

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من  
التفاؤل - التشاؤم وتقدير الذات  
لدى طلبة الجامعة

أ. د. محمود شاكر عبد الرزاق  
dr.mahmood383@gmail.com

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية

أ. د. جبار وادي باهض  
[jabbarbahdah@yahoo.com](mailto:jabbarbahdah@yahoo.com)

جامعة بغداد  
كلية التربية / ابن الهيثم



تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة  
الجامعة

أ.د. جبار وادي باهض

أ.د. محمود شاكر عبد الرزاق

المستخلص:

إستهدف البحث الحالي تعرف تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات ، والعلاقة الإرتباطية بين متغيراته الثلاثة ، تألفت عينة البحث من (١٥٢) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية – الجامعة المستنصرية ، تم تطبيق مقاييس : تشوه الجسم الوهمي ، التفاؤل – التشاؤم ، وتقدير الذات ، وبإستعمال معامل إرتباط (بيرسون) ، والإختبار التائي t-test أظهرت النتائج : المتوسط الفرضي أكبر من المتوسط الحسابي للعينة على نتائج إجاباتهم على مقياس تشوه الجسم الوهمي ، وتمتعها بسمة التفاؤل – التشاؤم ، وتقدير الذات ، كما أظهرت وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تشوه الجسم الوهمي والتفاؤل – التشاؤم ، وتقدير الذات ، وعلاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات ، وتمخضت النتائج عن بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : تشوه الجسم الوهمي ، التفاؤل – التشاؤم ، تقدير الذات.

Deformation of the illusory body and its relationship

To optimism, pessimism and self-esteem

Among university students

Professor.D.r

Jabbar Wadi Bahidh

College of Education /

Ibn AlHaytham

University of Baghdad

Abstract:

Professor.D.r.

Mahmood Shaker Abdu-razak

College of Educational

University of Al-Mustansiry

The current research aimed to identify the distortion of the illusory body and its relationship with optimism - pessimism and self-esteem, and the correlation between its three variables. The research sample consisted of (152) male and female students from the College of Education - Al-Mustansiriya University. Measures were applied: the distortion of the illusory body, optimism - pessimism. The results showed: the hypothetical mean is greater than the arithmetic mean of the sample on the results of their answers on the imaginary body distortion scale, and they have the trait of optimism - pessimism, and self-esteem, as it showed the existence of a negative correlation Statistically significant between delusional body distortion and optimism - pessimism, and self-esteem, and a positive correlation. Statistically significant between optimism - pessimism and self-esteem, and the results resulted in some recommendations and suggestions.

Keywords: delusional body distortion, optimism - pessimism, self-esteem.

## الفصل الأول : التعريف بالبحث

### مشكلة البحث :

لقد أشار (Ruffolo, Phillips, Menard, Fay and Weisberg,2006) إلى أن عدم تقبل الشخص لصورة الجسد ، قد يؤدي دوراً كبيراً في حدوث اضطراب التشوه الوهمي للجسد ، وبحسب (الدسوقي ، ٢٠٠٦) يعد اضطراباً لصورة الجسد ، ويتمثل في الإنشغال الزائد على الحد بعيوب متخيلة في مظهر الجسد (عباس، والزيون ، ٢٠١٢ : ٣٩٤ ) ، وقد بين (Phillips et al, 2012, Veale et ,al,1996) أن غالباً ما يكون المراهق غير راضٍ عن شكل أجزاء من جسده ، حيث يواجه الفرد من الجنسين مجموعة من التغيرات البيولوجية والجسدية التي تعمل على تغيير في تركيبته النفسية والعضوية ، والتي قد تكون لديه تصورات سلبية عن نفسه وجسده ، خاصةً إذا تكونت لديه حالة من الرفض للتغيرات ، وبالتالي تبنى نظرة سلبية ومشوهة تكون بداية للإصابة باضطرابات نفسية كاضطرابات تشوه الجسم الوهمي (الأنصاري، ٢٠٢٠ ، ٢٣٥).

لقد أشار (Cash, 1997) إلى أن اضطراب التشوه الوهمي يرتبط بمظاهر سوء التوافق وانخفاض تقدير الذات ، وعدم الرضا ، والإشمئزاز ، وكذلك اليأس والغضب

والحسد والخجل أو الإرتباك في المواقف المختلفة والإختلال الإجتماعي بدرجة كبيرة ، وقد وجدت دراسة (Wilhelm et al, 2002) أن الطلبة الذين لديهم تقدير منخفض لصورة أجسادهم كانوا يشعرون بتدني وإحتقار الذات ، ولديهم مشاعر سلبية عالية مما أثر على مستوى تحصيلهم الدراسي وكثرة تغيبهم عن الدراسة وضعف التفاعل الإجتماعي (صالح ،

وحسين ، ٢٠١٣ : ٤٦٢) ، كما أشار كل من ( علاء الدين كفاي ، ومايسة أحمد النيال ، ١٩٩٦) ، إلى أن : عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لإنخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته (الطوير ، والتومي ، ٢٠١٦ : ١٥).

ومن الدراسات في هذا المجال ، دراسة (عباس ، والزبون ، ٢٠١٢) ، وقد توصلت إلى أن (38.2 %) نسبة أفراد العينة الذين لديهم مستوى منخفض لإضطراب تشوه صورة الجسد ، وأن ( 42.2 % ) منهم لديهم مستوى متوسط لإضطراب تشوه صورة الجسد ، وأن (19.6%) منهم يعانون منه بدرجة مرتفعة (عباس ، والزبون ، ٢٠١٢ : ٤٠٤) ، ودراسة (الصفدي ، ٢٠١٧) توصلت إلى أن (39 % ) من أفراد العينة لديهم مستوى منخفض لإضطراب تشوه صورة الجسد ، وأن ( 43%) منهم لديهم مستوى متوسط لإضطراب تشوه صورة الجسد ، وأن (48.50 % ) منهم لديهم مستوى مرتفع لإضطراب تشوه صورة الجسد. (الصفدي ، ٢٠١٧ : ٨١-٨٢).

إن المجتمعات الإنسانية ، بحسب (عويد المشعان ، ٢٠٠٠) تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة (التفاؤل-التشاؤم) على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الإقتصادية والسياسية والإجتماعية ، وأن درجة التشاؤم ترتفع في المجتمعات التي لا تتوفر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم وإتجاهاتهم (المجدلاوي ، ٢٠١٢ : ٢٠٨) ، فالشخص المتشائم (أسعد ، ١٩٨٣) تسيطر عليه مجموعة إحباطات في الحاضر تجعله غير قادر على النمو الوجداني ، وعلى الرغم من أنه يمكن أن ينجح في بعض الأعمال المسندة إليه إلا أنه يتوقع الفشل والنية السيئة في كل خطوة من خطوات حياته المستقبلية مما يعيق كل تقدم وكل تطور يمكن أن يصيبه في حياته ، بل ستصبح

شخصيته بصبغة سوداء قاتمة تنسم بالجمود لذا تعد دراسة الفرد من حيث التفاؤل – التشاؤم مهمة في فهم الحياة الإنفعالية للفرد (الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٤) .  
وجدا (الإنصاري ، وكاظم ، ٢٠٠٨ ) في بحث شمل (٦٠٠) كويتي وعماني من طلاب الجامعة : أن التفاؤل يرتبط سلباً بقائمة (بيك للإكتئاب) ، وبمقياس جامعة الكويت للقلق ، في حين يرتبط التشاؤم إرتباطاً دالاً موجباً بمقياسي القلق والإكتئاب ، وإفترض ( هكت Hecht,2013 ) أساساً فيزيولوجياً للتفاؤل والتشاؤم ، إذ يرتبطان – بشكل فارق- بنصفي الكرة في المخ ، فإن **تقدير الذات المرتفع** ، والتوجه البهيج الذي يميل إلى النظر إلى الجوانب الإيجابية لموقف ما ، فضلاً عن الإعتقاد التفاؤلي في مستقبل مشرق ، ترتبط جميعاً بالنشاط الفيزيولوجي في نصف الكرة الأيسر ، وعلى العكس من ذلك ، فإن وجهة النظر الكئيبة ، والميل إلى التركيز على الجوانب السلبية والمبالغة في أهميتها **وتقدير الذات المنخفض** ، فضلاً عن النظرة المتشائمة لما يحمله المستقبل ، ترتبط بعملية فيزيولوجية عصبية في نصف الكرة الأيمن (Abdel-Khalek,2020,5).

إن التقدير المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل ، وأن الشعور بالرضا هو في الواقع إحدى النتائج المترتبة على التقدير المرتفع للذات ، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم يشعرون بالرضا عنها معظم الوقت ، وعلى الجانب الآخر ، من لديهم تقدير متدن لذاتهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت ، هم يشعرون بأنهم غير ذوي شأن ويفتقرون إلى تقدير ذاتهم (سينج مالهي، و ريزيز ، ٢٠٠٥ : ٦).

وقد بينت نتائج دراسة (كوير سميث، ١٩٦٧) : أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعدون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين ، إذ ينقصهم إحترام الذات ، ويعدون أنفسهم لا قيمة لهم وأنهم غير كفيء، ولا يستطيعون فعل أشياء كبيرة ، ويخشون التعبير عن أفكارهم ، يفضلون العزلة والإسحاب من الجماعات وهذا ما يميزهم بالسلبية (بن فرحات، وحمودة، ٢٠١٧ : ٣٨).

وتوصلت دراسة ( مكي ، وحسن ، ٢٠١١ ) إلى أن أفراد العينة من التدريسيين ، يتمتعون بتقدير الذات في أثناء القيام بعملهم في الجامعة ( مكي ، وحسن ، ٢٠١١ : ٣٩٣ )

كما توصلت دراسة ( دراغمة ، ٢٠١٨ ) إلى أن درجة ( تقدير الذات ) مرتفعة لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة ( دراغمة ، ٢٠١٨ : ل ).

وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة الآتية:

ما مستوى شيوع تشوه الجسم الوهمي لدى طلبة الجامعة ؟

ما مستوى شيوع التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة؟

ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة ؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تشوه الجسم الوهمي والتفاؤل – التشاؤم ؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تشوه الجسم الوهمي وتقدير الذات ؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات؟

**أهمية البحث :** تتبلور أهمية البحث من خلال:

أولاً. أهمية عينة البحث: تأتي أهمية عينة البحث كونهم طلبة جامعة ، ويعيشون مرحلة المراهقة المتأخرة ، ويتحسسون لمظاهر الجسم ويبحثون عن التنظيم وصورة الجسم المتكاملة أو الجذابة ، نأمل أن يكون مستوى ( تشوه الجسم الوهمي ) لديهم في حده المنخفض ، ويتمتعون بسمة التفاؤل – التشاؤم على نحو يؤدي إلى إحترام الذات ، ويشعرون بالرضا.

ثانياً. أهمية المتغيرات التي تناولها البحث : حيث تتضح أهمية متغير ( تشوه الجسم الوهمي ) في أن الإصابة بهذا الإضطراب تدفع الفرد إلى إظهار أعراض أخفها فقدان الثقة بالنفس والإنعزال والغم النفسي ، وأشدّها يصل إلى ملازمة البيت والإنعزالية (Phillips K ,A,2000) في (الحو ، والعباس، ٢٠١٥ : ١) ، وبحسب ( Allen and Unwing,2003 ) أن صورة الجسد تؤدي دوراً مهماً في مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية ، فصورة الجسد السلبية تؤثر على الكفاءة الإجتماعية والجسدية للفرد

، وهي ترتبط ببعض أعراض القلق ، وتقدير الذات المنخفض ، والشعور بالإغتراب والمخاوف الإجتماعية (دراغمة ، ٢٠١٨ : ٥ ) .

أما متغير ( التفاؤم – التشاؤم ) وبحسب (أسعد ، ١٩٨٣) تتأى أهميتهما من خلال أثرهما في الصحة النفسية والجسمية ، فقد أثبتت الدراسات ومنها دراسة (Fatsheh,1988) ، أن التفاؤل يرتبط إيجابياً مع الثقة بالنفس ، وأن المتفائلون أكثر إيجابية في سلوكهم مع أسرهم من المتشاؤمين (الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٤ ) ، وأشار (مجدي الدسوقي ، ٢٠٠١) إلى أن للتشاؤم والتفاؤل أهمية على السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية ، كما تبين أن السلوكيات السلبية والعنف تتأثران بالتفاؤل ، وأن التفاؤل يعد وقاية من العنف ، وقد كشفت عدد من الدراسات عن علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات النفسية ، فقد بينت نتائج دراسة ( هيرش Hirsch,2006 ) وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل ، وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الإنتحار واليأس ، كما أظهرت دراسة (ليونس Lyuns,2009) أن إرتفاع التفاؤل وإنخفاض التشاؤم يقلل من التوتر (المجدلاوي ، ٢٠١٢ : ٢٠٨) .

وتتضح أهمية متغير ( تقدير الذات ) وبحسب (عبدالقادر ، ١٩٩٨) في أن مفهوم (تقدير الذات) يعبر عن إعتزاز الأفراد بأنفسهم وتقنهم بها ، ويرتبط بقدراتهم وإستعداداتهم وإنجازاتهم العلمية ، وتميز ذوي التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة ، ويشعرون بالكفاءة ، ولديهم ثقة في مدركاتهم وأحكامهم وإتجاهاتهم المقبولة نحو أنفسهم ، والثقة والإعتزاز برود أفعالهم وإستنتاجاتهم .

(سمور ، ٢٠١٥ : ١١) .

ثالثاً. أهمية البحث من حيث قلة الدراسات التي تناولته بهذه التوليفه للمتغيرات الثلاثة ، إذ لم يعثر الباحثان على أية دراسة إشتملت على تلك المتغيرات .

رابعاً. الأهمية التطبيقية من خلال إسهام نتائج البحث في معرفة مستوى متغيرات ( تشوه الجسم الوهمي ، التفاؤل – التشاؤم ، تقدير الذات ) وطبيعة العلاقة بينها ، فضلاً

عن إتاحة فرصة لتداخل الإرشاد النفسي في تصميم برامج إرشادية مناسبة لمساعدة طلبة الجامعة على تحقيق مستويات منخفضة من ( تشوه الجسم الوهمي، والتشاؤم ) ممن يشيع بينهم ، ورفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة ممن يعانون من مستواه المنخفض.

**أهداف البحث:** يستهدف البحث الحالي ، تعرف إلى :

أولاً. مستوى تشوه الجسم الوهمي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً. مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة .

ثالثاً. مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة .

رابعاً . طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة (تشوه الجسم الوهمي والتفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات ) .

**حدود البحث :** تحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ الدراسات الصباحية.

**تحديد المصطلحات :** لقد تبني الباحثان التعريفات النظرية الآتية لمتغيرات البحث الثلاثة ، وكما يأتي :

### 1. تشوه الجسم الوهمي Body Dysmorphic Disorder

حالة تمتاز بإنشغال البال على نحوٍ مفرطٍ بعيبٍ متخيلٍ أو طفيفٍ في ميزةٍ وجهيةٍ أو موضعٍ جسمي (الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، ٢٠٠٠ ) (الحلو ، والعباس، ٢٠١٥ : ٣ ) .

أما التعريف الإجرائي لمتغير ( تشوه الجسم الوهمي) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس (تشوه الجسم الوهمي) المستعمل في هذا البحث.

## 2. التفاؤل والتشاؤم Optimism and Pessimism

الحكاك (٢٠٠١) : فقد عرفت التفاؤل بأنه: نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته (علي ، ٢٠٠٥ : ١٤) .  
أما التعريف الإجرائي لمتغير ( التفاؤل) : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس (التفاؤل – التشاؤم ) المستعمل في هذا البحث.  
وعرفت (الحكاك، ٢٠٠١) التشاؤم بأنه : نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة من حياته.  
(علي، ٢٠٠٥ : ١٧) .

## 3. تقدير الذات Self-Esteem

تعريف (كوبر سميث 1967 Cooper Smith) : تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه بنفسه ، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن إتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى إعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفاء (زبيدة ، ٢٠٠٧ : ٣٢) .  
أما التعريف الإجرائي لمتغير (تقدير الذات) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ( تقدير الذات ) المستعمل في هذا البحث.

## الفصل الثاني : إطار نظري

### أولاً. تشوه الجسم الوهمي: Body Dysmorphic Disorder

اضطراب تشوه الجسم هو اسم جديد نسبياً لمتلازمة تمت الإشارة إليها منذ فترة طويلة في الأدب الأوروبي والروسي والياباني ، يشار إلى هذه المتلازمة بشكل شائع باسم " dysmorphophobia " ، وهو مصطلح طوره Morselli في عام 1886 والذي يعني حرفياً "الخوف من القبح" ، تم استخدام مصطلح "ديسمورفوفوبيا dysmorphophobia" بطرق مختلفة ، ولكن تم فهمه عموماً على أنه تجربة ذاتية للشعور بالقبح أو بعيب جسدي ، لدرجة أن الفرد يعتقد أنه يمكن ملاحظته من قبل الآخرين ، على الرغم من كونه طبيعياً في المظهر ، ظهر في الأدب الأوروبي

لأكثر من قرن ، ولكن نادراً ما تم ذكر هذا الاضطراب في الأدب الأميركي حتى تم دمجها لأول مرة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية ، الطبعة الثالثة ( DSM-III ) ؛ الجمعية الأمريكية للطب النفسي ؛ (APA,1980) كمثال لاضطراب جسدي غير نمطي يسمى dysmorphophobia بدون معايير تشخيصية محددة ( Mulholland,2016: 9).

في مطلع القرن الماضي وصف (Janet ,1903) و-Kraepelin,1909- 1915 اضطراب التشوه الجسمي ، مؤكداً على العار الشديد الذي يعاني منه مرضى اضطراب التشوه الجسمي ، حيث وصفت Janet امرأة شابة كانت قلقة من أنها لن تُحَبَّ أبداً لأنها كانت " قبيحة ومضحكة " والتي حبست نفسها لمدة 5 سنوات إلى شقة صغيرة نادراً ما تغادرها (Phillips, 2001: 68) .

على الرغم من استخدام Kraepelin لمصطلح Morselli's dysmorphophobia في تسمية هذا الاضطراب ، إلا أنه لم يذكر Morselli نفسه ، لذلك ، تفر بعض المراجع ، في الواقع أن Kraepelin أدرك هذا الاضطراب ، ، على غرار Morselli و Janet ، صنف Kraepelin خلل الشكل على أنه عصاب وسواس ، واصفاً إياه بأنه أحد أعصاب الوسواس القهري في كتابه المدرسي (Vashi, 2015: 96-97) .

يُعرف التشوه الجسمي الوهمي (BDD) في DSM-IV على أنه "انشغال بعيب متخيل في المظهر، في حالة وجود شذوذ جسدي طفيف ، يكون قلق الشخص مفرطاً بشكل ملحوظ" ، ومن أجل الوفاء بالمعايير التشخيصية ، يجب أن يكون الانشغال مرتبطاً بـ "ضائقة أو ضعف مهم إكلينيكيًا في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات الأداء المهمة" ويجب ألا يتم "تفسيره بشكل أفضل من خلال اضطراب عقلي آخر (الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، APA American psychiatric Association, 1994) ، ينصب الانشغال عادة على اهتمامات محددة ، مثل ملامح الوجه أو الشعر (Phillips,1991)، وجدت ( Phillips and Diaz,1997) أن الجلد كان أكثر المجالات التي تثير قلق الذكور

والإناث المصابين بمرض اضطراب التشوه الجسمي ، يليه الشعر ثم الأنف ، لاحظ كل من (Cororve and Gleaves 2001) و (Veale 2004) أن غالبية الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي لديهم مخاوف متعددة في وقت واحد.

إفترض ( Veale et al,1996 ) في دراسة حول المعتقدات والافتراضات المتعلقة بالمظهر : أن الانشغال المفرط بالظهور في اضطراب التشوه الجسمي (BDD) يقترن بالاعتقاد بأن الخلل المتخيل يكشف عن عدم كفاية الشخصية ، يستشهدون بكونهم غير محبوبين كمثال على هذا القصور ، علاوة على ذلك ، يلاحظ ( Veale,2004 ) أن الأهمية القصوى تعلق على فكرة المظهر كخاصية ذاتية التحديد.

يصف (Veale 2004) العديد من الخصائص السريرية لـ BDD ، بما في ذلك التحديق المطول في المرايا ، ومقارنة مظهر الشخص بمظهر الآخرين ، وتمويه العيب الملحوظ (بالمكياج ، على سبيل المثال) ، والسعي إلى الطمأنينة من الآخرين و تجنب المواقف الاجتماعية والألفة، في إحدى الدراسات ، أفاد 80 بالمائة من المشاركين الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي أنهم كانوا يحدقون في المرايا (Veale and Riley, 2001) (Holland, 2005:6-7).

تم تصنيف التشوه الجسمي الوهمي BDD على أنه اضطراب جسدي في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-IV واضطراب نقص الغضروف يسمى "dysmorphophobia" في التصنيف الدولي للأمراض ( APA 2000 ) منظمة الصحة العالمية (WHO, 1992) ، ومع ذلك ، يُفضل تشخيص DSM-IV لاضطراب التشوه الجسمي من قبل الخبراء في هذا المجال ، وبالتالي يركز عليه (Veale & Neziroglu, 2010) (Turner, 2012:3-4) .

### بدء ظهور الإضطراب الجسمي الوهمي:

يبدأ اضطراب التشوه الجسمي (BDD) عادة خلال فترة المراهقة بمتوسط عمر معلن عنه في بداية ظهوره يبلغ 16.8 ، 15 ، 16 علاوة على ذلك ، فإن الأفراد الذين ظهوروا قبل سن 17 يكون لديهم عادة زيادة تدريجية في الأعراض قبل ظهورهم ، ومعدلات أعلى لمحاولة الانتحار ، والمزيد من الأمراض النفسية ، الاعتلال المشترك مقارنة بالأفراد الذين ظهوروا لاحقاً ، وتشير الأدبيات أيضاً إلى أن نسبة أكبر من الإناث قد تظهر مبكراً مقارنة بالذكور ، ولكن الدليل هو عادة ما يكون مسار اضطراب التشوه الجسمي مزمنًا إذا ترك دون علاج (Enander, 2017:1-2).

إن متوسط عمر ظهور اضطراب التشوه الجسمي في أواخر سن المراهقة ، في واحدة من أكبر الدراسات التي أجريت حتى الآن لفحص الخصائص الديموغرافية في (200) فرد مصاب باضطراب التشوه الجسمي ، وجد أن متوسط العمر في البداية هو 16.4 سنة ، على الرغم من أن مخاوف المظهر على مستوى تحت الإكلينيكي وُجدت في وقت أبكر بكثير بمتوسط عمر في بداية الإصابة 12.9 سنة ، قد يشير هذا إلى ظهور تدريجي لأعراض تشوه الجسم عند ظهور الاضطراب في وقت مبكر من الحياة ، على الرغم من أن تطور الأعراض قد يكون مفاجئاً أيضاً (Mulholland, 2016: 19).

### الفروق بين الجنسين:

باستثناء اضطراب خلل النطق العضلي ، والذي يبدو أنه يحدث بشكل شبه حصري لدى الذكور ، فقد وجدت الدراسات حتى الآن أن الرجال والنساء الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي يشتركون في معظم الخصائص الإكلينيكية والديموغرافية لاضطراب الشخصية الحدية (Phillips et al., 2006) ، تشمل أوجه التشابه الانشغال بمناطق الجسم غير المرغوبة ، وأنواع السلوكيات القهرية التي تتم في محاولة لتخفيف "الخلل" ، وشدة الأعراض ، والانتحار ، والاعتلال المشترك لاضطرابات أخرى (Phillips, Menard, & Fay; Bjornsson et )

(al., 2010) ، من المرجح أيضاً أن يبحث كل من الرجال والنساء عن العلاج التجميلي لمخاوف اضطراب التشوه الجسمي ، يتمثل الاختلاف الرئيسي بين الرجال والنساء المصابين باضطراب التشوه الجسمي في أن الرجال أكثر عرضة للانفعال بأن أعضائهم التناسلية مشوهة ، أو صغيرة جداً ، أو معيبة بطريقة ما ، النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة باضطراب الأكل المرضى (Morgan, 2018:19- (Phillips, Menard, & Fay; Bjornsson et al.) .20)

## نظريات فسرت تشوه الجسم الوهمي Body Dysmorphic Disorder

### 1. النظريات البيولوجية:

"ما زلنا لا نعرف حقاً أسباب اضطراب التشوه الجسمي BDD ، إذ يحاول العلماء معرفة ذلك، ولكن هناك سبب وجيه للاعتقاد بأن اضطراب التشوه الجسمي ناتج عن مجموعة معقدة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية ، المكياج البيولوجي الذي ورثته تقريباً بالتأكيد يؤدي دوراً في جميع الاضطرابات - إنه كذلك ، ربما هو نفسه بالنسبة BDD ، على سبيل المثال ، ربما توجد جينات معينة تزيد من فرصة الإصابة باضطراب التشوه الجسمي، أيضاً ، قد يتحسن الأشخاص المصابون باضطراب التشوه الجسمي بالأدوية المعروفة باسم امتصاص السيروتونين serotonin ، مثبطات (SRIs أو SSRIs) ، تنظم هذه الأدوية مادة كيميائية طبيعية في الدماغ تسمى السيروتونين، يشير هذا (على الرغم من عدم إثباته) إلى أن اختلال التوازن الكيميائي الذي ينطوي على مادة السيروتونين قد يؤدي دوراً في إحداث اضطراب في الجسم.

"أيضاً ، أظهر تصوير الدماغ والدراسات النفسية العصبية أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي (BDD) يميلون إلى الانغماس في التفاصيل بدلاً من رؤية الصورة الكبيرة "عند معالجة المعلومات المرئية ، هذا مهم ، لأننا سريريّاً نرى هؤلاء الأشخاص أيضاً مع BDD يهتم بشكل انتقائي بالعيوب وغالباً ما يتجاهل كيف تبدو وجوههم أو أجسادهم ، يبدو أيضاً أن الأشخاص

الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي لديهم وظيفة دماغية غير طبيعية عندما ينظرون إلى صور وجوههم ، وفقاً لدراسة قادها الدكتور Jamie Feusner ، في جامعة كاليفورنيا ، أشارت هذه الدراسة إلى أنه عند مشاهدة صور فوتوغرافية لأنفسهم ، يبدو أن المرضى الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي BDD يستخدمون أجزاء الدماغ التي يستخدمها معظم الناس لمعرفة الشكل والحجم العام للوجه ، تتم معالجة هذا الميل إلى التركيز المفرط على تفاصيل المظهر ، بدلاً من رؤية "الصورة الكبيرة" في عدة أجزاء من CBT-BDD . (Wilhelm & Phillips & Steketee, 2013: 92)

إن النظريات البيولوجية تدعم مفهوم أن بداية اضطراب التشوه الجسمي يرجع إلى الاستعداد الوراثي (Feusner et al., 2010) ، فقد وجدت دراسة (Phillips, 2009) بعض الدعم لهذه النظرية حيث أفاد 20 % من الأفراد الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي أن لديهم قريباً واحداً على الأقل من الدرجة الأولى (أحد الوالدين أو الأشقاء أو الأطفال) لديهم اضطراب تشوه الجسم (BDD) أيضاً (Morgan, 2018: 24-25).

## 2. النظرية النفسية:

أظهرت الأبحاث المكثفة أن الأطفال الذين يعانون من أشكال مختلفة من محن الطفولة ، بما في ذلك التمر والمضايقة وأشكال أخرى من سوء المعاملة ، هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب التشوه الجسمي، تقول إحدى النظريات أن الطفل يصبح مشروطاً عندما ينظر إلى جسده أو جسدها على مشاعر سلبية مماثلة لتلك المرتبطة بالشدائد ، يتأثر إدراك صورة الجسد بعوامل متعددة ، بما في ذلك المضايقات والنقد المرتبط بالمظهر ، (cash,et al) وجدوا أن النساء والرجال البالغين الذين كانوا غير راضين عن أجسادهم غالباً ما كانوا يتضايقون من مظهرهم في أثناء الطفولة ، هناك علاقة إيجابية بين الإثارة لدى الأطفال في سن الابتدائية وعدم الرضا عن الجسم في مرحلة البلوغ ، وجدت دراسة منفصلة علاقة إيجابية بين درجة المضايقة وصورة الجسم الأكثر سلبية.

بينت إحدى الدراسات ، أدرك ٧٩٪ من ٧٥ ممن يعانون من اضطراب التشوه الجسدي أنهم عانوا من محن الطفولة بطريقة ما بما في ذلك الإهمال العاطفي (٦٨٪) ، والإساءة العاطفية (٥٦٪) ، والإيذاء الجسدي (٣٥٪) ، والإهمال الجسدي (٣٣٪) ، أو الاعتداء الجنسي (٢٨٪) ، وأن ( Neziroglo et al ) وجدوا أن ٣٨٪ من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسدي قد تعرضوا للإساءة في مرحلة الطفولة ، وهي نسبة أقل من ٧٩٪ التي أبلغ عنها (Didie et al) ، ومع ذلك ، وجدت الدراسات أن الإساءة العاطفية كانت أكثر إنتشاراً من الاعتداء الجسدي أو الجنسي ، على النقيض من ذلك ، وجدت دراسة أجريت عام 2012 أن التجارب بأثر رجعي من الاعتداء الجسدي والجنسي خلال الحياة المبكرة أعلى من الإساءة العاطفية.

ركز البحث أيضاً على دور الصور المرتبطة بالذكريات المجهدة المبكرة في تطوير وصيانة اضطراب التشوه الجسدي، وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسدي (BDD) تعرضوا في كثير من الأحيان لصور مرتبطة بالمظهر أو تظهر بشكل تلقائي الانطباعات التي كانت أكثر وضوحاً وتفصيلاً من الأشخاص الضابطين ، علاوة على ذلك ، كانت هذه الصور غالباً من منظور المراقب ، وكانت أكثر سلبية ، وتكرر حدوثها بشكل متكرر أكثر من المجموعات الضابطة.

تشير هذه البيانات إلى أن تاريخاً من الاعتداء العاطفي أو الجسدي أو الجنسي يمكن أن يحدث ، مما يحتمل أن تسهم في تطوير تشوه الجسم الوهمي BDD في وقت لاحق من الحياة (Vashi, 2015: 119) .

### 3. النظريات الاجتماعية والثقافية:

ركزت حول تطوير اضطراب التشوه الجسدي على التاريخ الاجتماعي لمرضى اضطراب التشوه الجسدي ، قد تساهم الخلفيات العائلية غير المتناغمة ، مثل نشأتها في أسرة مرفوضة أو مهملة أو حرجة بشكل خاص فيما يتعلق بالمظهر الجسدي ، في تطوير BDD ، إن إثارة الآخرين للمضايقات بشأن مظهر المرء ،

خاصة أثناء فترة المراهقة عندما يمر المرء بالعديد من التغييرات الجسدية والنفسية ، قد يؤدي دوراً مهماً في تطوير اضطراب التشوه الجسمي ، هذا مهم ، لا سيما بالنظر إلى أن هذه هي الفترة النموذجية لظهور أعراض اضطراب التشوه الجسمي ،

السخرية من مظهر الشخص ( Mulholland,2016:23)

يُعتقد أن العوامل الثقافية تؤدي دوراً في تطوير وصيانة التشوه الجسمي الوهمي **BDD** ، مع إشارة خاصة إلى المواقف الاجتماعية والثقافية التي تركز على أهمية المظهر والجاذبية ، بالمعنى الاجتماعي والثقافي ، غالباً ما يُنظر إلى السمات الأقل من الكمال بشكل سلبي للغاية ، إن التركيز المتزايد على أهمية الكمال الجسدي في وسائل الإعلام هو عامل اجتماعي ثقافي وثيق الصلة بشكل خاص والذي قد يساهم في عدم الرضا العام عن صورة الجسم وكذلك الانشغالات المحددة المتعلقة بالمظهر في **BDD** ، تتضح هذه العوامل في ميزات **BDD** التي تتضمن مقارنة مظهر الشخص بمظهر الآخرين أو معيار مثالي ، والتركيز على التعليقات الاجتماعية ، لقد تم اقتراح أن العوامل الثقافية قد تؤدي دوراً في تحديد أجزاء الجسم التي تثير القلق والتعبير عن أعراض اضطراب التشوه الجسمي بسبب الاختلافات في المعايير الجمالية للجمال عبر الثقافات.

(Mulholland, 2016:22) .

#### 4. نظرية المقارنة الاجتماعية:

قد تؤدي نظرية المقارنة الاجتماعية دوراً في تطوير **BDD** ، تشير نظرية المقارنة الاجتماعية إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي ينخرطون باستمرار في "مقارنة تصاعديّة" حيث يقارنون أنفسهم بالآخرين الذين يرون أنهم أكثر جاذبية (على سبيل المثال ، عارضات الأزياء في مجلات الموضة ، وبناء الأجسام) بدلاً من مقارنة أنفسهم بأفراد متشابهين ، تعمل مقارنة المرء مع معايير غير قابلة للتحقيق على تبرير تصور الفرد لـ **BDD** بأنه قبيح أو بشع أو مشوه ، هذه النظرية مدعومة بشكل خاص في تطور التشوه العضلي لأن هذا الاضطراب كان نادراً للغاية حتى السنوات الأخيرة ، قد يكون الجمع بين

الرسالة الثقافية القائلة بأن الرجال يجب أن يكونوا عضليين للغاية ، إن الرجال في الثقافات الغربية أكثر عرضة لهذا النوع الفرعي من BDD (Phillips,2009) ومع ذلك ، فإن الرسائل المجتمعية والتوقعات الثقافية لقواعد الجسم ومعايير الجمال ، في حين أنها تؤدي بلا شك دوراً في الطريقة التي يتصور بها الأفراد المصابون باضطراب التشوه الجسمي مظهرهم ، من غير المرجح أن تكون سبب اضطراب التشوه الجسمي ، لأن الأطباء النفسيين وصفوا BDD لأول مرة في القرن التاسع عشر (Neziroglu & Khemlani–Patel, 2003) ، قبل وقت طويل من وصول وسائل الإعلام إلى وضعها الحالي ، وانتشارها في العديد من البلدان غير الغربية ، ربما يكون الدور الذي تؤديانه النظرية الاجتماعية والثقافية في تطوير BDD دوراً صغيراً (Morgan, 2018: 25).

### ثانياً. التفاؤل والتشاؤم Optimism and Pessimism

لقد عرف سليجمان (Seligman,1995) التفاؤل : بأنه الطريقة التي يفسر فيها الفرد إتجاهه نحو النجاح ، فالفرد المتفائل يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ، فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة ، أي إدراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة إيجابية (الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٣).

أشار (يزيد، ٢٠١٤) أن المنظمة العالمية للصحة (٢٠٠٤): تقر بأن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تتولد عنها أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة بالنفس ، وهو نقيض التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط ، مما يؤدي إلى إستنزاف طاقة المرء وشعوره بالضعف والنقص في نشاطه (إسمي، وصفاء، ٢٠٢١ : ٢٥٢).

أما التشاؤم Pessimism فقد عرفه :

الإنصاري: " التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة ، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد " (الأنصاري ، ١٩٩٨ : ١٦).

وعرفه (Stipek,1981) التشاؤم : هو توقعات الفرد السلبية للأحداث المستقبلية التي تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل . (مصطفى، ومقالده، ٢٠١٤ : ٤٣٥).

طبقاً لـ (Seligman,1995) إن طبيعة الحياة التي نعيشها تفرض على إنسان اليوم واقعاً يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير ، مما يجعله ضحية سهلة للتشاؤم واليأس ، ولا فكاك من ذلك إلا بتغيير طريقة تفكيره وحديثه لنفسه ، فسمتي التفاؤل والتشاؤم كبعد أساس للشخصية يمكن تعلمها واكتسابها من البيئة والخبرة ، مما يجعل من عملية تعديلها أمراً ممكناً ليصبح مدعماً لشخصية الفرد بدلاً من أن يكون نمطاً محبطاً لها ( الجمعان، ٢٠١٨ : ١١٥٥).

يُعد التفاؤل – التشاؤم في علم النفس (بحسب مخيمر وعبد المعطي ، ٢٠٠٠ ) سمة من سمات الشخصية ، وهي سمة ثنائية القطب لدى العديد من علماء النفس (شاير وكارفر Scheier and Carver) ، حيث يعد هؤلاء العلماء أن كلا من التفاؤل والتشاؤم يشكلان متصلاً ثنائي القطب ، يقع أحدهما مواجهةً للآخر ، وهذا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدان شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (القحطاني، ٢٠١٣ : ٤١).

ارتبطت تعريفات التفاؤل / التشاؤم في الأدبيات باستمرار بالتوقعات المعممة للنتائج المستقبلية الإيجابية والسلبية ، إذ ينظر الناس إلى العالم بطرق مختلفة ، يرى بعض الناس العالم من خلال نظارات وردية اللون ، ويميلون إلى أن يكون لديهم نظرة إيجابية للحياة ، هؤلاء يتوقع الأفراد المتفائلون حدوث الأشياء الجيدة بدلاً من الأشياء السيئة

(Scheier & Carver, 1985) ، من ناحية أخرى ، يرى بعض الناس العالم من خلال نظارات ذات ألوان داكنة ولديهم نظرة غير مواتية للحياة ، هؤلاء الأفراد المتشائمون يتوقع نتائج سيئة (Scheier & Carver, 1985). بشكل عام ، يعتبر التفاؤل / التشاؤم سمة شخصية.

(Burant, 2006:52)

المتفائلون هم أناس يتوقعون حدوث أشياء جيدة لهم ؛ المتشائمون هم أناس يتوقعون حدوث أشياء سيئة لهم ، لطالما اعتبرت الحكمة الشعبية أن هذا الاختلاف بين الناس مهم في العديد من جوانب الحياة ، إن لم يكن كلها ، الحكمة الشعبية ليست دائماً دقيقة ، ومع ذلك ، فقد تلقى هذا الاعتقاد الخاص دعماً كثيراً في البحث المعاصر ، يختلف المتفائلون والمتشائمون بعدة طرق لها تأثير كبير على حياتهم ، إنهم يختلفون في كيفية تعاملهم مع المشكلات والتحديات ، ويختلفون في الطريقة - والنجاح - الذي يتعاملون به مع الشدائد.

(Carver, Scheier 2002: 231)

إعتقاداً من (Scheier and Carver 1985) بأن التوقعات العالمية تجاه النتائج الإيجابية أو السلبية ستكون مستقرة إلى حد ما بمرور الوقت ، فقد وصف التوقعات الإيجابية بأنها "تفاؤل ميول" ، تم العثور على التفاؤل في التخلص من الجينات القوية المكونة (Tellegen et al., 1988) ، ويعتقد الكثير أنه قد يتطور من مصادر داخلية وخارجية (Scheier & Carver, 1985) (Zimmerman, 1999: 35).

ومن الدراسات في هذا المجال ، دراسة (علي ، ٢٠٠٥) ، فقد توصلت إلى :  
شروع سمة التفاؤل - التشاؤم بين أفراد العينة من طلبة الجامعة (علي ، ٢٠٠٥ : ١٠٢).

## نظريات فسرت التفاؤل والتشاؤم Optimism and Pessimism

### 1. نظرية التحليل النفسي:

طبقاً لـ Kline, 1978, Kline, & Storey, 1978 رأى (فرويد) أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية،

والعقدة النفسية إرتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية ، فأنت متفائل إذا لم يقع في حياتك حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديك أمراً ممكناً ، ولو حدث العكس تحولت إلى شخص متشائم ، ومعنى ذلك أنك قد تكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثه مفاجئة لك تجعلك متشائماً جداً من هذا الموضوع ذاته ، ونقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم ، والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً ، ومع ذلك فلم يتحقق (فرويد) من هذه الفروض (الإنصاري، ١٩٩٨ : ١٢).

وبحسب (فرويد) تحدث صيغة الفم المندمجة أولاً وتتضمن الإثارة اللذية للفم من قبل أشخاص آخرين أو عن طريق الطعام ، فالشخص الكبير الذي مني نموه بالوقوف على مرحلة الفم المندمج يهتم بشكل مفرط بالفاعليات الفمية ( الأكل ، والشرب ، والتدخين ، والتقبيل ) فإذا كان الفرد في طفولته قد شبع بشكل مفرط فإن شخصيته الفمية ستصبح عرضة للتفاؤل المفرط والإعتماد على الغير، ويحدث الوجه الفمي الثاني ( الفمي العدائي ) خلال فترة الألم وخيبة الأمل فترة طلوع الأسنان نتيجة لهذه التجربة ينظر الرضيع إلى أمه ولأول مرة بالكره والحب فالشخص الذي يتوقف نموه عند هذه المرحلة يكون عرضة للإفراط في التشاؤم والكره والعداء.

( شلتز ، ١٩٨٣ : ٥٠ ).

وبحسب ( عبدالرحمن ، ١٩٩٨ ) : يتفق ( أريكسون ) مع (فرويد) في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها والذي يكون المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل ، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية حياته ( محيسن ، ٢٠١٢ : ٥٩ ) (الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٨).

## 2. نظرية العجز المكتسب Attribution Theory

طبقاً لـ (Wiley & Jandcons, 2011) رأى سليجمان Seligman صاحب النظرية : أن الآلية المسؤولة عن إكتساب التفاؤل – التشاؤم إنما تعود إلى أسلوب

التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة والمفرحة وهو مايسمى بالأسلوب التفسيري التفاؤلي

(Optimism Explanatory style) والتفسير التشاؤمي ( Pessimistic Explanatory style)

(Seligman, 1990) ولحظ سليجمان إرتباط التفاؤل – التشاؤم بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التي يريدونها ، ففي هذا الأنموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة بالسيطرة على الأحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك

(Martin,2000) ، ورأى سليجمان أهمية مرحلة الطفولة في إكتساب التفسير التفاؤلي –التشاؤمي حيث يؤدي الوالدان دوراً كبيراً في تفاؤل – تشاؤم الطفل فلو كان للطفل أم متفائلة فهذا الطفل سيتعلم أسلوب التفكير التفاؤلي وإذا كان للطفل أم متشائمة فسوف يتعلم الطفل منها أسلوب التفكير التشاؤمي ، وإذا ألقى الشخص اللوم على الوالدين لكونه متشائماً فلن يؤدي هذا تحفيزه ومتى ما أراد أن يزيل التأثير المستمر لأحد الوالدين المتشائمين من طفولته فلن يستطيع إلقاء اللوم على الآخرين ولن يحفز أبداً في إبدال التشاؤم بتفاؤل لأنه سيقوي عنده الإعتقاد بأن يشكل غيره ، والأفضل من هذا هو (الخلق الذاتي) أي أن يخلق الشخص صوتاً في عقله يتلاشى معه صوت الأم ويصبح صوته هو الصوت الوحيد الذي يسمعه ، ولحسن الحظ فإن دراسة سليجمان توضح أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم يمكن إكتسابهما في أي عمر لأن الفرد المتشائم يمكن أن يتغير ليصبح فرداً متفائلاً ، وطور سليجمان برنامجاً لتصحيح التفسيرات المتشائمة للمشكلات ويتضمن هذا البرنامج دراسات عديدة ، وفي البحث الذي أجراه سليجمان برنامجاً فعالاً جداً في تحويل المفكرين المتشائمين ليكونوا مفكرين متفائلين (الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٩ ) .

### 3. نظرية شاير وكارفر Scheier and Carver

إن التفاؤل والتشاؤم بحسب (Scheier and Carver,1985) سمة من سمات الشخصية تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ، ولا يقتصر على بعض

المواقف ، ورأى (شاير وكارفر) أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل ، وقد أعطى كل منهما نواحي عديدة يمكن التفريق فيها بين المتفائلين والمتشائمين ، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند إلى العاطفة مثل التقبل ، والإستعانة بالمدح ، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه ، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر ، وعدم الإهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الطول ممكنة للمشكلة أو لا (الموسوي، والعنكوشي، ٢٠١١ : ١٦٩).

لقد وصف ( Scheier and Carver 1985 ) التفاؤل بأنه " النظرة الإيجابية ، والإقبال على الحياة ، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، فضلاً عن الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء ، ويضيفان في نص أحدث ( Scheier and Carver 1987 ) أن **التفاؤل** : إستعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة ، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية ، حيث أن التفاؤل يوظف إستراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه.

ويضيفان : أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين ، لذلك يعتقد كل من (شاير وكارفر) أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم ، ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها ، فضلاً عن أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية ، تتسم بالثبات النسبي

عبر المواقف والأوقات المختلفة ، ولا تقتصر على بعض المواقف (حالة).

(الأنصاري، ١٩٩٨ : ١٤).

#### 4. نظرية التوقع والقيمة:

بحسب (Peterson, 2000) تتضمن هذه النظرية فكرة التوقع Expectancy، لكن يسبق هذه المرحلة، مرحلة وضع الأهداف Goals ثم المرحلة الأخيرة ونعني بها تحقيق الأهداف من خلال التنظيم الذاتي للسلوك Self-regulation behavior .

**المرحلة الأولى:** وضع الأهداف فإنها تعبر عن شخصية الفرد، وهل الفرد على وعي بإمكانياته وقدراته، وهل تفاؤله من النوع الواقعي أم المبالغ فيه .

**المرحلة الثانية:** وبحسب (شاير وكارفر) فتعني هل أن الفرد لديه ثقة وإصرار ومثابرة وتوقعاته إيجابية في تحقيق الأهداف أم لا، وهنا تظهر منظومة التفاؤل (في أن تكون توقعات الفرد إيجابية) أو التشاؤم (في أن تكون توقعات الفرد سلبية) مع الأخذ في الاعتبار أن الفرد المتشائم لن يضع من الأساس أهداف (الإقتصاد إلى المرحلة الأولى).

**المرحلة الثالثة:** لقد تناولها بالتفصيل (لازاروس، وفولكمان، وباندورا) من خلال ذكر أن التقييم المعرفي، ومدى إحساس الفرد بكفاءته الذاتية وتوقعات النتائج، وإزالة (أو التعامل) مع العقبات (المتوقعة وغير المتوقعة) وهنا نجد ظهور سمة في الفرد قد يكون متفائلاً بتحقيق بعض الأهداف، ومتشائم في بعض الأهداف الأخرى (من حيث التحقيق) ناهيك عن منظومة المعارف Cognitions Systems (غانم، ٢٠١٤ : ٧٥-٧٦).

#### ثالثاً. تقدير الذات Self-Esteem

لقد أشار (الدليمي وآخرون، ٢٠١٢) إلى أن مفهوم تقدير الذات قد إنتشر في أوائل سبعينيات القرن الماضي، إذ تناوله الباحثون وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، تعدى الأمر إلى أن وضع العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية، وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم

مرتفعاً ، وعندما يكون لديهم إتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً ، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه ( أبو شماله ، ٢٠١٦ : ٣٦).

يُعد تقدير الذات ، بحسب ( عكاشة ، ١٩٩١ ) من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، وقد شاع إستخدامه في كتب علم النفس والإجتماع ، وقد كتب الكثير عن أهمية تقدير الذات ، وظهرت المقالات بإنتظام عن ذلك في الجرائد ، والمجلات العامة ، والمقالات الخاصة بعلم النفس ، وبرامج التلفاز ، والحلقات الدراسية ، والمؤتمرات التعليمية (Patten,1999) فمنذ ظهور " إكمال ديغوري" (١٩٦٦) وغيره من علماء النفس الإجتماعي ، شاع إستخدام ذلك المفهوم ، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل ويعدده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك ، فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام ، دون أن نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة مفهوم تقدير الذات ، حيث رأى ( البورت Alport) أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد ، وبعد البعض أن تقدير الذات الإيجابي مهمة وأساسية جداً إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تؤدي دوراً في تنظيمها ، كما يشير ( جبرجن Gergan ) إلى أن تقييم أو تقدير الفرد لذاته يؤدي دوراً أساسياً في تحديد سلوكه، ويشير (روجرز Rogers ) إلى أن الدافع الأساس للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها ، ويقرر ( بيكر Becher ) أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات ، كما رأى ( هايا كاوا Hayakawa ) أن الغرض الأساس لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات.

( الضيدان ، ١٤٢٤ هـ ٢٠٠٣ : ١٦-١٧ ).

لقد تعددت تعريفات ( تقدير الذات) ومن بينها :

تعريف (كوبر سميث 1967 Cooper Smith) : تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه بنفسه ، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن إتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى إعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفاء (زبيدة ، ٢٠٠٧ : ٣٢).

تعريف (كاتل Catle ) بحسب (الكاشف ، ٢٠٠٤) : تقدير الذات هو " حكم شخصي يقع على بعد يتراوح بين الإيجابية والسلبية (نادية ، ٢٠١٥ : ٧٥).  
أما التعريف الأكثر إنتشاراً لتقدير الذات بحسب (جمبي ، ٢٠٠٨) هو تعريف (Nathanie Brandon) ، وتبناه المجلس القومي الأميركي ، إذ عرفه بأنه : "خبرة الفرد في أن يكون قادراً على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة " (نادية ، ٢٠١٥ : ٧٧).

لقد أشار (عادل عبدالله محمد ، ٢٠٠٠) إلى أن تقدير الذات نوعان إحدهما سلبي والآخر إيجابي ، وتقدير الذات السلبي يساهم في تقليل قيمة الفرد لنفسه ويكون سلوكه غير إجتماعي ، كما أن لديه شعور بأنه أقل من غيره (الدونية) ولديه خوف من الفشل ، أما تقدير الذات الإيجابي فهو أساس للنمو الصحي والتطور خلال الحياة والاندماج الإجتماعي ، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات عال يبدون أكثر فعلاً للأشياء التي يريدونها ، كما يضيف (أسامة كمال)(١٩٩٧) بأن الفرد الذي يشعر بقيمة ذاته يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه ولا يخشى المحاولة ، حيث يشير (عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠) أن الفرد الذي لديه تقدير ذات مرتفع أو إيجابي يستطيع تحديد أفعاله وسلوكه في كثير من المواقف التي يتعرض لها ، كما أنه يحدد أهدافه بواقعية (محمد ، ٢٠٠٥ : ٢٦٥).

إن تقدير الذات بحسب (كفاي ، ١٩٨٩) مرتبط بتكامل شخصية الفرد ، حيث رأى (زيلر) : "أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الإجتماعي الذي يعيشه" ، وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها (Ziller,1966) ، وبذلك يرى أنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الإجتماعية فإن تقدير الذات هو : (العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك) (الضيدان ، ١٤٢٤ هـ ٢٠٠٣ م : ٤)

هناك الكثير ممن يخطئ بين مفهوم الذات وتقدير الذات ، وللتفرقة بينهما يوضح (كوبر سميث) أن : مفهوم الذات ، يتضمن التقييم الذي يضعه ، وما يتمسك به من

عادات مألوفة لديه مع إعتبار لذاته ، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن إتجاه القبول أو الرفض ، ويشير إلى معتقدات الفرد إتجاه ذاته (أبو شماله ، ٢٠١٦ : ٤١).

**العوامل المؤثرة في تقدير الذات :** تتداخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته، وأي تأثير بالعوامل الإجتماعية والجسمية والنفسية يؤدي بالشخص إلى حالة عدم توافق ، ولعل أهم هذه العوامل التي يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات متداخلة ، هي:  
**أولاً. عوامل ذاتية:**

أ. صورة الجسم : وتتمثل في التطور الفيزيولوجي مثل الحجم ، سرعة الحركة ، حركة التنافس العضلي ، ، ويختلف هذا حسب نوع الجنس ، والصورة المرغوب فيها ، إذ يتبين أنه بالنسبة للرجل يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير وإلى قوة العضلات ، بينما يختلف عند المرأة ، فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما ، من المعتاد فأن ذلك يؤدي إلى الراحة والرضا.

ب. القدرة العقلية : حيث ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته ، إذا كانت قدراته العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته ، فإن الإنسان السوي ينمو لديه بصورة أفضل ، أما الإنسان غير السوي فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته.

ج. مستوى الذكاء : فالشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور ، لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء ، فضلاً عن الأحداث العائلية ، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته ، هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية ، حسب معاملة المحيطين به.

#### ثانياً. العوامل الإجتماعية:

أ. المعايير الإجتماعية: لها تأثير واضح في تقدير الفرد لذاته وفي صورة الجسم والقدرات العقلية ، وهذا ما توصل إليه ( الأشول ، ١٩٩٩ )، إن نمو هذا التقدير للذات والرضا عنها يختلف عند الجنسين ، ومع التقدم في السن ويمرور

- العمر " ينتقل التركيز من القدرة العقلية إلى القدرات الطائفية ، مثل القدرة اللغوية ، الميكانيكية ، أو الفنية .
- ب. الدور الاجتماعي: يساهم الدور الذي يؤديه الفرد داخل مجتمعه وما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يتمكن به من قياس العالم الخارجي الذي يحيط به ، وإدراكه إدراكاً مادياً.
- ج. التفاعل الاجتماعي: إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة ، تدعم لفكرة السلمية الجيدة من الذات ، ويظهر من خلال النتائج التي توصل إليها " كومبس " حيث وجد أن (الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحاً) .
- د. الخصائص والمميزات الأسرية: يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي ينشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسود ، فالفرد الذي يلقي من أسرته الرعاية والإهتمام يختلف عن الفرد المهمش والمحروم ، إذ تكون نظراته تميل إلى السلب والشعور بالحرمان والنقص (نادية ، ٢٠١٥ :
- ٧٨ - ٧٩) .

### نظرية كوبر سميث Cooper Smith, 1967

بحسب (الخضير ، ١٩٩٥) أن (كوبر سميث ) رأى أن تقدير الذات يشمل كل من عمليات تقييم الذات والاستجابات الدفاعية وردود الأفعال لدى الفرد ، ولقد ميز (كوبر سميث) نوعين من تقدير الذات الأول يسمى ( تقدير الذات الحقيقي) وهو الذي يشعر الأفراد من خلاله بقيمتهم الفعلية ، ونوع آخر من تقدير الذات يطلق عليه ( تقدير الذات الدفاعي) وهو الذي يقود الأفراد للشعور بأن لا قيمة لهم ، وبذلك إفترض (كوبر سميث) أربعة محددات لتقدير الذات وهي: النجاحات ، القيم ، الطموحات، الدفاعات ، وفي نظر (كوبر سميث) أن تعبير الفرد عن تقديره لذاته ممكن تقسيمه إلى قسمين : الأول يرتبط بالتعبير الذاتي ، وهو يعبر عن إدراك الفرد لذاته ووصفه لها ، أما الآخر فيتعلق بالتعبير السلوكي ، ويشير إلى مجموعة الأساليب السلوكية المتاحة إلى الملاحظة المباشرة والتي تخبرنا بتقدير الفرد لذاته .

وقد بين ( الديب، ١٩٩٩ ) أن (كوبر سميث) حدد أربعة محكات لتقدير الذات ، وهي القوة: وتتمثل في القدرة على التأثير والتحكم في الآخرين ، والتميز: ويقصد به درجة إنتباه الآخرين للفرد ودرجة قبوله من قبل الآخرين ، والفضيلة : ويقصد بها درجة إرتباط الفرد بقيم معينة سواء أكانت عقلية أو أخلاقية، والكفاءة : ويقصد بها الأداء الناجح لإنجاز عمل ما.

(الردعان ، والصويلح ، ٢٠١٤ : ٨٠)

وطبقاً لـ ( عبدالعال ) ميز (كوبر سميث) بين ثلاثة مستويات لتقدير الذات ، وذلك عبر دراسة أجراها على ( 1700 ) تلميذ ، وهي على النحو الآتي:

**المستوى الأول:** الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع ، وفي هذا المستوى يعتبر الأطفال أنفسهم على درجة كبيرة من الأهمية ويستحقون قدراً عظيماً من الإحترام والتقدير ، ويتصفون بتمتعهم بالتحدي ومواجهة الصعوبات ، ويميلون إلى التصرف بطريقة تحقق لهم التقدير الإيجابي من قبل الآخرين ، كما يمتلكون الثقة في مداركهم.

**المستوى الثاني :** الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض ، وفي هذا المستوى يعتبر الأطفال أنفسهم غير متقبلين من قبل الآخرين ولا يحضون بالحب منهم ، ولا يرغبون في القيام بأعمال كثيرة ، بينما لا يستطيعون تحقيق الذات لأنهم يرون أنفسهم في صورة أقل مقارنة بالآخرين .

**المستوى الثالث :** الأطفال ذوي تقدير الذات المتوسط ، ويقع هذا المستوى بين المستويين السابقين ، حيث أن الأطفال في هذا المستوى يتصفون بصفات تقع موقعاً وسطاً بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض .

وفي هذا الصدد أشار ( المعاينة، ٢٠٠٧ ) أن المستويات الثلاثة التي وضعها ( كوبر سميث) تعد مؤشراً لتقدير الفرد لذاته ، بمعنى أن الأفراد الذين يشعرون أنهم بالفعل ذوي قيمة ، أما تقدير الذات الدفاعي فهو يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين .

### الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته

أولاً. منهج البحث: لقد إستعمل الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي الإرتباطي ، إذ تم دراسة المتغير كما يوجد في الواقع ووصفه والتعبير عنه كمياً عبر إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود المتغير ودرجة إرتباطه مع المتغير الآخر لدى طلبة الجامعة ، كما تم إعتداد الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته ، وتبني مقاييس البحث ، والتحقق من مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية ، وتطبيقها ، وإستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

ثانياً. مجتمع البحث وعينته : لقد تألف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وتم سحب العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، وكما موضح في جدول (1):

#### جدول ( 1 )

أفراد عينة البحث وتوزيعهم حسب التخصص والجنس

ت	الأقسام	ذكور	إناث	المجموع
1	العلمية	31	43	74
2	الإنسانية	36	42	78
	المجموع	67	85	152

ثالثاً. أدوات البحث: لقد تبني الباحثان مقاييس البحث الثلاثة ، لغرض تحقيق أهدافه ، وفيما يأتي عرضاً وصفيّاً لها وللإجراءات التي تم إعتدادها للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات :

#### (1) وصف مقاييس البحث:

(أ) مقياس (تشوه الجسم الوهمي): إعداد ( الحلو ، والعباس ، ٢٠١٥ ) ، تتبنا تعريف الجمعية الأميركية للطب النفسي ، ٢٠٠٠: حالة تمتاز بإنشغال البال على نحوٍ مفرط بعيب متخيل أو طفيف في ميزة وجهية أو موضع جسمي.

تم إعتقاد نظرية (هورنابي ، وأنموذج كاترين فيلبس) في تفسير اضطراب التشوه الجسمي الوهمي، عبر تفاعل العوامل الوراثية والاجتماعية ، يتألف المقياس في صيغته النهائية من (٥٤) فقرة ، تتوزع على المجالات السبعة التي يتكون منها المتغير:

( الإنشغال المفرط بعيب في المظهر، الشكاوى من عيوب متخيلة أو طفيفة في الوجه أو الرأس، تجنب الوصف المفصل للعيوب بسبب الإحراج ، مواصلة التأكد من العيب لعدة ساعات من اليوم ، المبالغة في التمارين ، والحمية ، والتغيير المتكرر للملابس ، يصاب بعض الأفراد بالأوهام ، قد يؤدي الغم إلى تكرار الرقود في المستشفى والتفكير الإنتحاري.)

صيغت جميع الفقرات بالإتجاه الموجب ، ويجب عن الفقرات بإختيار أحد البدائل الأربعة : ( تنطبق عليّ تماماً ، تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ مطلقاً) ، وتعطى الأوزان ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ) ، المقياس مصمم للتطبيق على طلبة الجامعة. ( الحلو ، والعباس ، ٢٠١٥ : ٣ ، ١١ ، ١٢ ).

(ب) مقياس ( التفاؤل – التشاؤم) : إعداد الباحثة ( الحكاك ، ٢٠٠١ ) ، فقد عرفت التفاؤل بأنه : نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته .

وعرفت التشاؤم بأنه : نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة من حياته .

لقد تعددت النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم ، وبذلك كان الإطار النظري إطاراً تكاملياً بين نظريات ( آيزنك ، ، والتحليل النفسي ، والعجز المكتسب لـ سليجمان) ، يتكون المقياس بصيغته النهائية من (40) فقرة موقفية ، وكل فقرة تشير إلى موقفين لفظيين : (أ) يشير إلى التفاؤل ، و (ب) يشير إلى التشاؤم ، وتصحح الإجابة بإعطاء درجتين للبدل الذي يقيس التفاؤل ، ودرجة واحدة للموقف الذي يقيس التشاؤم ، المقياس مصمم للتطبيق على طلبة الجامعة (علي ، ٢٠٠٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ٨٤).

(ج) مقياس ( تقدير الذات ) : إختبار أميركي صمم من طرف الباحث ( كوبر سميث ، ١٩٦٧ ) ، لقياس إتجاه الذات نحو الذات الإجتماعية والعائلية والشخصية، نقله إلى العربية كل من (فاروق عبدالفتاح ، ومحمد دسوقي ، ١٩٨٧) :

عرف (كوبر سميث 1967 Cooper Smith) تقدير الذات بأنه : هو تقييم الفرد لنفسه بنفسه ، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن إتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى إعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفاء (زبيدة ، ٢٠٠٧ : ٣٢).

تم إعتماة المنهج التكاملي في التفسير ، عبر نظريات ( كوبر سميث ، إبراهيم ماسلو ، كارل روجرز ، يتضمن المقياس ( 25 ) فقرة ، منها ( 8 ) فقرات ذات صياغة موجبة ، و ( 17 ) فقرة ذات صياغة سالبة ، وكما موضح في جدول ( 2 ) .

### جدول (2)

الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس تقدير الذات

المقياس	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	المجموع
تقدير الذات	1 ، 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 14 ، 19 ، 20	2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25	25
المجموع	8	17	25

ويكون التصحيح كالآتي:

### جدول (3)

تصحيح فقرات مقياس تقدير الذات

الفقرة	تنطبق	لا تنطبق
الموجبة	02	01
السالبة	01	02

( زبيدة ، ٢٠٠٧ : ٩٣ )

(2) إجراءات التحقق من ملاءمة وصدق وثبات المقاييس :

لغرض التحقق من ملاءمة المقاييس وصلاحيه وصياغة الفقرات والبدائل وأوزانها ، فقد قام الباحثان بالإجراءات الآتية:  
(أ) تم عرض المقاييس في ملف واحد على عدد من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية والقياس والتقويم ( ملحق 1 ) وقد كانت نسبة الإتفاق على إعتقاد المقاييس 100% مع بعض الملاحظات البسيطة التي تتعلق بصياغة بعض الفقرات ، وبذلك فقد تحقق للمقاييس مؤشر الصدق الظاهري ، أو (صدق المحكمين ) .

(ب) صدق الفقرات ( تمييز الفقرات ) : تم إعتقاد أسلوب العينتين الطرفيتين ، بسحب ( 27 % ) من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (41) طالباً وطالبة ، و 27 % من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (41) طالباً وطالبة ، لتمثيل المجموعتين الطرفيتين من حجم العينة لكل مقياس البالغة (152) طالباً وطالبة ، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وتطبيق الإختبار التائي (t-test) لـ (عينتين مستقلتين ) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقاييس ، وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستنوى ( 0.05 ) ودرجة حرية (80) ، وقد كانت نتيجة التحليل الإحصائي : أن جميع الفقرات مميزة ، بإستثناء الفقرتين : (38) مقياس التفاؤل والتشاؤم ، والفقرة (11) مقياس تقدير الذات ، وقد تراوحت القيم التائية لفقرات المقاييس بين ( 2.437 – 19.311 ) ، ملحق (2) جداول (4) ، (5) ، (6) قيم معاملات تمييز فقرات المقاييس .

(ج) أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

إن هذا الأسلوب يفترض أن الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس تُعد مؤشراً لصدق المقياس ، ويحاول الباحث عادةً إيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ( عيسوي ، ١٩٧٤ : ٥٠ ) ، (فان دالين ، ١٩٧٧ : ٤٤٨ ) ، لذلك تم إستعمال معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الإرتباط بين

درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على كل مقياس – الإستمارات الخاضعة للتحليل (152) إستمارة – وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) (0.159) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (150) ، بإستثناء الفقرة (38) لمقياس التفاؤل والتشاؤم ، والفقرة (11) لمقياس تقدير الذات ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.176 – 0.795) ، ملحق (3) جداول (7) ، (8) ، (9) معاملات ارتباط درجات المقاييس بالدرجة الكلية لكل مقياس .

وبذلك أصبح عدد فقرات كل مقياس كما في جدول (10) :

### جدول (10)

عدد فقرات كل مقياس بعد التحليل الإحصائي

عدد الفقرات بعد التحليل الإحصائي	عدد الفقرات قبل التحليل الإحصائي	المقياس
54	54	تشوه الجسم الوهمي
39	40	التفاؤل والتشاؤم
24	25	تقدير الذات

مؤشرات ثبات المقاييس :

يعني الثبات أن المقياس موثوق به ويُعتمد عليه في إعطاء النتائج نفسها عند تطبيقه أكثر من مرة (جابر، وكاظم، 1978: 286) ، فالثبات يُعد من الخصائص السيكمترية المهمة للمقياس الجيد ، ، إذ يتناول تطبيق درجات أفراد مجموعة معينة على إختبار (مقياس) معين كما في كل مرة يعاد إختبارهم ، إذ يشير إلى الإستقرار في درجات الفرد الواحد على الإختبار نفسه (عباس ، 1996: 22) ، لذلك فقد تم التحقق من ثبات المقاييس عن طريق المؤشرات الآتية:

أ. معادلة ألفا كرونباخ : إشتق (كرونباخ Creonback) صورة عامة لمعادلة الثبات على أساس معادلة (كيودر – ريتشاردسون) ، أطلق عليها إسم (معامل ألفا (a) (الإمام ، 1990: 168) ، وتعتمد هذه الطريقة على إتساق أداء الفرد من فقرة إلى

أخرى في المقياس ( ثورندايك وهيجن ، ١٩٨٩ : ٧٩ ) ، إن طريقة ( ألفا كرونباخ ) تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس ، فإذا كانت قيمة ألفا مرتفعة ، فهذا يدل بالفعل على ثبات الإختبار (النبهان ، ٢٠٠٤ : ٢٨٤) ، لذلك تم إستعمال معادلة ( ألفا كرونباخ ) للحصول على معامل ثبات مقاييس البحث الثلاثة ، وقد أظهرت النتائج ، أن معامل (ألفا كرونباخ) لمقياس (تشوه الجسم الوهمي) (975) ، ولمقياس (التفاؤل والتشاؤم) (858) ، ولمقياس (تقدير الذات) (698) ، وهذا مؤشر على إتساق فقرات المقاييس ، وعلى ثباتها.

ب. طريقة التجزئة النصفية : تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الإختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين " متكافئين " ، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة ، ويتم إستعمال النصف الأول مقابل النصف الثاني أو قد تستعمل الدرجات ذات الأرقام الفردية مقابل الدرجات ذات الأرقام الزوجية (عبدالرحمن ، ١٩٩٨ : ١٦٧-١٦٨ ) ، ثم يتم بعد ذلك حساب معامل الإرتباط بين درجات نصفي المقياس بإستعمال معامل إرتباط (بيرسون) ، وبذلك فقد بلغ معامل الإرتباط بين درجات نصفي مقياس ( تشوه الجسم الوهمي) بعد التصحيح بمعادلة (سبيرمان براون) (946) ، ومقياس ( التفاؤل والتشاؤم) (767) ، ومقياس ( تقدير الذات) (713) ، وهي قيم مرتفعة عند مقارنتها بمعيار مطلق ، إذ أن تربيع قيمة معامل الثبات ( $R^2$ ) عندما تكون بين (0.50) – (0.75) تعد قيمة مرتفعة ( البياتي ، ٢٠٠٨ : ١٥٢ ) ، وبما أن تربيع قيم معامل ثبات مقاييس البحث بطريقة التجزئة النصفية بلغت : ( 894.916 ) و (588.289) و (508.369) على التوالي ، فإن ذلك يعني أن معامل الثبات مرتفع ، ويعد مؤشراً على ثبات المقاييس.

رابعاً. الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث ، تم إستعمال الوسائل الإحصائية الآتية ، بوساطة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss :

1. الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقاييس البحث.
2. الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لإستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث الثلاثة ، بإستعمال المجموعتين الطرفيتين.
3. معامل إرتباط (بيرسون) ، لمعرفة العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات كل مقياس ودرجته الكلية ، والعلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث.
4. معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات المقاييس (إتساق داخلي).
5. معادلة سيرمان براون لتصحيح قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
6. طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات لمقاييس البحث الثلاثة.
7. الإختبار التائي لمعرفة دلالة معامل إرتباط (بيرسون) بين متغيرات البحث الثلاثة.

#### الفصل الرابع: نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

1. الهدف الأول: تعرف مستوى تشوه الجسم الوهمي لدى طلبة الجامعة:  
لغرض تعرف مستوى ( تشوه الجسم الوهمي ) لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على المقياس : تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس " تشوه الجسم الوهمي" ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ ( 108.3224 ) درجة ، وإنحراف معياري ( 36.63053 )، وهو أصغر من المتوسط الفرضي للمقياس ( 135 ) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة ( -8.979 ) ( الإشارة السالبة في القيم التائية تحذف دائماً ) أكبر من القيمة التائية الجدولية ( 1.96 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 151 ) ولصالح المتوسط الفرضي ، وكما موضح في جدول (11).

جدول (11)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.96	-8.979	135	36.63053	108.3224	152

- ولغرض تعرف مستوى (تشوه الجسم الوهمي) الشائع بين الطلبة بمستوى: (منخفض ، متوسط ، مرتفع) ، فقد تم اعتماد :
1. (المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري) يساوي قيمة الدرجة التي تبدأ منها (تدخل) صعوداً قيم درجات أفراد العينة ضمن مستوى (تشوه الجسم الوهمي المرتفع).
  2. (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري) يساوي قيمة الدرجة التي تبدأ منها (تدخل) نزولاً قيم درجات أفراد العينة ضمن مستوى (تشوه الجسم الوهمي المنخفض).
  3. درجات أفراد العينة التي تقع بين قيم درجات (تشوه الجسم الوهمي المرتفع) وقيم درجات مستوى (تشوه الجسم الوهمي المنخفض) ، تمثل درجات أفراد العينة ضمن مستوى (تشوه الجسم الوهمي المتوسط) ، وجدول (١٢) يوضح تلك المستويات في ضوء إجابات الطلبة على مقياس (تشوه الجسم الوهمي).

جدول (12)

مستويات (تشوه الجسم الوهمي) لدى عينة البحث

النسبة المئوية%	التكرار	المستوى
23.026	35	مرتفع
60.526	92	متوسط
16.447	25	منخفض

تفسير ومناقشة نتيجة الهدف الأول :

أظهرت نتيجة الهدف الأول الموضحة في جدول (12) أن (23.026) من أفراد العينة ، لديهم اضطراب تشوه الجسم الوهمي بدرجة مرتفعة ، وأن (60.526) منهم لديهم تشوه الجسد الوهمي بدرجة متوسطة ، وأن (16.447) منهم لديهم تشوه الجسد الوهمي بدرجة منخفضة.

وتفسير هذه النتيجة حسب النظريات الاجتماعية الثقافية : يُعتقد أن العوامل الثقافية تؤدي دوراً في تطوير وصيانة التشوه الجسمي الوهمي **BDD** ، مع إشارة خاصة إلى المواقف الاجتماعية والثقافية التي تركز على أهمية المظهر والجاذبية ، بالمعنى الاجتماعي والثقافي ، غالباً ما يُنظر إلى السمات الأقل من الكمال بشكل سلبي للغاية ، إن التركيز المتزايد على أهمية الكمال الجسدي في وسائل الإعلام هو عامل اجتماعي ثقافي وثيق الصلة بشكل خاص والذي قد يساهم في عدم الرضا العام عن صورة الجسم وكذلك الانشغالات المحددة المتعلقة بالمظهر في **BDD** ، تتضح هذه العوامل في ميزات **BDD** التي تتضمن مقارنة مظهر الشخص بمظهر الآخرين أو معيار مثالي ، والتركيز على التعليقات الاجتماعية ، لقد تم اقتراح أن العوامل الثقافية قد تؤدي دوراً في تحديد أجزاء الجسم التي تثير القلق والتعبير عن أعراض اضطراب التشوه الجسمي بسبب الاختلافات في المعايير الجمالية للجمال عبر الثقافات. (Mulholland, 2016:22).

أما النظريات النفسية فقد: أظهرت الأبحاث المكثفة أن الأطفال الذين يعانون من أشكال مختلفة من محن الطفولة ، بما في ذلك التمر والمضايقة وأشكال أخرى من سوء المعاملة ، هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب التشوه الجسمي، تقول إحدى النظريات أن الطفل يصبح مشروطاً عندما ينظر إلى جسده أو جسدها على مشاعر سلبية مماثلة لتلك المرتبطة بالشدائد ، يتأثر إدراك صورة الجسد بعوامل متعددة ، بما في ذلك المضايقات والنقد المرتبط بالمظهر ، (cash,et al) وجدوا أن النساء والرجال البالغين الذين كانوا غير راضين عن أجسادهم غالباً ما كانوا يتضايقون من مظهرهم في أثناء الطفولة ، هناك علاقة إيجابية بين الإثارة لدى الأطفال في سن

الابتدائية وعدم الرضا عن الجسم في مرحلة البلوغ ، وجدت دراسة منفصلة علاقة إيجابية بين درجة المضايقة وصورة الجسم الأكثر سلبية (Vashi,2015: 119). جاءت هذه النتيجة مطابقت لنتيجة دراسة (الصفدي ، ٢٠١٧ ) ، ودراسة (عباس، والزيون ، ٢٠١٢) .

2. الهدف الثاني: تعرف مستوى التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة:

لغرض تعرف مستوى (التفاؤل – التشاؤم ) لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على المقياس : تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس " التفاؤل – التشاؤم" ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ ( 69.1908 ) درجة ، وإنحراف معياري ( 6.82878 )، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس ( 58.5 ) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (19.301) أكبر من القيمة التائية الجدولية ( 1.96 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 151 ) ، وهذا مؤشر على شيوع سمة التفاؤل – التشاؤم بين أفراد العينة من طلبة الجامعة ، وأن الفرق ذا دلالة إحصائية ، وهي فروق حقيقية ، وليست فروق ناتجة عن الصدفة ، وأن أفراد العينة يمتلكون مستوى من التفاؤل أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وقد يكون من بين أسباب ذلك كونهم طلبة جامعة في طور الإعداد للمستقبل ، وكما موضح في جدول (13) .

### جدول (13)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي

والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.96	19.301	58.5	6.82878	69.1908	152

ولغرض تعرف مستوى (التفاؤل - التشاؤم ) الشائع بين الطلبة بمستوى: (منخفض، متوسط ، مرتفع) ، فقد تم اعتماد ذات الآلية التي تم اعتمادها في تحقيق الهدف الأول ، وكما موضح في جدول (14) .

جدول ( 14 )

مستويات (التفاؤل - التشاؤم) لدى عينة البحث

النسبة المئوية%	التكرار	المستوى
21.710	33	مرتفع
54.6052	83	متوسط
23.6842	36	منخفض

تفسير ومناقشة نتيجة الهدف الثاني :

أظهرت نتيجة الهدف الثاني الموضحة في جدول (14) أن ( 21.710 % ) من أفراد العينة ، تشاع بينهم سمة التفاؤل - التشاؤم بدرجة مرتفعة ، وأن ( 54.6052 % ) منهم تشاع بينهم سمة التفاؤل - التشاؤم بدرجة متوسطة ، وأن ( 23.6842 % ) منهم تشاع بينهم سمة التفاؤل - التشاؤم بدرجة منخفضة .

وتفسير هذه النتيجة وبحسب (سليجمان ) التأكيد على أهمية مرحلة الطفولة في إكتساب التفسير التفاؤلي- التشاؤمي حيث يؤدي الوالدان دوراً كبيراً في تفاؤل - تشاؤم الطفل فلو كان للطفل أم متفائلة فهذا الطفل سيتعلم أسلوب التفكير التفاؤلي وإذا كان للطفل أم متشائمة فسوف يتعلم الطفل منها أسلوب التفكير التشاؤمي ( الجمعان ، ٢٠١٨ : ١١٥٩ ) .

إن التفاؤل - التشاؤم بحسب (Scheier and Carver,1985) سمة من سمات الشخصية تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ، ولا يقتصر على بعض المواقف ، ورأى (شاير وكارفر) أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل ، وقد أعطى كل منهما نواحي عديدة يمكن التفريق فيها بين المتفائلين والمتشائمين ، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على

المشكلة تستند إلى العاطفة مثل التقبل ، والإستعانة بالمدح ، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه ، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر ، وعدم الإهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أو لا (الموسوي، والعنكوشي، ٢٠١١ : ١٦٩).

وقد جاءت هذه النتيجة متطابقة مع نتيجة دراسة ( علي ، ٢٠٠٥ : ١٠٢).

### 3. الهدف الثالث: تعرف مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة:

لغرض تعرف مستوى ( تقدير الذات ) لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على المقياس : تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس " تقدير الذات " ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ ( 39.6053 ) درجة ، وإنحراف معياري ( 4.06594 )، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس ( 36 ) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (10.932) أكبر من القيمة التائية الجدولية ( 1.96 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 151 ) ، وهذا يعني أن الفرق ذا دلالة إحصائية وهي فروق حقيقية بين المتوسطين وليست فروق ناتجة عن الصدفة ، مما يدل على أن أفراد العينة من طلبة الجامعة يتمتعون بتقدير الذات ، وكما موضح في جدول (15).

#### جدول (15)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي

والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.96	10.932	36	4.06594	39.6053	152

ولغرض تعرف مستوى (تقدير الذات) الشائع بين الطلبة بمستوى: (منخفض ، متوسط ، مرتفع) ، فقد تم إعتداد ذات الآلية التي تم إعتادها في تحقيق الهدف الأول ، وكما موضح في جدول (16) .

### جدول (16)

مستويات (تقدير الذات) لدى عينة البحث

المستوى	التكرار	النسبة المئوية%
مرتفع	26	17.105
متوسط	101	66.447
منخفض	25	16.447

### تفسير ومناقشة نتيجة الهدف الثالث :

تشير نتيجة الهدف الثالث الموضحة في جدول (16) أن ( 17.105 % ) من أفراد عينة البحث يتمتعون ب ( تقدير ذات ) بدرجة مرتفعة ، وأن ( 66.447 % ) منهم يتمتعون ب (تقدير ذات ) بدرجة متوسطة ، وأن ( 16.447 % ) منهم يتمتعون ب (تقدير ذات ) بدرجة منخفضة.

وتفسير هذه النتيجة على وفق الإطار النظري: إن تقدير الذات بحسب ( كفاي ، ١٩٨٩ ) مرتبط بتكامل شخصية الفرد ، حيث رأى ( زيلر ) : "أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الإجتماعي الذي يعيشه" ، وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها ( Ziller,1966 ) ، وبذلك يرى أنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الإجتماعية فإن تقدير الذات هو : ( العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك ) (الصيدان ، ١٤٢٤ هـ ٢٠٠٣ م : ٤ )

وبحسب ( البورت Alport ) أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد ، وبعد البعض أن تقدير الذات الإيجابي مهمة وأساسية جداً إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تؤدي دوراً في تنظيمها ، كما يشير ( جيرجن Gergan ) إلى أن

تقييم أو تقدير الفرد لذاته يؤدي دوراً أساسياً في تحديد سلوكه، ويشير (روجرز **Rogers**) إلى أن الدافع الأساس للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها ، ويقر ( بيكر **Becher** ) أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات ، كما رأى ( هايا كاوا **Hayakawa** ) أن الغرض الأساس لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات.

( الضيدان ، ١٤٢٤ هـ ٢٠٠٣ : ١٦-١٧ ).

وقد جاءت هذه النتيجة متطابقة مع نتيجة دراسة ( مكي ، وحسن ، ٢٠١١ : ٣٩٣ ) ودراسة ( دراغمة ٢٠١٨ : ل ).

4. الهدف الرابع: طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة (تشوه الجسم الوهمي والتفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات :

جدول (17)

مصفوفة إرتباطات المتغيرات الثلاثة

المقياس	تشوه الجسم الوهمي	التفاؤل- التشاؤم	تقدير الذات
تشوه الجسم الوهمي	1	.539 -	.486 -
التفاؤل-التشاؤم		1	.507
تقدير الذات			1

يبين جدول (17) مصفوفة الإرتباطات لمتغيرات البحث الثلاثة ، بإستعمال معامل إرتباط (بيرسون) ولغرض تقييم قيم معاملات الإرتباط تم إستعمال ( الإختبار التائي) لمعرفة هل أن هذه الإرتباطات ذات دلالة إحصائية أم لا ، وقد أظهرت نتيجة الإختبار التائي ، أن هذه القيم تشير إلى وجود علاقات إرتباطية ذات دلالة إحصائية ، ( البياتي ، ٢٠٠٨ : ٢٣٨ ) ، وكما موضح في جدول (18).

جدول ( 18 )

الإختبار التائي لقيم معاملات الإرتباط بين متغيرات البحث الثلاثة

المتغيرات ذات الإرتباط معاً	قيمة معامل الإرتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدالة عند (0.05)
تشوه الجسم الوهمي - التفاؤل - التشاؤم	-.539	7.837	1.96	دالة
تشوه الجسم الوهمي - تقدير الذات	-.486	6.8102		دالة
التفاؤل - التشاؤم - تقدير الذات	.507	7.2037		دالة

- في ضوء نتائج الإرتباطات جدول ( 18 ) ، يمكن التفسير على النحو الآتي:
1. أن العلاقة الإرتباطية بين متغير (تشوه الجسم الوهمي) ومتغير (التفاؤل - التشاؤم) هي علاقة إرتباطية سالبة (- .539) دالة إحصائياً ، وبحسب ( Scheier 1985 ) and Carver فإن التفاؤل هو " النظرة الإيجابية ، والإقبال على الحياة ، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، فضلاً عن الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء ، وأن التفاؤل : إستعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة ، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ، كما بيرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية ، حيث أن التفاؤل يوظف إستراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه.
  2. أن العلاقة الإرتباطية بين متغير (تشوه الجسم الوهمي) ومتغير (تقدير الذات) هي علاقة إرتباطية سلبية (- .486) دالة إحصائياً ، فقد أشار ( Cash, 1997 ) إلى أن إضطراب التشوه الوهمي يرتبط بمظاهر سوء التوافق وإنخفاض تقدير الذات ، وعدم الرضا ، والإشمئزاز ، وكذلك اليأس والغضب والحسد والخجل أو الإرتباك في المواقف المختلفة والإختلال الإجتماعي بدرجة كبيرة ، فقد وجدت دراسة Wilhelm et al, (2002) أن الطلبة الذين لديهم تقدير منخفض لصورة أجسادهم كانوا يشعرون بتدني وإحتقار الذات ، ولديهم مشاعر سلبية عالية مما أثر على مستوى تحصيلهم الدراسي وكثرة تغييبهم عن الدراسة وضعف التفاعل الإجتماعي (صالح ، وحسين ، ٢٠١٣ : ٤٦٢).

كما أشار كل من ( علاء الدين كفاي ، ومايسة أحمد النيال ، ١٩٩٦ ) ، إلى أن : عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لإنخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته. (الطوير ، والتومي ، ٢٠١٦ : ١٥)

3. أن العلاقة الارتباطية بين متغير (التفاؤل – التشاؤم) ومتغير (تقدير الذات) هي علاقة ارتباطية موجبة (507). دالة إحصائياً ، وهذه النتيجة تأتي متطابقة مع منطلقات الأدب النفسي ، إذ يشير إلى أن:

إن التقدير المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل ، وأن الشعور بالرضا هو في الواقع إحدى النتائج المترتبة على التقدير المرتفع للذات ، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم يشعرون بالرضا عنها معظم الوقت ، وعلى الجانب الآخر ، من لديهم تقدير متدن لذاتهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت ، هم يشعرون بأنهم غير ذوي شأن ويفتقرون إلى تقدير ذاتهم (سينج مالهي، و ريزيز ، ٢٠٠٥ : ٦).

#### التوصيات :

1. إفشاء متغيري التفاؤل – التشاؤم ، وتقدير الذات بين الطلبة كونهما متغيرات إيجابية وسمات إيجابية من سمات الشخصية الإنسانية ، ويقوم بذلك لجان الإرشاد التربوي.

#### المقترحات :

1. إجراء دراسة بذات المتغيرات على طلبة المرحلة الإعدادية.
2. إجراء دراسة بذات المتغيرات على طلبة المدارس الثانوية المتميزين.
3. إجراء دراسة تربط بين متغير (تشوه الجسد الوهمي) ومتغيرات أخرى.

#### المصادر :

أبو شمالة ، رجاء محمد عبد الهادي (٢٠١٦) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة ، ماجستير ، كلية التربية – الجامعة الإسلامية – غزة.

إسمي ، بقال ، و صفاء ، معروف (٢٠٢١) التفاؤل والتشاؤم لدى الأم غير المتزوجة : دراسة

ميدانية على عينة من الأمهات غير المتزوجات بولاية وهران ، مجلة التدوين  
مجلد ١٣، العدد (١) ، الصفحات (٢٤٥-٢٦٠).

الإمام ، مصطفى محمود (١٩٩٠) القياس والتقويم ، القاهرة.  
الإنصاري ، بدر محمد (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات ،  
الكويت – جامعة الكويت

الأنصاري ، خولة جميل (٢٠٢٠) اضطراب تشوه الجسد الوهمي وعلاقته بالقلق  
الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، مجلة جامعة أم  
القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد (١٢) ، العدد (١) ، الصفحات (٢٣٤-  
٢٦٩).

بن فرحات ، آمنة ، وحمودة ، وفاء (٢٠١٧) علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى  
الطالب الجامعي ( دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي )  
ماجستير – قسم العلوم الإجتماعية.

البياتي ، عبد الجبار توفيق (٢٠٠٨) الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية ،  
الأردن – دار إثراء للنشر والتوزيع.

ثورندايك ، روبرت ، وهيجن ، أليزابث (١٩٨٩) القياس والتقويم في علم النفس والتربية  
، ترجمة : عبدالله زيد الكيلاني ، وعبدالرحمن عدس ، الطبعة الرابعة – عمان.  
جابر ، جابر عبدالحميد ، وكاظم ، أحمد خيربي (١٩٧٨) مناهج البحث في التربية  
وعلم النفس، القاهرة – دار النهضة المصرية.

الجمعان ، صفاء عبد الزهرة حميد (٢٠١٨) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات  
لدى طلبة الجامعة ، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع ، إسطنبول –  
تركيا.

الحو ، بثينة منصور ، والعباس ، نورس شاكر هادي (٢٠١٥) بناء أداة لقياس  
إضطراب التشوه الجسدي ، مجلة العلوم الإنسانية – كلية التربية للعلوم  
الإنسانية المجلد (٢٢) العدد (٣) .

دراغمة ، برهان حمدان أسمر (٢٠١٨) تقرير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، ماجستير في الإرشاد النفسي.

الردعان ، دلال ، والصويلح ، بدر (٢٠١٤) تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت ، مجلة العلوم التربوية ، مجلد (٢٢) العدد (٣) الجزء (٢) .

الزامل ، علي عبد جاسم ، والحازمي ، عبدالله بن محمد ، وكاظم ، علي مهدي (٢٠٠٩) مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي ، الكويت – مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

زبيدة ، أمزيان (٢٠٠٧) علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية (دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس) ، ماجستير تخصص إرشاد نفسي – كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، الجمهورية الجزائرية.

سمور ، أماني خليل محمود (٢٠١٥) تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظة غزة ، ماجستير – كلية التربية – قسم الإرشاد النفسي.

سينهج مالهي ، رانجيت ، وريزير ، روبرت دبليو (٢٠٠٥) تعزيز تقدير الذات : إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة ، السعودية – مكتبة جرير .

شلتز ، دوان (١٩٨٣) نظريات الشخصية ، ترجمة الدكتور حمد دلي الكربولي ، والدكتور عبدالرحمن القيسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – جامعة بغداد .

صارة ، حمري (٢٠١٢) علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية ، ماجستير كلية العلوم الاجتماعية – قسم علم النفس وعلوم التربية والإرطوفونيا – الجزائر .

صالح ، علي عبدالرحيم ، وحسين ، نغم هادي (٢٠١٣) اضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، المجلد السادس عشر ، العدد (٤).

الصفدي ، نوار جميل (٢٠١٧) اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقته بكل من الإكتئاب والقلق لدى عينة من النساء في سن اليأس في محافظة السويداء ، رسالة ماجستير – كلية التربية – جامعة دمشق.

الضيدان ، الحميدي محمد ضيدان (٢٠٠٣) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض ، ماجستير – قسم العلوم الإجتماعية. الطوير ، نور الدين محمد ، والتومي ، أمل مفتاح ( ٢٠١٦ ) تجنب صورة الجسم والتجنب الإجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات ، جامعة المرقب ، قسم التربية وعلم النفس .

عباس ، فيصل (١٩٩٦) الإختبارات النفسية : تقنياتها وإجراءاتها ، بيروت – دار الفكر العربي.

عباس ، لينا فاروق ، والزيون ، سليم عودة (٢٠١٢) مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الإجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد (٣٩) العدد (٢).

عبد الرحمن ، سعد (١٩٩٨) القياس النفسي (بين النظرية والتطبيق) ، القاهرة – دار الفكر العربي.

علي ، إنتصار حيدر (٢٠٠٥) التفاؤل – التشاؤم وعلاقتها بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد ، ماجستير – كلية التربية ابن رشد .

عيسوي ، عبدالرحمن (١٩٧٤) القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، بيروت – دار النهضة العربية.

غانم ، محمد حسن (٢٠١٤) التفاؤل والتشاؤم ( تأصيل نظري ودراسة ميدانية ) ، مصر – مطبعة الإنجلو المصرية.

فان دالين ، ديوبولدب (١٩٧٧) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل ، وآخرون ، مكتبة الإنجلو المصرية،

القحطاني، عبدالهادي بن محمد بن عبدالله (٢٠١٣) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير.

المجدلاوي ، ماهر يوسف (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (٢٠) العدد (٢) ، الصفحات (٢٠٧-٢٣٦).

محمد ، منى عبدالفتاح لطفي (٢٠٠٥) الدور التربوي والترويحي للمعسكرات وعلاقته بتقدير الذات والنزعة التفاؤلية لدى الشباب في المرحلة الجامعية ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد (٤٤) .

محيسن ، عون عوض يوسف (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني الصفحات (٥٣-٩٣).

مصطفى ، منار بني ، ومقالدة ، تامر (٢٠١٤) الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد العاشر ، العدد الرابع ، الصفحات (٤٣١-٤٤٤).

مكي ، لطيف غازي ، وحسن ، براء محمد (٢٠١١) صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة ، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، المجلد (٨) العدد (٣١) ، الصفحات (٣٥٣-٤٠٣).

الموسوي ، عبدالعزيز حيدر ، والعنكوشي ، حليم صخيل (٢٠١١) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية ، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية ، المجلد (١٠) العددان (٢-١) .

نادية ، أوثن (٢٠١٥) التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات ( دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنه ) ، ماجستير – كلية العلوم الإنسانية.

النبهان ، موسى (٢٠٠٤) أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان – دار الشروق للنشر والتوزيع.

Abdele- khalek, Ahmed M.(2020) Are optimists Happier and more satisfied with Their Life ,BAU Jornal – Society , Culture and Human Behavior, Volume 2 , Issue 1 .

Burant, Christopher J. (2006): Optimism/pessimism as a Mediator of social structural Disparitess Effects on physical Health and psychological Well-Being: Alongitudinal study of Hospitalized Elders.

Carver, Charles S. & Scheier, Michael F. (2002) Handbook of Positive Psychology /optimism, Oxford University press.

Enander, Jesper (2017): ETology, Prevalence, and Development of a Novel Treatment for Body Dysmorphic Disorder, Thesis for Doctoral Degree (ph.D.) printed by Eprint AB.

Holland, Amaryllis (2005): **Preoccupation in Body Dysmorphic Disorder: Cognitive processes and Metacognition**, Dissertation, University College London.

Morgan-Sowada, Heather Marie (2018): Relationships and attachment in individuals with body Dysmorphic disorder: a qualitative study, University of Iowa.

Mulholland, Matthew Alistair (2016): **Body Dysmorphic Disorder: prevalence among students at a South African University**, Master of Arts in Clinical Psychology, University of Pretori.

- Phillips, Katharine A. (2001): **Somatoform and Factitious Disorders**. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Turner, Mark A. (2012): Self-Focused Attention and Appearance-Related Comparisons in Body Dysmorphic Disorder, Doctorate/Institute of Psychiatry, Kingss College London.
- Vashi, Neelam A. (2015): **Beauty and Body Dysmorphic Disorder, A Clinicians Guide**, springer International Publishing Switzerland.
- Wilhelm, Sabine &Phillips, Katharine A. &SteKetee, Gail (2013): Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder, the Guilford Press.
- Zimmerman, Shawn Lee (1999): "Self- Esteem, personal controls Optimism, Extraversion, and the Subjective Well- Being of Midwestem University Fuculty" Dissertation.

الملاحق :

ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين لمقاييس البحث

ت	الإسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. أمل داود سليم	الإرشاد النفسي	كلية التربية للبنات - جامعة بغداد
2	أ. د. بسمة كريم شامخ	الصحة النفسية	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
3	أ. د. حسين فالح حسين	الصحة النفسية	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
4	أ. د. نبيل عبد الغفور عبدالمجيد	قياس وتقويم	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
5	أ. د. نشعة كريم عذاب	الإرشاد النفسي	كلية التربية الأساسية - مستنصرية
6	أ. د. ناسو صالح سعيد	الإرشاد النفسي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ملحق (2)

جداول تمييز فقرات المقاييس الثلاثة

جدول (4)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس (تشوه الجسم الوهمي) بأسلوب (العينتين لطرفيتين)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.3659	.94223	1.6098	.66626	9.744
2	2.9512	0.77302	1.8049	0.81300	6.543
3	3.000	.80623	1.2195	0,47498	12.184
4	3.1220	1.09473	2.4146	1.11749	3.236
5	2.8537	0.93704	1.6585	.76190	6.336
6	2.9024	.86037	1.1220	.39970	12.017
7	2.8537	.93704	1.4878	.84030	6.949
8	2.6341	1.01873	1.1463	.47754	8.467
9	2.8537	.90997	1.1707	.38095	10.924
10	2.7073	.87304	1.1951	.45932	9.815

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

7.035	.86884	1.4634	1.00971	2.9268	11
11.128	.40122	1.1951	.75627	2.6829	12
12.114	.33129	1.1220	.85326	2.8537	13
10.197	.39970	1.1220	1.04415	2.9024	14
12.108	.55765	1.1951	.77460	3.000	15
5.449	.86743	1.5610	.91532	2.6341	16
19.311	.15617	1.0244	.81000	3.5122	17
16.296	.30041	1.0976	.70538	3.0488	18
12.557	.26365	1.0732	.92063	2.9512	19
9.951	.60081	1.1951	.88207	2.8537	20
15.261	.39970	1.1220	.80698	3.2683	21
16.230	.54325	1.1707	.64958	3.3171	22
11.569	.55765	1.1951	.87722	3.0732	23
6.859	.92129	1.5854	.84824	2.9268	24
2.437	1.22425	2.4146	.82121	2.9756	25
6.178	.98773	1.7805	.90527	3.0732	26
6.697	.77144	1.8293	.90527	3.0732	27
8.732	.58226	1.2439	.92262	2.7317	28
8.246	.61684	1.3415	.95445	2.8049	29
7.343	.66626	1.3902	1.01272	2.7805	30
10.032	.50122	1.2683	.93248	2.9268	31
6.292	.86743	1.5610	.98896	2.8537	32
8.900	.63149	1.4146	.84247	2.8780	33
9.951	.40122	1.1951	.98896	2.8537	34
16.009	.15617	1.0244	.77460	3.0000	35
13.561	.15617	1.0244	.90796	2.9756	36
12.326	.21808	1.0488	.85967	2.7561	37
10.480	.63342	1.2683	1.01272	3.2195	38
14.580	.0000	1.0000	.74980	2.7073	39
9.754	.50966	1.1220	.96209	2.7805	40
13.539	.15617	1.0244	.97967	3.1220	41

تشوه الجسر الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

11.706	.35784	1.1463	.94868	3.0000	42
14.569	.26365	1.0732	.74817	2.8780	43
9.476	.30041	1.0976	.99388	2.6341	44
10.974	.15617	1.0244	1.01272	2.7805	45
11.933	.15617	1.0244	.91598	2.7561	46
11.050	.22072	1.0500	.98029	2.8049	47
8.494	.42196	1.1463	.99939	2.5854	48
8.279	.55765	1.1951	1.04939	2.7317	49
14.871	.26365	1.0732	.83081	3.0976	50
10.667	.26365	1.0732	1.00547	2.8049	51
12.059	.33129	1.1220	.87164	2.8780	52
3.554	.90662	1.6829	1.07465	2.4634	53
12.738	.21808	1.0488	.83007	2.7561	54

القيمة التائية الجدولية تساوي ( 1.98 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 80 ) .

جدول (5)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس (التفاؤل والتشاؤم ) بأسلوب ( العينتين الطرفيتين )

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
8.783	.48009	1.3415	.0000	2.0000	1
5.890	.48009	1.3415	.33129	1.8780	2
4.926	.50606	1.4878	.26265	1.9268	3
4.068	.46065	1.7073	.0000	2.0000	4
8.327	.48765	1.3659	.0000	2.0000	5
3.643	.50243	1.4390	.40122	1.8049	6
2.963	.50485	1.5366	.38095	1.8293	7
4.246	.50606	1.5122	.30041	1.9024	8
3.592	.43477	1.7561	.0000	2.0000	9
7.149	.50243	1.4390	.0000	2.0000	10

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

4.926	.50606	1.4878	.26365	1.9268	11
3.875	.49878	1.5854	.26365	1.9268	12
4.309	.47112	1.6829	.0000	2.0000	13
3.873	.50606	1.5122	.33129	1.8780	14
5.595	.50243	1.5610	.0000	2.0000	15
7.515	.49878	1.4146	.0000	2.0000	16
6.530	.50243	1.4390	.15617	1.9756	17
5.319	.50485	1.5366	.15617	1.9756	18
2.999	.48765	1.6341	.30041	1.9024	19
2.488	.49878	1.5854	.38095	1.8293	20
3.277	.49386	1.3902	.44857	1.7317	21
5.385	.50606	1.4878	.21808	1.9512	22
4.452	.48765	1.3659	.40122	1.8049	23
5.101	.50606	1.5122	.21808	1.9512	24
5.603	.50606	1.5122	.15617	1.9756	25
5.505	.50243	1.4390	.26365	1.9268	26
7.149	.50243	1.4390	.0000	2.0000	27
5.046	.50243	1.5610	.15617	1.9756	28
5.898	.50606	1.4878	.15617	1.9756	29
7.016	.48765	1.3659	.21808	1.9512	30
2.504	.49878	1.4146	.47112	1.6829	31
3.627	.49386	1.6098	.26365	1.9268	32
6.653	.49386	1.3902	.21808	1.9512	33
4.579	.49878	1.4146	.35784	1.8537	34
4.653	.50606	1.5122	.26365	1.9268	35
5.060	.49386	1.6098	.0000	2.0000	36
3.528	.50606	1.5122	.35784	1.8537	37
1.850	.50485	1.5366	.44857	1.7317	38
6.206	.50485	1.4634	.15617	1.9756	39
6.206	.50485	1.5366	.21808	1.9512	40

القيمة التائية الجدولية تساوي ( 1.98 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 80 ) .

جدول (6)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس (تقدير الذات) بأسلوب (العينتين الطرفيتين)

القيمة الناتية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.429	.50243	1.5610	.40122	1.8049	1
5.709	.44857	1.2683	.40122	1.8049	2
4.397	.33129	1.1220	.50485	1.5366	3
4.230	.49878	1.4146	.38095	1.8293	4
2.893	.47112	1.6829	.26365	1.9268	5
2.746	.49386	1.3902	.47112	1.6829	6
3.536	.44857	1.2683	.48765	1.6341	7
3.627	.49386	1.6098	.26365	1.9268	8
4.131	.50606	1.4878	.33129	1.8780	9
4.021	.48009	1.6585	.15617	1.9756	10
-1.491	.35784	1.1463	.21808	1.0488	11
3.251	.47112	1.3171	.48009	1.6585	12
7.369	.35784	1.1463	.41906	1.7805	13
2.664	.50485	1.5366	.40122	1.8049	14
4.372	.46065	1.2927	.44857	1.7317	15
8.990	.46065	1.2927	.15617	1.9756	16
4.795	.48765	1.3659	.38095	1.8293	17
5.101	.50606	1.5122	.21808	1.9512	18
2.615	.50606	1.5122	.41906	1.7805	19
4.865	.49386	1.3902	.35784	1.8537	20
6.137	.49386	1.3902	.26365	1.9268	21
2.309	.44857	1.2683	.50606	1.5122	22
5.016	.41906	1.2195	.46065	1.7073	23
7.232	.47112	1.3171	.26365	1.9268	24
7.016	.48765	1.3659	.21808	1.9512	25

القيمة التائية الجدولية تساوي ( 1.98 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 80 ) .

### ملحق (3)

جداول معاملات الارتباط بين كل درجة والدرجة الكلية لكل مقياس

### جدول (7)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تشوه الجسم الوهمي

ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة
1	.688	دالة	19	.723	دالة	37	.723	دالة
2	.431	دالة	20	.687	دالة	38	.704	دالة
3	.741	دالة	21	.825	دالة	39	.824	دالة
4	.224	دالة	22	.792	دالة	40	.706	دالة
5	.543	دالة	23	.709	دالة	41	.795	دالة
6	.695	دالة	24	.439	دالة	42	.785	دالة
7	.525	دالة	25	.176	دالة	43	.776	دالة
8	.629	دالة	26	.426	دالة	44	.706	دالة
9	.694	دالة	27	.434	دالة	45	.598	دالة
10	.683	دالة	28	.553	دالة	46	.775	دالة
11	.551	دالة	29	.672	دالة	47	.721	دالة
12	.633	دالة	30	.586	دالة	48	.603	دالة
13	.792	دالة	31	.658	دالة	49	.645	دالة
14	.653	دالة	32	.511	دالة	50	.737	دالة
15	.739	دالة	33	.644	دالة	51	.766	دالة
16	.410	دالة	34	.687	دالة	52	.754	دالة
17	.863	دالة	35	.776	دالة	53	.241	دالة
18	.827	دالة	36	.819	دالة	54	.745	دالة

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) تساوي ( 0.159 ) عند مستوى ( 0.05 ) ودرجة حرية (150).

(الزامي ، ، والحازمي، وكاظم ، ٢٠٠٩ : ٤٨٢ )

جدول ( 8 )

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.616	دالة	15	.463	دالة	29	.506	دالة
2	.434	دالة	16	.584	دالة	30	.491	دالة
3	.455	دالة	17	.527	دالة	31	.176	دالة
4	.378	دالة	18	.473	دالة	32	.341	دالة
5	.526	دالة	19	.300	دالة	33	.474	دالة
6	.277	دالة	20	.191	دالة	34	.356	دالة
7	.246	دالة	21	.243	دالة	35	.370	دالة
8	.305	دالة	22	.432	دالة	36	.434	دالة
9	.356	دالة	23	.352	دالة	37	.272	دالة
10	.530	دالة	24	.497	دالة	38	.117	غير دالة
11	.460	دالة	25	.484	دالة	39	.517	دالة
12	.255	دالة	26	.407	دالة	40	.403	دالة
13	.400	دالة	27	.602	دالة			
14	.303	دالة	28	.385	دالة			

جدول ( 9 )

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.217	دالة	10	.309	دالة	19	.232	دالة
2	.507	دالة	11	-.091	غير دالة	20	.388	دالة

دالة	.437	21	دالة	.278	12	دالة	.355	3
دالة	.235	22	دالة	.508	13	دالة	.367	4
دالة	.451	23	دالة	.210	14	دالة	.294	5
دالة	.474	24	دالة	.351	15	دالة	.278	6
دالة	.546	25	دالة	.508	16	دالة	.293	7
			دالة	.348	17	دالة	.271	8
			دالة	.453	18	دالة	.371	9

### ملحق (٣)

#### مقاييس البحث بالصيغة النهائية

الجامعة المستنصرية

جامعة بغداد

كلية التربية

كلية التربية / ابن الهيثم

مقياس : تشوه الجسم الوهمي

عزيزي الطالب.....

عزيزي الطالبة.....

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تصف حالات يمكن أن توجد أو لا توجد لدى أي فرد ، فضلاً عنك قراءتها بإمعان ثم إختيار البديل الذي يناسبك من بدائلها ، بوضع علامة صح ( ✓ ) في الحقل المقابل للفقرة والذي يمثل البديل المناسب ، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل عليك أن تجيب بما يتفق مع ما تشعر به ، الرجاء التأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل تسليم الإستمارة.

#### شاكرين تعاونكم معنا

أ. د. جبار وادي باهض أ. د. محمود شاكر عبدالرزاق

ت	الفقرة ( الجسم )	دائماً	كثيراً	نادراً	أبداً
1	أطيل التساؤل عن وجود عيوب في مظهري .				
2	أنزعج بشدة عند ملاحظتي وجود عيب في جسدي حتى وإن كان بسيطاً.				
3	أتشغل بالتفكير في عيوب شكلي ، مما يمنعني من التركيز في الدراسة أو العمل.				
4	أخشى من الإصابة بتساقط الشعر .				
5	أحس بوجود عيوب واضحة في بشرة وجهي.				
6	أشعر أن أجزاء وجهي غير متناسقة .				

## تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

				7	أشعر أن حجم أنفي غير متلائم مع وجهي.
				8	أجد أن عيائي غير جذابتين.
				9	ينتابني شعور بأن ملامح وجهي غير جميلة.
				10	أعتقد أن جسمي غير متناسق .
				11	أشعر بأني نحيف جداً.
				12	أشعر بأني بدين جداً.
				13	أجد أن مشكلتي تكمن في أن أغلب أعضاء جسمي غير ذات إعجاب.
				14	أتمنى أن أجري عملية تجميل لشفتي .
				15	أجد أن في وجهي شيء غير ذات إعجاب بالنسبة لي.
				16	أكره التحدث عن عيوب مظهري بالتفصيل وأفضل ذكرها على نحو عام.
				17	أجد أن شكلي أصبح مصدر معاناة بالنسبة لي.
				18	أشعر بالتعاسة من عدم قدرتي على تحسين مظهري.
				19	أجد أنني غير قادر على منع نفسي من التفكير في مظهري.
				20	أقضي ساعات طويلة في التمعن بمظهري وعيوبه.
				21	أتحاشى الإختلاط بالآخرين لعدم رضائي عن مظهري.
				22	أقضي وقتاً طويلاً جداً في تدقيق عيوب مظهري في المرايا وغيرها من السطوح العاكسة.
				23	أدقق النظر في عيوني بإستعمال العدسة المكبرة.
				24	أمضي الكثير من الوقت في تمشيط شعري .
				25	تزداد ثقتي بنفسي عندما أخرج بهندام جيد.
				26	أقضي وقتاً طويلاً في إختيار ما سوف أرتدي عند خروجي.
				27	أطيل الوقوف أمام المرأة عندما أهم بالخروج من البيت.
				28	أجد أن أهلي يتدمرون من طول الوقت الذي أقضيه في الحمام .
				29	أكره النظر في المرأة.
				30	أحب أن أدقق شكلي في المرأة ولكني أكره مجرد النظر مرات أخرى.

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

			31	أمارس الألعاب الرياضية لكي أتمكن من التغطية على العيوب في مذهري.
			32	أكثر من تغيير الملابس لكي أحسن صورتي أمام الآخرين.
			33	أطلب من الآخرين أن يخبروني هل أن شكلي مقبول أم غير مقبول.
			34	أقول للآخرين أن هنالك عيباً في شكلي لعلهم يطمئنوني بأن مشكلتي غير واضحة.
			35	أقارن ملامحي بلامح أقراني لأعرف ما إذا كنت أجمل منهم أم أقبح.
			36	أرى أنني كلما قارنت نفسي بالآخرين وجدت أنني أسوأ منهم شكلاً.
			37	أرتدي الملابس الفضفاضة لأغطي بها على عيوبي الجسدية.
			38	أكثر من إستعمال مستحضرات التجميل.
			39	أخشى أن تؤثر عيوبي الجسدية على فرصتي في الزواج أو العمل.
			40	أجد أنني غير مقتنع عندما يخبرني الآخرون أن شكلي غير قبيح.
			41	أركز على إنتباه الآخرين بإستمرار كون شكلي غير جذاب.
			42	أجد أن زملائي يتندرون على مذهري وطريقتي في المشي.
			43	أتجنب إتقاط الصور مع أصدقائي لأن شكلي غير ذات إعجاب.
			44	أتوقع الفشل في الزواج بسبب شكلي.
			45	أتجنب الإختلاط لأنني أعتقد أن شكلي غير جذاب.
			46	أعاني في الحصول على شريك لحياتي لأنني أفتقر الجمال .
			47	أشعر أن الحياة غير جديرة بأن تعاش إذا كان المرء يفتقد المظهر الجيد.
			48	أكثر من زيارة أطباء الأسنان لأنني غير مقتنع بمظهر أسناني.
			49	أقوم بقصر خدي ليبدو أكثر إحمراراً.
			50	أتمنى أن أجري عملية تجميل.

## تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

51	أشعر بالإكتئاب والغضب لأن كل محاولاتي لتحسين شكلي ، دون نتائج .
52	أعاني من الكآبة بسبب ما أنا عليه.
53	أكره الأماكن المزدحمة .
54	شكلي يجعلني وسواسياً كثير التدقيق .

### مقياس التفاؤل والتشاؤم

عزيزتي الطالبة..... عزيزي الطالب .....

نضع بين يديك مجموعة من المواقف الإجتماعية اللفظية على شكل فقرات يحتوي كل منها بديلين للإجابة هما ( أ ، ب) ويمثل كل بديل توجهاً معيناً قد ينطبق عليك ، فضلاً منك قراءة كل فقرة بعناية ، والإجابة عنها بصورة موضوعية ، دون ترك أية فقرة ، وتكون الإجابة بوضع دائرة حول الحرف الخاص بكل بديل تختاره.

شكراً لتعاونكم معنا

ت	الفقرة
1	إذا ما عم الشر في معظم الأمور ، أتوقع أني: أ. سأنظر بمنظار أسود إلى كل العالم ب. ألتزم التعامل مع الخير في العالم وإن كان ضئيلاً.
2	إن الحديث عن الزمن ودوره في تقرير مصير الإنسان يجعلني أعتقد أنه يخبيء لي : أ. مآسي وآلاماً تؤدي إلى الأسوء . ب. أحداث سارة تؤدي إلى الأفضل.
3	إذا حدثت عاصفة ترابية في الجو ليلة أحد الأيام أتوقع أنها : أ. تسوء صباحاً فتنحول إلى أعاصير وزوايع. ب. تتحسن صباحاً ويكون الغد يوماً مشرقاً نقياً.
4	عندما أتطلع إلى المستقبل وأنا في المراحل الأخيرة من الدراسة فأني: أ. أترقب النجاح. ب. أتوقع الفشل.
5	إذا شعرت بأن الظلم قد يزداد يوماً بعد آخر في العالم فأعتقد:

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

	<p>أ. أنه سيسود في النهاية بين الناس.</p> <p>ب. أتشبت بالأمل بتحقيق العدالة في نهاية المطاف.</p>
6	<p>عندما أفكر في أجل الإنسان الذي يوافيه في هذه الحياة ، فأني:</p> <p>أ. أتمنى أن أعيش طويلاً لأحظى بكل لذاتها.</p> <p>ب. أستعجل الموت لأنه فيه الخلاص الوحيد من ضيقها.</p>
7	<p>إذا تعرضت لضغوط الحياة المختلفة، أعتقد:</p> <p>أ. إن حالي الصحية ستسوء بسبب إرهاقي في مواجهة شدتها.</p> <p>ب. أتحمل كل الإرهاق على الرغم من شدته.</p>
8	<p>عندما أعيش أحداث يومي أعتقد أن كثرة المشكلات فيها ، ستجعلني أشعر بأني:</p> <p>أ. أموت في اليوم مائة مرة .</p> <p>ب. قادر على تحملها بوصفها حالة طبيعية.</p>

ت	الفقرة
9	<p>عندما ألمس نعمة من نعم الله عز وجل ، فأني :</p> <p>أ. أقبلها وأدعوه أن يديمها عليّ.</p> <p>ب. أرى أن الخير فيها أقل من الذي أنعمه على الآخرين.</p>
10	<p>عندما أفكر بالهدف من وجود الإنسان في هذه الدنيا ، أعتقد :</p> <p>أ. أن وجوده فيها لكي يحقق الخير والعدالة.</p> <p>ب. أنه سيعيش ليتألم ويحزن .</p>
11	<p>إذا كانت الضغوط الخارجية تتطلب إتباع بعض الإجراءات لمواجهتها ، فأني:</p> <p>أ. أتحدى بالجرأة لأنجح في تحمل عواقبها.</p> <p>ب. أتهدأ مبدئياً لتحمل الفشل في مواجهتها.</p>
12	<p>أعتقد أن الإختراعات والتجارب العلمية الكونية الحديثة وإكتشاف الطاقة الذرية سيؤدي إلى :</p> <p>أ. تحقيق التقدم والسعادة للبشرية.</p> <p>ب. تدمير العالم ونهاية الكون.</p>
13	<p>إذا نظرت إلى الدنيا وشؤونها على أساس الحظ والصدفة ، أتوقع أن سوء الحظ:</p> <p>أ. صدفة واحدة وللحياة فيها كثير من الصدف الأفضل.</p>

	ب. يلزمني ويجعلني من التوسع .
14	إذا لجأ لي الآخرين في الإستفسار والإستشارة عن بعض الأمور المعقدة : أ. أمنعهم الخوض فيها لأن خسائرها جسيمة. ب. أشجعهم للمضي قدماً نحو الأمام .
15	إذا كان النجاح يتطلب إرادة قوية لتحقيقه ، فإنني: أ. أحدد طريقي لتحقيقه بإرادتي القوية. ب. إستحالة تحقيقه رغم كل إرادتي.
16	إذا واجهتني مشكلة أسرية ما ولم أجد لها حلاً سريعاً أتوقع أني : أ. أياس في تجاوز حجمها. ب. أجرب كل الحلول الممكنة لتجاوزها.
17	لو تعرضت لأزمة إجتماعية أعتقد أني سأراها : أ. عقبة أتغلب عليها . ب. طريقاً مسدوداً أمام تحقيق رغباتي وطموحي.
18	عندما أتعرض لبعض المواقف الغامضة في حياتي أتوقع أن : أ. علي توضيحها لتحمل أي نتائج توتي منها . ب. كل نتائجها ستكون شديدة الوطأة علي.
19	إذا كان إحراز التقدم لا يتم إلا بالإجتهاد ، أعتقد أن : أ. الإجتهاد في إكتساب كل جديد سوف يسهم في إحراز أي تقدم . ب. كل جهود الإنسان يستحيل عليها تحقيق أي تقدم مطلوب.

ت	الفقرة
20	عندما أخلد إلى النوم ، فأني : أ. أحلم أحلاماً جميلة وهائلة تسعدني . ب. أحلم أحلاماً مزعجة تارق نومي.
21	عندما أحاول إقامة علاقات جديدة مع الآخرين من حولي فأني أتوقع: أ. أن حواجز ستكون موجودة بيني وبينهم يصعب علي تخطيها. ب. أنني منفتح عليهم ولدي ثقة بالتقرب منهم .
22	عندما أقرأ مجلة أعتقد أني سأبدأ بقراءة أخبار :

	<p>أ. النجاح والشهرة والتقدم التقني.</p> <p>ب. الحوادث المؤلمة والغامضة في العالم .</p>
23	<p>إذا حصلت على ورقة يانصيب فإني أتوقع :</p> <p>أ. الفوز بها والحصول على جائزتها .</p> <p>ب. خسارتها فكل أوراق الحظ في حياتي خاسرة.</p>
24	<p>عندما أفكر في مسيرة حياتي فأني كثيراً ما أتوقع أنني سأكون :</p> <p>أ. شخصاً مهماً ملفتاً لأنظار الآخرين .</p> <p>ب. ضحية حادث مؤسف يؤدي بحياتي .</p>
25	<p>إذا أمنت النظر في الأشياء من حولي أعتقد أنني سأبني وجهة نظر:</p> <p>أ. مطمئنة في كل شيء فيها .</p> <p>ب. متوجس من كل شيء فيها.</p>
26	<p>إذا تعرضت لشدة ما في حياتي أتوقع :</p> <p>أ. ما أن تنفرج إلا وتجر خلفها شدة أكبر منها .</p> <p>ب. إن الفرج سيأتي بعدها وأنه سيكون قريباً.</p>
27	<p>إذا واجهتني أزمة مالية فأني أتوقع :</p> <p>أ. إزديادها سوءاً وضيق الحال بعدها .</p> <p>ب. الفرج بعدها وتحسن الحال إلى رخاء.</p>
28	<p>إذا اجتمعت مع الآخرين فإني أميل إلى الأحاديث التي :</p> <p>أ. تجد التطور التقني والتقدم الذي يصله العالم .</p> <p>ب. تذكر بالأيام والشقاء والدمار المحتمل في العالم .</p>
29	<p>خلال عيشي أحداث حياتي اليومية فأني أتوقع :</p> <p>أ. أنها سوف تكون سعيدة معظم الوقت .</p> <p>ب. إن الشقاء سيملوها من بدايتها إلى آخر لحظة فيها .</p>
30	<p>أعتقد أن شعوري بالحياة كثيراً ما يكون ممزوجاً بـ:</p> <p>أ. الضجر والإختناق لعدم وجود منافذ للتعبير والتحرر.</p> <p>ب. إحساس كبير بالتحرر وقدرة للخوض في كل شيء.</p>

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

ت	الفقرة
31	إذا ألم بيّ قدر من أقدار الزمان ، أعتقد : أ. أني نادراً ما سأجد أحداً يسأل عني في مصيبتني. ب. أن الجميع سيسألون عني ويشاركونني مصيبتني.
32	إذا تعرضت لموقف مفرح أتوقع أن إحساس بالسرور منا سيمتزج بشيء : أ. يفرحني فأطمئن وأنسى كل أحزاني. ب. يخيفني من الأحزان التي قد تعقبه.
33	كثيراً ما أردد مقولة : أ. أن العالم رديء في ذاته مهما حاول المرء في إصلاحه. ب. لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس .
34	عندما أفكر بالمستقبل وما ستحمله طياته أتوقع أني سأشعر بـ : أ. المخاوف تضايقتني. ب. الراحة والإطمئنان .
35	عندما أفشل في مادة من المواد الدراسية أتوقع أن فشلي فيها : أ. يقلل فرص النجاح في بقية المواد . ب. يكون حافزاً لتجنب الفشل في بقية المواد .
36	إذا كانت الأعمال التي أكلف بالقيام بها تتطلب جهداً مضاعفاً ، أعتقد أني : أ. أبذل جهداً لإظهار كفاءتي في إنجازها. ب. أتذمر وأتعب لمجرد التفكير بكثرتها.
37	عندما أنظر إلى أحد الأشخاص المتألمين ، أتوقع أن نظرتي له : أ. تزيد من الألم الذي في داخله . ب. تبعث في نفسه الطمأنينة.
38	عندما أتعايش مع الآخرين خلال ساعات يومي ، أعتقد أني : ( غير مميزة) أ. أحترمهم حتى لا يسببوا لي الأذى . ب. أشعر بأنهم يريدون لي الخير دائماً.
39	إذا شعرت بوجود خطر كبير يهدد حياتي ، أتوقع أني : أ. أوفر ما يلزم لمواجهة والخروج منه بأقل خسارة ممكنة . ب. أعجز عن توفير ما يكفي لمواجهة وقد أخرج بخسارة.

40	إذا وقعت في محنة وأنا أعيش حياتي الإجتماعية ، أعتقد أنها : أ. تنتهي يوماً ما وتحل محلها الراحة . ب. خلقت من أجلي وأن الشقاء مكتوب علي.
----	--

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

جامعة بغداد

كلية التربية / ابن الهيثم

### مقياس تقدير الذات

عزيزتي الطالبة.....

عزيزي الطالب.....

تحية طيبة:

نضع بين يديك مجموعة من العبارات ، التفضل ببيان رأيك في كل عبارة بصدق وأمانة كما تشعر به أنت ، فضلاً منك قراءة كل عبارة بإمعان ، ثم إختيار البديل الذي يناسبك من البدلين ، وذلك بوضع علامة صح ( ✓ ) في الحقل المقابل للفقرة والذي يمثل البديل المناسب ، مع الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل عليك أن تجيب بما يتفق مع ما تشعر به ، الرجاء التأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل تسليم الإستمارة .

علمي

التخصص : إنساني

أنثى

الجنس : ذكر

### شاكرين تعاونكم معنا

أ. د. محمود شاكر عبدالرزاق

أ. د. جبار وادي باهض

تشوه الجسم الوهمي وعلاقته بكل من التفاؤل – التشاؤم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

ت	الفقرة ( تقدير )	تنطبق	لا تنطبق
1	أجد أن الأشياء غير مضايقَة لي عادةً.		
2	أجد من الصعب عليّ أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.		
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي .		
4	أأخذ قراراتي بنفسي دون صعوبة.		
5	أدرك سعادة الآخرين بوجودهم معي.		
6	أتضايق بسرعة في المنزل .		
7	أحتاج وقتاً طويلاً كي أعتاد الأشياء الجديدة.		
8	أشعر بأنني محبوب بين الأشخاص من نفس سني .		
9	أجد أن عائلتي تراعي مشاعري عادةً.		
10	أستسلم بسهولة.		
11	أعتقد بأن عائلتي تتوقع مني الكثير. (فقرة غير مميزة)		
12	أجد من الصعب جداً أن أضل كما أنا.		
13	أرى أن الأشياء كلها تختلط في حياتي.		
14	أجد أن الناس تتبع أفكارني عادةً.		
15	يتملكني إحساس بأنني غير مقدر نفسي حق قدرها.		
16	أود كثيراً لو أترك المنزل .		
17	أشعر بالضيق من عملي باستمرار.		
18	أجد أن مظهري غير وجيهاً مثل معظم الناس.		
19	أرى أنني إذا كنت أريد قول شيئاً ، فإنني أقوله عادةً.		
20	أرى أن عائلتي تفهمني.		
21	أجد أن معظم الناس محبوبون أكثر مني.		
22	أشعر على نحو مستمر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء.		
23	أفتقد إلى التشجيع ، فيما أقوم به من أعمال .		
24	أرغب كثيراً أن أكون شخصاً آخر.		
25	أعتقد أنه من غير الممكن أن يعتمد عليّ الآخرين.		