ، (2014-2015) ، تأثير حب الشباب على صورة الذات
لدي المراهق ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، تخصص علم النفس الاكلينيكي ، جامعة
العربي بن مهدي ، ام البواقي.
58. لطفي الشربيني ، (بدون سنة) ، معجم مصطلحات الطب النفسي ، الكويت ،
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
59. لويس معلوف ، (بدون سنة) ، المنجد في اللغة ، المجلد 1 ، ط 19 ، بيروت ،
المطبعة الكاثوليكية.
60. مجاميع اللغة العربية ، (2004) ، الوسيط ، ط 4 ، دمشق ، مكتبة الشروق
الدولية.
61. محمد جابر بريقع ، و ايهاب فوزي البدوي ، (2005) ، المنظومة المتكاملة
في تدريب القوة و التحمل العضلي ، الاسكندرية ، منشأة المعارف.
62. محمد جابر بريقع ، و ايهاب فوزي البدوي ، (1999) ، موسوعة العلمية
للمصارعة تدريب الاثقال ، الجزء 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
63. محمد كاظم الجيزاني ، (2012) ، مفهوم الذات و النضج الاجتماعي ، ط 1 ،
عمان ، دار الصفاء للنشر و التوزيع.
64. مختاري هجيرة ، (2012-2013) ، الجرح النرجسي عند المرأة العقيم ،
مذكرة لنيل شهادة الماستر ، تخصص اضطرابات الشخصية ، جامعة الدكتور
الطاهر مولاي ، سعيدة.
65. مهدي سحساحي ، (2014) ، رياضة كمال الاجسام و مدي انعكاسها على
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهق ، مجلة علوم الانسان و المجتمع
، العدد 11 ، الجزائر.
66. ناصر ميزاب ، (2013) اشكالية مفهوم الذات عبر مقاربات نفسية مختلفة
، ط 1 ، الاردن ، دار وائل للنشر.
67. نبيل موسى ، (2002) ، موسوعة مشاهير العالم ، ط 1 ، جزء الثاني ،
بيروت ، دار الصداقة العربية.

68. نجادي رقية ، (2009-2010) ، **المرجسية و الجراحة التجميلية عند المرأة** ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر .
69. نيفين مصطفى زيور ، (2000) ، **من المرجسية الى مرحلة المرأة قراءات في التحليل النفسي** ، ط 1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
70. والاس د- لابين بيرت جرين ، (1981) ، **مفهوم الذات اسسه النظرية و التطبيقية** ، ترجمة فوزي بهلول ، بيروت ، دار النهضة العربية .

المراجع باللغة الاجنبية:

71. Arnold Schwarzenegger , (1998) , **the new encyclopedie of modern bodybuilding** , new york , simon & schuster.
72. C ,Terrier ,28/11/2007 ,**Communication**,Mailto-webmaster@cterrier.com.
73. Christian H.Gidefroy , **comment avoir une bonne image de soi.**
74. Georges Lambert , (1979) , **la musculation le guide de l'entraineur** , edition vigot , paris.
75. Habib Boucetta , (2017) , **comprendre la musculation en toute simpliate** , designed by freepik.com.
76. Marie-louise Pierson , (2005) , **l'image de soi** , Eyrolles.
77. Marie-pierre lachance , (2015) , **la personnalité narcissique selon la psychanalyse : convergences et divergences au sein des théories** , thèse du doctorat , université du québec à trois –rivères.
78. MM.Eckert et la , (2012) , **le guide de la musculation** , comprendre choisir.com , paris.
79. Patrick Bacquaert ,30/09/2014, **test de ruffier-dickson ,prévention sport santé depuis** , Larbms.com.
80. Popineau Christophe , et Paulo fernandes carlos , **Présentation de concepts de physiothérapie selon trois discipline : les étirements la musculation et l'endurance application médicale et sportives** , www.medecinedusport .fr.

81. Poul Laurent Assoun , (2002) , **le vocabulaire de freud** , édition Marketing - S – A , Paris.
82. Raynold Billy , et Ranald Jean Jacques et Daniel Dercvois , (2015) , **Rage narcissique et réussite scolaire chez de adolescents haïtiens issus des milieux sociaux défavorisés à port-au-prince** , université d'état d'haiti.
83. UMVF- Université Médicale virtuelle francophone , (2014) , **Les névroses , les psychoses et les troubles narcissiques** , comité éditorial de L'UVMAF.

الملاحق:

الملحق الاول:

1 دليل المقابلة:

المحور الاول: بيانات شخصية حول الحالة

الهدف منها جمع المعلومات العامة حول المفحوص، كما يساعد للتعرف عليه والتقرب منه وكسب ثقته.

- الاسم.
- الجنس.
- السن.
- المستوى الدراسي.
- الوضعية الاجتماعية.
- الحالة الاقتصادية.
- عدد الاخوة.
- ترتيب بين الاخوة.
- نوع الرياضة.
- مدة ممارسة الرياضة.
- الصحة الجسدية.
- المزاج.
- الادراك.
- السلوك.
- التفكير.

- النطق.

- الاتصال.

المحور الثاني: العلاقات الاسرية والعاطفية.

الهدف منها التعمق في طفولة ومراهقة الحالة لمعرفة تاريخه الاسري كيف كان.

- كيف هي علاقتك مع امك؟ احكي لي.

- كيف هي علاقتك مع ابيك؟ احكي لي.

- كيف هي علاقتك مع اخوتك؟ احكي لي.

- ما الذي لا يعجبك في علاقات الاسرية و العاطفية؟

- كيف ترى نفسك في وسط اخوتك؟

- ماهي معاملة أمك معك هل تعجبك؟

- ما هي معاملة ابيك لك هل تعجبك؟

- من بئر اسرارك؟

- هل هناك غيرة اخوية؟

- هل هناك غير ابوية؟

- من الذي يغير من الاخر؟

- هل هناك تفضيل في الاخوة؟ من المفضل؟ ولماذا؟ هل هذه حقيقة ام انت كنت

تتوهم ذلك؟ كيف ذلك؟

- هل انت في علاقة عاطفية؟

- ماذا يجذب الفتاة في الرجل؟

- ما نوع التجارب العاطفية؟

- هل هي خبرات حقيقية متبادلة او من طرف واحد؟

- هل العلاقات كانت مجرد خبرات عاطفية ام تطورت الى ما هو ابعد "جنسية"؟

المحور الثالث: صورة الذات

الهدف منها معرفة تكوين الذاتي لدى الحالة، وتأثير الرياضة على ذاته وتصوره لذاته.

- من انت؟ احكي لي عن ذاتك.
- هل تحب الجلوس لوحدك؟ لماذا.
- هل ترى نفسك شخص محبوب من طرف الاخرين؟
- كيف ترى او تشعر ان الناس ينظرون اليك؟
- هل انت راضي عن نفسك؟
- هل تنتقد نفسك؟ في ماذا؟
- هل تنتقد الاخرين؟ في ماذا؟
- هل تخاف؟
- هل تتعرض للإهانات؟ ان وجدت من اي نوع؟
- كيف ترى نفسك قبل ممارسة رياضة كمال الاجسام؟ تقدر تحكيلي.
- كيف تنتظر لنفسك بعد ممارسة رياضة كمال الاجسام؟ تقدر تحكيلي.
- كيف ترى جسدك بعد ممارستك لرياضة كمال الاجسام؟
- ماهي نفسيتك قبل وبعد حصة التدريب؟
- هل تنتظر لنفسك في المرأة؟ ماذا تقول لها؟
- هل تحب لفت الانظار بعضلاتك؟
- هل انت قوي؟
- هل لديك اهداف في الحياة؟
- هل تستطيع تفسير قراراتك؟
- ما الذي يشغل تفكيرك؟
- هل تحاول اقامة صورة مستقلة عن ذاتك؟

- هل تهتم بتحسين صورتك ومظهرك الخارجي؟
- كيف تتصور نفسك في المستقبل؟

المحور الرابع: الجرح النرجسي

- كيف كنت في صغرك؟ هل تتذكر؟
- في ماذا تفكر عندما تكون لوحداك؟
- لماذا تفتقر؟
- ما الذي يزعجك في ذاتك؟
- كيف كان احساسك قبل ممارسة رياضة كمال الاجسام؟
- في ماذا كنت تفكر عند اتجاهاك لهذه الرياضة؟
- هل ترى ان هذه الرياضة جعلتك منعزل ام اقامت من خلالها علاقات مع الاخرين؟
- هل تعرضت للانتقاد؟ ما نوعه؟ ومتى كان؟
- ماهو أكثر انتقاد اثر فيك؟
- هل انت اجتماعي؟
- ما هو احساسك و انت تنتظر الى اشخاص ضعيفي البنية؟
- هل تحب الاقوياء؟ لماذا؟
- هل كنت تهتم بنفسك و بمظهرك قبل التوجه لرياضة كمال الاجسام؟
- هل كنت سعيدا و راضي عن نفسك قبل ممارسة رياضة كمال الاجسام؟
- ما مدى رضاك عن نفسك؟

المحور الخامس: رياضة كمال الاجسام

- ماهي الرياضة بالنسبة لك؟
- لماذا رياضة كمال الاجسام؟

- ما الذي يعجبك في هذه الرياضة؟
- ماذا اعطت لك رياضة كمال الاجسام كإضافة لحياتك؟
- هل انت عصبي؟
- هل تحب العدائية؟
- كيف كنت قبل ممارستك لرياضة كمال الاجسام هل تتذكر؟
- ما هو شعورك بعد اول حصة؟
- هل تستطيع التخلي عن هذه الرياضة؟
- هل تريد ان تصبح أكثر ضخامة؟
- عندما تشاهد اشخاص أحسن منك ماذا تكون ردة فعلك؟
- من قدوتك في الحياة؟
- لماذا رياضة كمال الاجسام؟

الملحق الثاني :

2 شبكة ملاحظة:

الهدف منها ملاحظة الحالات عن قرب، ملاحظة لغة الجسد وعلى الجانبين السلوكي و المظهري و الاتصالي

2-1 لغة الجسد:

ملاحظة حركة الايديين ، حركة الارجل ، حركة الجسم.

2-2 الجانب السلوكي:

طريقة الجلوس ، طريقة الوقوف ، طريقة المشي.

2-3 الجانب المظهري:

نوع اللباس ، الالوان المحببة ، قصات الشعر.

2-4 الجانب الاتصالي:

سرعة الكلام، وضوح الكلام ، نوعية الكلمات ، حركت الاعين ، الايماءات ، الصمت .

الملحق الثالث:

3 اختبار رسم الشخص لكارين ماكوفر.

تحليل اختبار ماكوفر: تم التحليل بالاعتماد على اختبار ماكوفر و تحليل جون باك:

كمية التفاصيل:

- عدم وجود التفاصيل الاساسية في الرسم الشخص دلالة على ان المفحوص معروف عنه انه متوسط الذكاء.

و يشير غالبا الى بوية الاضمحلال العقلي .

- الشخص الذي يظهر ادراكا جيدا للعلاقات النسبية و المكانية و مع ذلك يستخدم الحد

الادنى من التفاصيل لديه نزعة للانزواء (لان التفاصيل مقياس للاتصال مع البيئة)

- الشخص الذي يظهر ادراكا قليلا للعلاقات النسبية و المكانية يستخدم الحد الادنى

من التفاصيل قد يكون ضعيف العقل.

- اظهار عدد كبير من التفاصيل من الدلالات المرضية يدل على الحجة القهرية الى

تحديد الموقف الكلي و هي دليل ايضا على حساسية المفحوص لبيئته.

- التفصيل الخلطي دلالة على انفصاما صريحا عن عالم الواقعي ، و امكانية وجود

مرض عقلي.

الرأس :

- رسم الرأس كبير و غير متناسب يرسمه الذين يعانون من مرض عضوي في المخ، و

قد يرسمه الشخص النرجسي و الشخص المختال ، هو تعبير عن الانا المتضخم.

- رسم الرأس كأخر جزء من الرسم دلالة على اضطراب في العلاقات الاجتماعية.

- حذف ملامح الوجه دلالة على العدوانية و تميز السطحية و الحذر و تواصلاته الاجتماعية.

- رسم ملامح وجهية غامضة و ضئيلة دلالة على الافراد الجبناء.

- رسم ملامح الوجه كثيرة دلالة على الافراد العدوانيين السائدين اجتماعيا ، فهم يعرضون قصورهم و ضعف توكيد ذاتهم.

الفم: ان التوكيد على الفم قد يتم التعبير عنه من خلال حذف و التدعيم و اعصاء الفم حجما حادا و شكلا خاصا و يكون التوكيد في رسوم البدائيين و الناكسين و مدمني الكحول و الافراد المكتئبين.

- بما ان الفم مصدر اشباع الحسي و الشيقس فانه يبرز بوضوح في رسوم الافراد ذوي المشاكل الجنسية.

- الرسم التفصيلي للفم مع ظهور الاسنان دلالة على العدوانية الفمية الطفلية.

- الفم بخط ثقيل دلالة على العدوان و النقد الاذع و السادسة احيانا.

- الفم بخط ثقيل غير مكتمل دلالة على العدوانية اللفظي.

- الفم المرسوم على هيئة خط واسع مقلوب دلالة على الاستهزاء.

- حذف الفم دلالة على الافراد المكتئبين نتيجة العدوان الفمي .

الشفتان :

- ظهور الشفتان مكتنزتان دلالة على اهتمامات النرجسية مسرفة في الانانية.

- الشفتان محكمتين اللتين تشبيهان قوس دلالة على الانشغال بالجنس.

الذقن:

- محو الذقن او تدعيمه او بروزه للخارج دلالة على تعويض الضعف و التردد و الخوف من المسؤولية

- الذقن ايضا دلالة على وجود دوافع قويية على ان يكون سائدا و قويا من الناحية الاجتماعية.

العينان:

- العينين حادة و ثاقبة دلالة على العدوانية الاجتماعية.
- تحويل النظر دلالة على الارتباك.
- العين واسعة السواد بارزة واو محددة دلالة على الشك .
- العين صغيرة دلالة على الانهماك في شؤون الذات.
- العينان مغلقتان دلالة على الانسحاب الاجتماعي و التركيز على النرجسية الجسدية.
- رسم العين دون بؤبؤة دلالة على حب التعامي و هي دلالة على عدم النضج الانفعالي و التمرکز حول الذات.

حاجب العين:

- الحاجب كثيف دلالة على الشخصية البدائية الفظة.
- الحاجب المرفوع دلالة على الغطرسة و الشك.

الاذن:

- لا ترسم الاذن بارزة او التأكيد عليها او اظهارها من خلال الشعر دليل على الاستجابة للنقد او الرأي الاجتماعي.
- الابرار المتوسط للاذن دلالة على مقاومة السلطة.

الشعر:

- الشعر المرسوم في صدر الرجل دلالة على الكفاح في سبيل الرجولة.
- الشعر المظلل تضليلا ثقيلًا دلالة على القلق متصل بالتفكير.

- الشعر الطويل الغير مضلل دلالة على الخيال المتناقض في الامور الجنسية.
- اللحي و الشوارب دلالة على رمزية الذكورية واضحة .

الانف:

- الانف الطويل دلالة على الحيوية الجنسية.
- الانف الصغير دلالة على الطفلية.
- الانف المؤكد دلالة على تعويض مباشر عن الجنسية العاجزة.
- التأكيد على فتحات الانف دلالة على وجود عدوان.

العنق:

- العنق النحيل الطويل دلالة على التنقف و الاخلاق.
- العنق الممتلئ القصير دلالة على الفضاضة و الحمق.
- حذف العنق دلالة على عدم النضج و التخلف و النكوص.
- الرقبة الطويلة احساس بضعف الجسم.

الذرعان و اليدين:

- اليد في الجيب دلالة على التملص و المراوغة.
- اليدين كبيرتان دلالة على القوة.
- الحجم المفرط في اليدين يكون كتعويض عن الضعف او رد الفعل لبعض الاستخدامات المثيرة للاحاساس بالذنب لليدين.
- الذرعان ممتداتان بطريقة علرضية ميكانيكية دلالة على النكوص و البساطة و التواصل القليل مع البيئة.
- جذب الذرعان دلالة على الانسحاب من الناس و الاشياء.
- الذرع شديد الطول دلالة على الطموح واو الانجاز و الاكتساب.

الاصابع:

- اصابع بدون يد دلالة على العدوان الطفلي.
- الاصابع كالرمح دلالة على وجود عدوان صريح.
- النمط القفازي دلالة على العدوان المكبوت .
- رسم الاصابع بعناية دلالة على الانسحاب من التواصل الانفعالية.
- رسم اليد منقبضة دلالة على التمرد الداخلي و المكبوت.
- الاصابع الشاذة دلالة على النكوص.
- الاصابع بالمفاصل دلالة على الوسواسية على العدوان
- اصابع مث العصا دلالة على عدوانية.

الرجلان و القدمان:

- الاتقان الزائد للرجلين دلالة على تعويض للحركة و النشاط المفقود.
- مقاومة رسم الرجلين دلالة على التردد و الانسحاب
- عدم اكمال الجزء السفلي دلالة على اضطراب جنسي.
- الارجل رقيقة و رفيعة دلالة على التدهور.
- الرجلان مختلفان دلالة على احباط شديد و رغبة قوية في التخلي عن موقف لا يوجد فيه اشباع.

اصابع الاقدم:

- رسمها بشكل خط دلالة على كبت و كبح للعدوانية.

الاكتاف:

- عريضة ضخمة دلالة على القوة و السلامة البدنية

الثديان:

رسم الثديين و ابرازهما دلالة على سيطرة الام.

الجدع:

- الجذع صغير دلالة على انكار الحوافز او الشعور بالنقص.
- الجذع طويل دلالة على اتجاهات فصامية .
- ضيق الخصر دلالة على الكف و التقيد.

الملابس:

- رسم الملابس بكثرة دلالة على نرجسية الملابس.
- عدم رسم الملابس دلالة على النرجسية الجسدية.
- الزر يرمز الى السلطة و السيطرة ، كثرت الازرار دلالة على انه تحت السيطرة .
- الازرار على الاكمام دلالة على وسواسية على الملمح الاعتمادي.
- الحزام دلالة على الانشغال جنسي زائد.
- ربطة العنق دلالة على انشغال القضيب.
- - تفاصيل اخرى مثال سيجارة دلالة على شهوية فمية خفيفة .

التأكيد :

التأكيد في الرسم دلالة على القلق.

التسلسل :

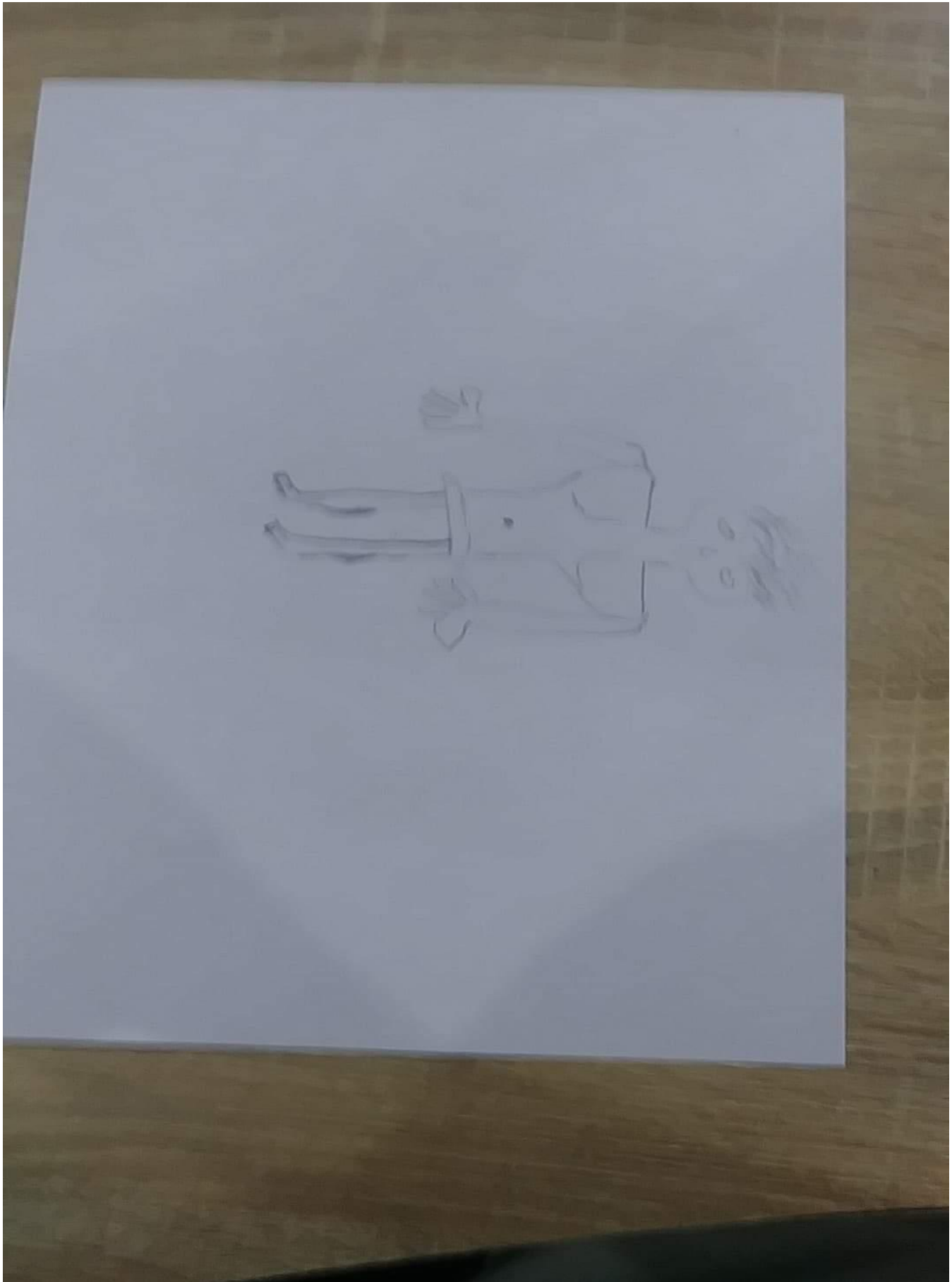
يفترض على المفحوص التسلسل في الرسم التسلسل في رسم الشخص يكون :

الرأس ، الملامح، الرقبة ، الجذع ، الذراعان مع اصابع الايدي، الارجل مع القدمان.

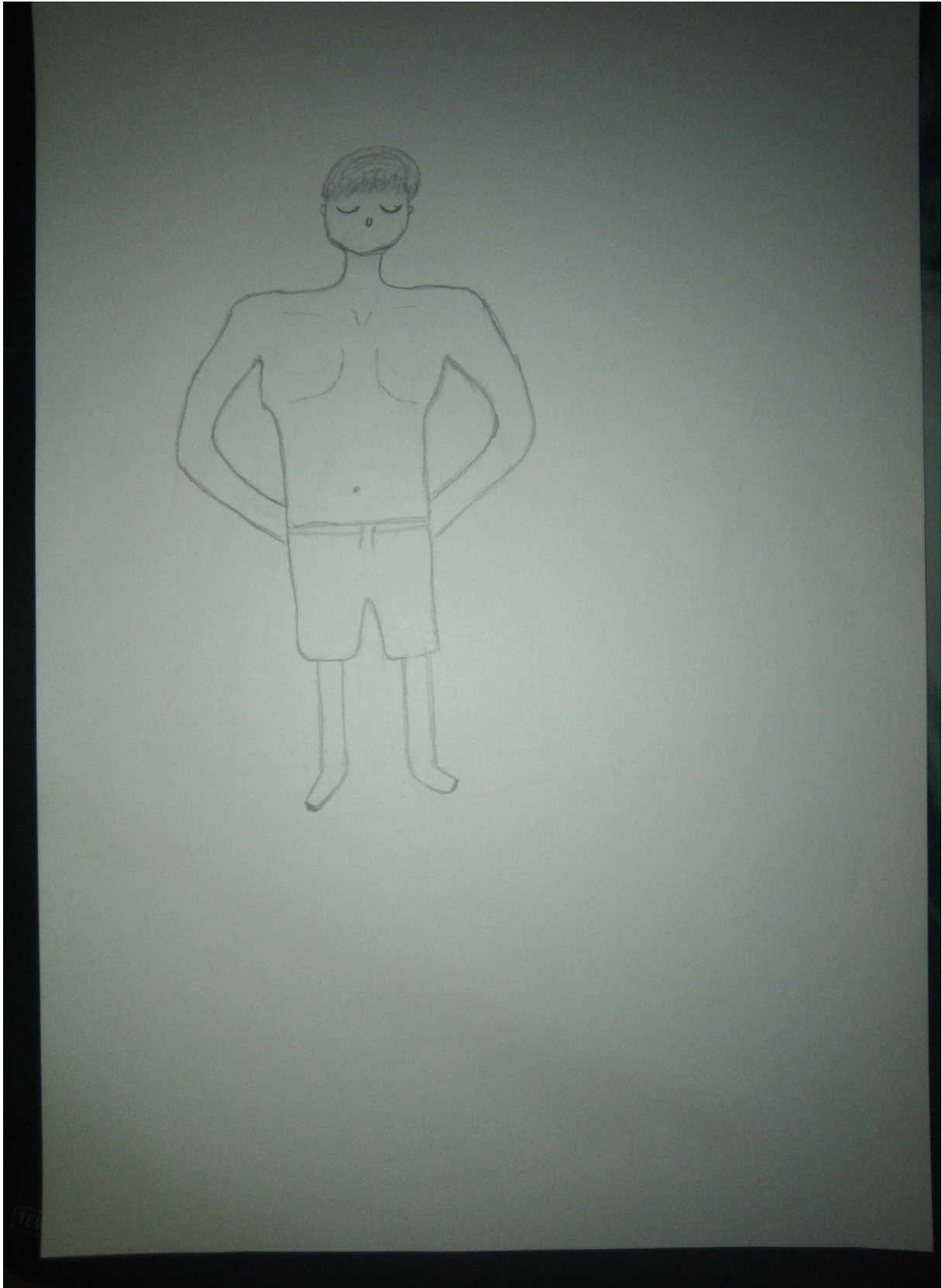
4 الملحق الرابع:

رسومات الحالات:

1-4 رسم الحالة الاولى:









ملحق الخامس: الرخصة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس رقم

مستغانم: في 22/01/2020.....

الى السيد: صاحب جامعة رياضتنا كمال الاجسام.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن رئيس شعبة علم النفس. نقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل

مهمة طلبة الماستر علم النفس، للقيام بالبحث الميداني المرتبط بذاكرة التخرج المعنونة

ب..... جامعة رياضتنا كمال الاجسام. فندعوهم الى ان يعملوا على معرفة ال.....

ب (المكان) 37 شارع بومحمد بن باديس مستغانم.....

12/01/2020..... الى 10/01/2020..... من

الطالب (ة):

1- جنتناخ ايمان.....

الأستاذ المؤطر:

.....

تقبلوا سدي فائق الاحترام والتقدير

المؤسسة المستقبلة

رئيس شعبة علم النفس

السيد: عمار ميلود

رئيس شعبة علم النفس

.....

.....