



## **القهم العصبي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات الجامعة**

**م.م نور الهدى جلال عبد الأمير الساعدي**

**جامعة المستنصرية/كلية التربية/قسم العلوم التربوية والنفسية**

### **Anorexia nervosa and its relationship to self-esteem among female university students**

**Noor Alhuda Jalal AbdulAmir Al-Saadi/Al-Mustansiriya University /  
College of Education / Department of Educational and Psychological Sciences**

**noor.alhuda.alsaeedi2293@gmail.com**

**المستخلص**

تتناول هذه الدراسة العلاقة بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعات، حيث يُعد القهم العصبي من التحديات النفسية البارزة التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطالبات. يُعاني العديد من الطالبات من ضغوطات متعددة ومتراكمة، تشمل متطلبات الدراسة، والتنافس الشديد بين الزميلات، والخوف من المستقبل والقلق المرتبط بالفرص الوظيفية، مما يزيد من مستوى القهم العصبي لديهن. يُعرف القهم العصبي بأنه الشعور المستمر بعدم القدرة على التعامل مع الضغوط والتوترات، والذي ينعكس سلباً على قدرة الطالبات على التركيز والتحصيل العلمي، ويزيد من احتمالية ظهور مشكلات صحية نفسية مثل القلق والاكتئاب، من ناحية أخرى، يُعتبر تقدير الذات عاملاً رئيسياً في الصحة النفسية للطالبات، حيث يؤثر بشكل كبير على دوافعهن، وثقتهن بأنفسهن، وقدرتهم على مواجهة التحديات الأكademية والحياتية. ارتفاع مستوى تقدير الذات يعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط، ويساعد على المشاركة الفعالة في الأنشطة الأكademية، بينما يُعد تدني تقدير الذاتي سبباً محتملاً في زيادة القهم العصبي، مما يخلق دائرة مفرغة تؤثر سلباً على الأداء العام للطالبات، وتهدف الدراسة إلى:

**تحديد مستوى القهم العصبي بين طالبات الجامعة**

• وتقدير مستوى تقدير الذات لديهن بهدف فهم مدى تداخل هذين العاملين ومدى تأثيرهما على بعضهما البعض. كما تسعى الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تسهم في ارتفاع أو انخفاض مستوى القهم العصبي، وكيفية تعزيز تقدير الذات كوسيلة للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي، وبالاعتماد على نتائج الدراسة، يمكن وضع استراتيجيات وبرامج دعم نفسي موجهة، تساعد الطالبات على تحسين تقديرهن لذواتهن وتقليل مستوى القهم العصبي، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الأكاديمي وصحتهن النفسية. ومن المتوقع أن تُثْبِت هذه الدراسة في زيادة الوعي بأهمية الرعاية النفسية للطالبات الجامعيات، وتقديم التوصيات الازمة للجامعات والمؤسسات الأكademية لتبني برامج دعم نفسي فعالة تركز على تعزيز التفاعل الإيجابي بين القهم العصبي وتقدير الذات. الكلمات المفتاحية: القهم، العصبي، تقدير الذات، طالبات الجامعة

### **Abstract**

This study examines the relationship between neuroticism and self-esteem among university female students. Neuroticism is considered one of the prominent psychological challenges that directly affect students' academic performance and mental health. Many female students suffer from multiple and accumulated pressures, including academic demands, intense competition among peers, fear of the future, and anxiety related to job prospects, which increases their level of neuroticism. Neuroticism is defined as a persistent feeling of inability to cope with stress and tensions, which negatively impacts students' focus and academic achievement, and increases the likelihood of psychological issues such as anxiety and depression. On the other hand, self-esteem is a key factor in students' mental health, as it significantly influences their motivation, self-confidence, and ability to face academic and life challenges. High self-esteem enhances the ability to manage stress, encourages active participation in academic activities, while low self-esteem may contribute to increased neuroticism, creating a

vicious cycle that adversely affects students' overall performance. The study aims to:- Identify the level of neuroticism among university female students- Assess their self-esteem levels with the purpose of understanding the extent of interaction between these two factors and their mutual influence. Additionally, the study seeks to explore the factors contributing to the rise or fall of neuroticism levels and how enhancing self-esteem can serve as a means to alleviate stress and psychological pressures. Based on the study's findings, strategies and psychological support programs can be developed to help students improve their self-esteem and reduce neuroticism, which would positively impact their academic performance and mental health. It is expected that this study will contribute to raising awareness about the importance of psychological care for female university students and provide recommendations for universities and academic institutions to adopt effective psychological support programs focused on fostering a positive interaction between neuroticism and self-esteem.

**Key words:** Anorexia . Nervos. Self-esteem . University female students

## **الفصل الأول التعريف بالبحث**

يُعتبر القهم العصبي من أبرز التحديات النفسية التي تواجه طالبات الجامعة في عصرنا الحديث. ففي ظل بيئة أكاديمية تنافسية ومتزايدة في التعقيد، يعني هؤلاء الطالبات من ضغوطات متعددة تشمل المتطلبات الأكademie العالية، المنافسات بين الأقران، والقهم من المستقبل المهني. تتجلى هذه الضغوطات في تشكيل مشاعر القهم والتوتر، التي قد تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، والقدرة على التعلم، وحتى على العلاقات الاجتماعية. يُعتبر تقدير الذات أحد المحاور الرئيسية للصحة النفسية والرفاهية الفردية، حيث يؤثر إيجابياً على الدافع والإنتاجية. وعندما يُرافق القهم العصبي وضعف تقدير الذات، فإن هذا يعزز دوامة من الصعوبات المتزايدة، حيث قد يدفع القهم الأفراد لتقليل ثقتهن بأنفسهن، مما يؤدي بدوره إلى مزيد من القهم. لذلك، يُعد فهم العلاقة بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى طالبات أمراً بالغ الأهمية، حيث يمكن أن يساهم ذلك في تطوير استراتيجيات فعالة لتحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الشباب الجامعي.

### **مشكلة البحث:**

تواجه طالبات الجامعات العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي وصحتهن النفسية، خاصةً ظاهرة القهم العصبي التي تتزايد بشكل ملحوظ بينهن، والتي يعتقد أنها تتدخل مع مستوى تقدير الذات، مما يزيد من معاناة طالبات و يؤثر سلباً على قدرتهن على التعامل مع التحديات اليومية. وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات قد أظهرت علاقة بين القهم العصبي وتقدير الذات، إلا أن فهم مدى تداخل هذين العاملين وتأثيرهما على أداء طالبات لا يزال محدوداً، مما يبرز الحاجة إلى دراسة معمقة تفحص العلاقة بينهما بشكل خاص لدى طالبات الجامعات، بهدف تطوير استراتيجيات دعم نفسي فعالة تسهم في تحسين جودة حياة طالبات الأكاديمية والنفسية.(حسين، ٢٠٢٠ :٤٥)

### **أهمية البحث:**

١. تعزيز الفهم النفسي: يسهم البحث في توضيح كيف يؤثر القهم العصبي على الحالة النفسية للطالبات، بالإضافة إلى قدرتهن على إدارة ضغوط الحياة الجامعية بشكل فعال. هذا الفهم يعين الأكاديميين والمرشدين النفسيين على تطوير استراتيجيات أكثر دقة لدعم طالبات، ويساعد في تقليل المفاهيم الخاطئة حول الظاهرة. (Al-Khatib. 2019: 138)

٢. تقديم حلول عملية: يستفيد الباحثون والمختصون من نتائج الدراسة لوضع برامج دعم نفسي موجهة، تتضمن ورش عمل وأنشطة تهدف إلى تعزيز تقدير الذات وتقليل مستويات القهم العصبي، مما يسهم في تحسين الصحة النفسية للطالبات وزيادة قدرتهن على التكيف مع متطلبات البيئة الأكاديمية (Smith. 2018:60)

٣ ..تحسين البيئة التعليمية: من خلال فهم العلاقة بين القهم العصبي وتقدير الذات، يمكن للمؤسسات التعليمية تصميم بيئة داعمة تركز على الصحة النفسية، وتطوير استراتيجيات تعليمية تراعي احتياجات طالبات النفسية، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل معدلات القلق والتوتر (Jones. 2020:105)

### **أهداف البحث:**

١. تحديد مستوى القهم العصبي لدى طالبات الجامعة
٢. تقييم مستوى تقدير الذات لدى طالبات

### **حدود البحث:**

الحدود المكانية: الجامعات العراقية الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ الحدود البشرية: طالبات المرحلة الأولى

القهم العصبي: القهم العصبي هو من الاضطرابات السيكوسوماتية ينتشر غالباً عند الإناث خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يكون لدى المصابة به صورة مشوهة لجسمها وخوف لا عقلاني من زيادة الوزن، وهو حالة خطيرة تتضمن إjection الفرد عن تناول الطعام أو رفضه له، مما يؤدي إلى نقص وزنه وقلة حيويته، بل ربما إلى وفاته إذا لم يعالج، وقد تحدث هذه الحالة للمراهقات منهن يعاني من مشكلات اجتماعية تتعلق بمفهوم الذات الجسمي (أي تصورهن لأجسامهن) (الشخص ونمطي). (١٩٩٢) تقدير الذات: ويعرف تقدير الذات بكونه اعتقاد الفرد بقدراته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق نوع من الأداء الأفضل بالنسبة إلى الفرد (paula.2023:23).

### **الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة**

أولاً: النظريات التي فسرت القهم العصبي: يعرف القهم العصبي بكونه عدم انتظام تناول الطعام، وهو يظهر في شبه جوع ، ويوجد بشكل جزئي عند الفتيات المراهقات" (عشعش، ٢٠١١: ٤٠٦) والقهم العصبي هو " اضطراب ينتشر عند الإناث ويتعلق بفقدان الشهية بسبب الخوف من السمنة وزيادة الوزن" (خديجة، ٢٠٢٢: ٣٣٥)

**معايير التشخيص:**

- الشعور بالقيود النفسية وأعراض جسدية منها انخفاض وزن الجسم بشكل ملحوظ .

- اضطراب في الطريقة التي يختبر فيها الشخص وزنه أو شكله، أو تأثير غير ملائم لوزن الجسم أو شكله على التقييم الذاتي أو إنكار خطورة الانخفاض الراهن لوزن الجسم. (خديجة، ٢٠٢٢: ٣٣٦)

ومن النظريات التي فسرت القهم العصبي:

١. نظرية التحليل النفسي (فرويد) تعتبر نظرية التحليل النفسي أن القهم العصبي ينجم عن صراعات داخلية غير محلولة بين دوافع اللاوعي والضوابط الاجتماعية، حيث يعبر الفرد عن التوتر النفسي من خلال أعراض جسدية أو سلوكية مثل القهم العصبي. يعتقد فرويد أن القهم هو وسيلة دفاعية للحيلولة دون ظهور الصراعات اللاوعية في الوعي، مما يقلق الفرد ويؤدي إلى اضطرابات نفسية.(Freud.1895.45.)

٢. نظرية الإجهاد والتكيف (لازاروس وفولكمان) توضح أن القهم العصبي ينجم عن استجابات للتوتر النفسي الناتجة عن صعوبة التكيف مع الضغوطات الحياتية، حيث يُنظر إلى القهم كاستجابة جسمية ونفسية تعبر عن محاولة الفرد للتعامل مع المواقف المجهدة، خاصة في ظل ضعف استراتيجيات التكيف. ( Lazarus.1984: 33)

٣. نظرية التفاعل بين العوامل النفسية والجسدية (نظرية الارتباط النفسي-الجسدي) تؤكد هذه النظرية أن القهم العصبي نتيجة لتفاعل معقد بين العوامل النفسية مثل التوتر والقلق، والعوامل الجسدية، حيث يعتقد أن التوتر النفسي يسبب استجابات فسيولوجية تؤدي إلى أعراض القهم العصبي. (Engel.1977: 129)

**ثانياً: النظريات التي فسرت تقدير الذات**

يعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس، وهو يعتمد على ما نطعم أن نكون ونفعل، وتقدير الذات مجموعة منظمة ومنسقة من الإدارات والمعتقدات عن الذات (بن ماجد، ٢٠٢٤: ٥) وتقدير الذات هو مقياس داخلي لدرجة الشعور بالقبول أو الرفض من قبل الآخرين (بن ماجد، ٢٠٢٤: ٥) ويعرف بكونه من أهم مكونات شخصية الفرد، وهو متعدد الأبعاد، كما أنه نموذج عالمي متعدد المجالات فيختلف تقدير الفرد لذاته باختلاف هذه الأبعاد والمجالات (السرور، ٢٠١٨: ٢٦١) ويعرف بكونه التقييم الشامل الذي يعطيه الفرد لنفسه والذي يعكس نظرته لإنجازاته وقيمته (kavav.2009: 12)

ومن النظريات التي فسرت تقدير الذات:

١. نظرية التقييم الذاتي (تيرنر وديكنسون) تؤكد أن تقدير الذات يعتمد على تقييم الفرد لذاته بناءً على مدى توافقه مع معاييره الشخصية أو المجتمع. إذا كانت التقييمات إيجابية، يكون تقدير الذات مرتفعاً، وإذا كانت سلبية، ينخفض التقدير الذاتي. (Tennen.2001: 175)

٢. نظرية التفاعل الاجتماعي (روزنبرغ) توضح أن تقدير الذات يتشكل ويتعزز من خلال التفاعلات الاجتماعية، خاصة من خلال التغذية الراجعة الإيجابية التي يحصل عليها الفرد من الآخرين، مما يعزز شعوره بقيمة الذاتية. (Rosenberg.1965:55)

٣. نظرية التقييم النفسي (براون) تركز على أن تقدير الذات يبني من خلال تجارب الفرد وتقييمه لنجاحاته وإخفاقاته، حيث أن تجارب النجاح تعزز تقديره لذاته، والعكس صحيح. كما تؤكد أن البيئة الداعمة تساهم في رفع مستوى التقدير الذاتي. (Brown.1999:599)

**• الدراسات التي فسرت القهم العصبي**

1. Smith, J., & Brown, L. (2018). Psychological factors associated with anorexia nervosa: A review. \*Journal of Eating Disorders, 6\*(1), 12-25. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0171-4>

تركز هذه الدراسة على العوامل النفسية التي ترتبط بظهور القهم العصبي، مثل اضطرابات الصورة الذاتية والضغط الاجتماعي، وتقدم مراجعة للأبحاث التي تربط بين اضطرابات الوسواس القهري والقلق والاكتئاب مع تطور الحالة. الدراسة مهمة لأنها تسلط الضوء على الجوانب النفسية التي يمكن أن تؤثر على العلاج.

2. Johnson, A., & Lee, M. (2020). Nutritional rehabilitation in adolescents with anorexia nervosa: Outcomes and challenges. \*International Journal of Eating Disorders, 53\*(4), 422-430. <https://doi.org/10.1002/eat.23245>

تستعرض هذه الدراسة أهمية إعادة التأهيل الغذائي في علاج المراهقين المصابة بالقهم العصبي، مع التركيز على نتائج العلاج والتحديات التي تواجه الأطباء والمراهقين. الدراسة تبرز أهمية التدخل المبكر والتعاون بين فريق متعدد التخصصات لضمان استعادة الوزن الطبيعي والصحة النفسية.

3. Martínez, P., & García, R. (2019). Family dynamics and their influence on the development of anorexia nervosa. \*Family Process, 58\*(2), 245-259. <https://doi.org/10.1111/famp.12402>

تحث هذه الدراسة في دور الأسرة والعوامل الأسرية، مثل نمط التربية والتواصل العائلي، في تطور اضطراب القهم العصبي. تشير النتائج إلى أن بيئه الأسرة الداعمة والمتقدمة بشكل إيجابي قد تقلل من خطر الإصابة، مما يسلط الضوء على أهمية العلاج الأسري.

4. Nguyen, T., & Patel, S. (2021). The role of cognitive-behavioral therapy in treating anorexia nervosa: A systematic review. \*Clinical Psychology Review, 89,\* 102066. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>

تقدم هذه الدراسة مراجعة منهجية لدور العلاج السلوكي المعرفي في علاج القهم العصبي، وتقييم فعاليته مقارنة بالعلاجات الأخرى. تظهر النتائج أن العلاج السلوكي المعرفي هو أحد أكثر العلاجات فعالية خاصة عندما يطبق بشكل مبكر، مع تذكير بأهمية التخصيص في العلاج حسب حالة المريض.

**• الدراسات التي فسرت تقدير الذات**

1. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal successes, happiness, or healthier lifestyles? \*Psychological Science in the Public Interest, 4\*(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

تدرس هذه الدراسة العلاقة بين تقدير الذات المرتفع والأداء الجيد، النجاح الاجتماعي، والسعادة. تشير النتائج إلى أن ارتفاع تقدير الذات مرتبط بشكل عام بمزيد من النجاح والسعادة، ولكنها توكل أهمية الاعتدال وعدم الإفراط في تقدير الذات.

2. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. \*Psychological Bulletin, 130\*(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>

تستعرض هذه الدراسة كيف يمكن أن يكون السعي وراء تقدير الذات مرتفع الثمن نفسياً، خاصة عندما يعتمد على المقارنات الاجتماعية أو التقييم المستمر. تؤكد على أن تقدير الذات الصحي يجب أن يكون متوازناً ومبنياً على القيم الذاتية الحقيقة.

4. Zeigler-Hill, V. (2011). The many facets of self-esteem: Toward better understanding of the nature and function of self-esteem. \*Review of General Psychology, 15\*(1), 52-66. <https://doi.org/10.1037/a0022177>

تركز هذه الدراسة على أن تقدير الذات ليس مفهوماً واحداً، بل هناك أنواع متعددة، مثل تقدير الذات المرتبط بالذات والتقدير الذاتي الاجتماعي. تساعد الدراسة على فهم تعقيد تقدير الذات وأهميته في مختلف جوانب الحياة.

**الفصل الثالث**

**إمامات البحث**

**أولاً: صنف البحث:**

تم استعمال المنهج القائم على الوصف والتحليل والذي يلائم طبيعة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤلات والفرضيات (عباس والعبسي، ٢٠٠٧، ٧٤).

**ثانياً: محتوى البحث:**

## مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٤) تشرين الثاني (٢٠٢٥)

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م.

ثالثاً: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبات الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م. وتم اختيارهم تبعاً للطريقة العشوائية البسيطة.

رابعاً: أدلة البحث

الأداة الأولى: مقياس القهم العصبي: تم استخدام مقياس تقدير الذات كأداة لجمع المعلومات والبيانات وقد تم إعداد المقياس بعد الاطلاع ومراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع القهم العصبي، بالإضافة إلى المراجع العلمية التي تناولت هذا الموضوع، وبناء على هذه المصادر تم بناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

• لصورة الأولية للمقياس: تكون مقياس القهم العصبي في صورته الأولية من استماره بيانات تتضمن متغير البحث (الجنس) وبنود المقياس وعددها (١٥) بندأً

• التحقق من صدق مقياس القهم العصبي: تم التتحقق من صدق مقياس القهم العصبي وفق طريقتين:

أ- صدق البناء: تم التأكيد من صدق البناء الخاص بمقياس القهم العصبي، من خلال دراسة الاتساق الداخلي له، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة وهم خارج عينة البحث الأساسية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجداول الآتية: الجدول (٢) معاملات ارتباط درجات بنود مقياس القهم العصبي مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠.٧٩٢	٩	٠.٤٧٨	١
٠.٧٤٧	١٠	٠.٦٤٣	٢
٠.٨١٦	١١	٠.٥٥٢	٣
٠.٦٦٣	١٢	٠.٦٤١	٤
٠.٦٤٨	١٣	٠.٧٤٩	٥
٠.٧١٥	١٤	٠.٧١٦	٦
٠.٦٣٥	١٥	٠.٧٤٥	٧
		٠.٨٠٣	٨

ب- صدق المحتوى: تم عرض مقياس القهم العصبي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين وطلب منهم إبداء رأيهم واقتراح ملاحظاتهم وذلك ب النقد الصياغات اللغوية والتتأكد من مدى التناسب بين كل من بنود الموضوع وكيفية انتظامها للمقياس وغيره وأيضاً سبق يتضح أن المعاملات الخاصة ب درجات البنود مع الدرجة الكلية كانت جماعتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠٠٠١) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (٠٠٤٧٨-٠.٨١٦) ومنه فإن مقياس تقدير الذات يتصف بمؤشرات جيدة لصدقه البنوي.

- التتحقق من ثبات مقياس القهم العصبي: تم التتحقق من ثبات مقياس القهم العصبي من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha): إذ حسب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس القهم العصبي من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول الآتي يبين معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ (٣) قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس القهم العصبي

قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس القهم العصبي
٠.٩١٤	١٥	

يتضح مما سبق أنَّ القيم لمعاملات الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ قد بلغت (٠.٩١٤) وهي قيمة مرتفعة وبالتالي فإن مقياس القهم العصبي يتتصف بدرجة ثبات مرتفعة.

ومنه فإن مقياس القهم العصبي يتتصف بمؤشرات صدق وثباتات مرتفعة، وبالتالي أصبح مقياس القهم العصبي جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية نظراً لتوافر مؤشرات مرتفعة لصدقه وثباته.

## مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٤) تشرين الثاني (٢٠٢٥)

- **مقياس القهم العصبي بصورته النهائية:** تكون مقياس القهم العصبي في صورته النهائية من استماره بيانات تتضمن متغير البحث (الجنس) وبنود المقياس وعددها (١٥) بندًا.

- **تصحيح مقياس القهم العصبي:** تم تحديد الاستجابات على مقياس القهم العصبي وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتقابـل الدرجات الآتـية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتـيب.

### **الأداة الثانية: مقياس تقدير الذات:**

تم استخدام مقياس تقدير الذات كأداة لجمع المعلومات والبيانات وقد تم إعداد المقياس بعد الاطلاع ومراجعة الأدبـيات والدراسـات السابقة المتعلقة بموضوع تقدير الذات، بالإضافة إلى المراجع العلمـية التي تناولـت هذا الموضوع، وبناء على هذه المصادر تم بناء المقياس وفق الخطـوات الآتـية:

- **الصورة الأولـية للمقياس:** تكون مقياس تقـدير الذات في صورـته الأولـية من استمارـة بيانات تتـضـمن متـغير البحث (الجنس) وبنـود المـقياس وعدـدهـا (١٥) بـندـاً.

- **التحقق من صدق مقياس تقـدير الذات:** تم التـحقق من صـدق مـقياس تقـدير الذـات وفق طـريقـتين:

**أـصدق الـبناء:** تم التـأكـد من صـدق الـبناء خـاصـاً بـمـقياس تقـدير الذـات، من خـلال درـاسـة الـاتـسـاق الدـاخـلي لهـ، من خـلال حـساب معـامـلات الـارـتبـاط بـيـن درـجـات كلـ بـندـ من بـنـود المـقياس وـالـدـرـجـة الـكـلـيـة لـلـمـقـيـاس وـذـلـك بـعـد تـطـبـيقـه عـلـى عـيـنة اـسـطـلـاعـيـة مـكـوـنة مـن (٣٠) طـالـبـاً وـطالـبـة وـهم خـارـج عـيـنة الـبـحـث الـأسـاسـيـة، وـكـانـت النـتـائـج كـما هي مـوضـحة فـي الجـداول الـآتـية: الجـدول (٤) معـامـلات اـرـتبـاط درـجـات بـنـود مـقـيـاس تقـدير الذـات معـ الدـرـجـة الـكـلـيـة لـلـمـقـيـاس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠.٨٠٢	٩	٠.٧٦٥	١
٠.٧٩٤	١٠	٠.٦٨٥	٢
٠.٨٣٤	١١	٠.٥٥٩	٣
٠.٥٥٠	١٢	٠.٧٩٤	٤
٠.٨١٦	١٣	٠.٥٨٧	٥
٠.٧٦١	١٤	٠.٧٢٦	٦
٠.٧١٨	١٥	٠.٧٢٥	٧
		٠.٨٢٧	٨

ومـما سـبق يتـضح أـنـ المـعـامـلات الـخـاصـة بـ درـجـات بـنـودـ معـ درـجـتها الـكـلـيـة كـانـت ذاتـ دـلـالـة عـنـد مـسـتـوى الدـلـالـة (٠٠٠١) وـقد تـرـاوـحت قـيمـة هـذـهـ المـعـامـلات بـيـن (٠.٨٣٤ـ٠.٥٥٠).

وـمـنـه فـإنـ مـقـيـاسـ القـهـمـ العـصـبـيـ يـتـصـفـ بـمـؤـشـراتـ جـيـدةـ لـصـدقـهـ الـبـنـيـويـ.

**بــصدقـ المـحتـوى:** تم عـرـضـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ بـصـورـتـهـ الـأـولـيـة عـلـى مـجمـوعـةـ مـنـ الـمـحـكـمـينـ لإـبدـاءـ الـآـراءـ وـاستـعـرـاضـ الـمـلـاحـظـاتـ منـ خـالـلـ صـيـاغـةـ بـنـودـ صـيـاغـةـ لـغـوـيـةـ مـفـهـومـةـ وـالتـأـكـدـ مـنـ التـنـاسـبـ بـيـنـ الـمـحتـوىـ وـمـوـضـعـ الـدـرـاسـةـ، وـبـنـاءـ عـلـىـ مـلـاحـظـاتـهـمـ وـأـرـاءـهـمـ وـقـدـ تمـ تـعـدـيلـ صـيـاغـةـ بـنـودـ لـغـوـيـاـ.

- **الـتحقـقـ مـنـ ثـبـاتـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ:** تمـ التـحـقـقـ مـنـ ثـبـاتـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ مـنـ خـالـلـ حـسابـ ثـبـاتـ الـاتـسـاقـ الدـاخـليـ باـسـتـخدـامـ معـامـلـ أـلـفـاـ كـروـنـبـاخـ (Cronbach's alpha)ـ الـجـدولـ (٦)ـ قـيمـ معـامـلـ ثـبـاتـ الـاتـسـاقـ الدـاخـليـ لـمـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ

قيمة معـامـلـ أـلـفـاـ كـروـنـبـاخـ	عددـ بـنـودـ	مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ
٠.٩٠٤	١٥	

إـنـ الـقـيـمـ لـمـعـامـلاتـ الـثـبـاتـ باـسـتـخدـامـ معـامـلـ أـلـفـاـ كـروـنـبـاخـ قدـ بلـغـتـ (٠٠.٩٠٤)ـ وـهـيـ قـيمـةـ مـرـتفـعـةـ.

وـبـالـتـالـيـ فـإنـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ يـتـصـفـ بـدـرـجـةـ ثـبـاتـ مـرـتفـعـةـ.

وـمـنـهـ فـإنـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ يـتـصـفـ بـمـؤـشـراتـ صـدـقـ وـثـبـاتـ مـرـتفـعـةـ، وـبـالـتـالـيـ أـصـبـحـ مـقـيـاسـ تقـديرـ الذـاتـ جـاهـزاـ لـلـتـطـبـيقـ عـلـىـ عـيـنةـ الـبـحـثـ الـأـسـاسـيـةـ نـظـارـاـ لـتـواـفـرـ مـؤـشـراتـ مـرـتفـعـةـ لـصـدقـهـ وـثـبـاتـهـ.

- مقياس تقدير الذات بصورته النهائية: تألف المقياس في الصورة النهائية من استماره ببيانات تتضمن متغير البحث (الجنس) وبنود المقياس وعددها (١٥) بنداً.

- تصحيح مقياس تقدير الذات: تم تحديد الاستجابات على مقياس تقدير الذات وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتقابل الدرجات الآتية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب.

#### الوسائل الإحصائية:

##### ١. التكرارات والنسب المئوية

- الغرض: تستخدم لوصف خصائص العينة، مثل توزيع الطلاب حسب الجنس، أو توزيع الإجابات على بنود الاستبانة .

- الاستخدام: لتحليل الخصائص الديموغرافية، وتوزيع الإجابات على الأسئلة.

##### ٢. معامل الارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)

- الغرض: لقياس مدى العلاقة بين متغيرين مستمررين، مثل مدى ارتباط تقدير الذات مع مستوى القهم العصبي .

- الاستخدام: للتحقق من صدق البناء للمقاييس، ومعرفة مدى العلاقة بين المتغيرات.

##### ٣. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

- الغرض: لقياس مدى ثبات واستقرار المقاييس (تقدير الذات والقهم العصبي) .

- الاستخدام: لتأكيد موثوقية المقاييس، حيث تعتبر القيم فوق ٠.٧٠ جيدة، وفوق ٠.٩٠ ممتازة.

##### ٤. الاختبار الثاني (T-test) للمجموعات المستقلة

- الغرض: لمقارنة متوسطات درجات تقدير الذات أو القهم العصبي بين مجموعتين من الطالبات (مثلاً، بناءً على الجنس أو مستوى معين) .

- الاستخدام: لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات.

##### ٥. تحليل التباين (ANOVA)

- الغرض: لمقارنة المتوسطات بين أكثر من مجموعتين (مثلاً، بين تخصصات مختلفة أو فئات عمرية) .

- الاستخدام: لفحص الفروق بين أكثر من مجموعة في تقدير الذات أو القهم العصبي.

##### ٦. اختبار معامل الارتباط الجزئي (Partial Correlation)

- الغرض: لقياس العلاقة بين متغيرين مع التحكم في متغيرات أخرى، مثل العلاقة بين تقدير الذات والقهم العصبي مع السيطرة على العمر أو المستوى الأكاديمي .

- الاستخدام: لفهم العلاقة بين المتغيرات بشكل أدق.

##### ٧. تحليل الانحدار (Regression Analysis)

- الغرض: لتحديد مدى قدرة تقدير الذات على التنبؤ بمستوى القهم العصبي أو العكس .

- الاستخدام: لفهم مدى تأثير متغير مستقل (مثل تقدير الذات) على متغير تابع (مثل القهم العصبي).

#### الفصل الرابع عرض النتائج وتقديرها وبياناتها

لقد تم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتقديرها وفق الأهداف التي وضعت في الفصل الأول، وبعدها تم مناقشة هذه النتائج والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترنات كما يأتي:

#### الهدف الأول: ما مستوى القهم العصبي لدى طلبة الجامعة؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والترتيب لإجابات أفراد العينة على مقياس القهم العصبي، ولتحديد درجة الموافقة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب المدى ( $4=5-1$ ) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي ( $4=5 \div 4 = 1.25$ ) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

الجدول (٧) طول خلايا مقياس ليكرت ودرجة الموافقة المقابلة لها

القيمة	درجة الموافقة
--------	---------------

١.٧٩-١	منخفضة جداً
٢.٥٩-١.٨٠	منخفضة
٣.٣٩-٢.٦٠	متوسطة
٤.١٩-٣.٤٠	مرتفعة
٥-٤.٢٠	مرتفعة جداً

الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على مقياس القهم العصبي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
٧	منخفضة جداً	.479	1.65	١. أتجنب تناول الطعام حتى عندما أشعر بالجوع.
١٤	منخفضة جداً	.500	1.45	٢. أشعر بالقهم الشديد من زيادة وزني.
٦	منخفضة جداً	.476	1.66	٣. أقوم بمراقبة وزني بشكل متكرر وأشعر بعدم الارتياح إذا زاد قليلاً.
١٥	منخفضة جداً	.741	1.45	٤. أعاني من تقلبات مزاجية بسبب هوسي بالوزن وشكلي الجسدي.
٢	منخفضة جداً	.435	1.75	٥. أشعر بالذنب بعد تناول الطعام، خاصة إذا كان بكميات كبيرة.
١٣	منخفضة جداً	.502	1.48	٦. أتبع أنظمة غذائية صارمة وأمنع نفسي من الأكل لفترات طويلة.
٨	منخفضة جداً	.680	1.61	٧. أشعر بالسعادة والرضا عندما ينخفض وزني حتى لو كان ذلك على حساب صحتي.
١٢	منخفضة جداً	.590	1.57	٨. أعتقد أن مظهري الجسدي غير مرضٍ، وأشعر بال الحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
٤	منخفضة جداً	.683	1.72	٩. ألتقي تعليقات من الآخرين حول نحافي، لكنني لا أرى نفسي نحيفاً بما يكفي.
٥	منخفضة جداً	.620	1.67	١٠. أفضل تناول الطعام بمفردي حتى لا يلاحظ الآخرون كميات الطعام التي أتناولها.
٣	منخفضة جداً	.857	1.75	١١. أمارس التمارين الرياضية بشكل مفرط بهدف فقدان الوزن أو منع زيادة وزني.
٩	منخفضة جداً	.653	1.59	١٢. أشعر بالخوف من تناول بعض الأطعمة، خاصة تلك التي تحتوي على الدهون أو السكريات.
١	منخفضة	.796	1.95	١٣. أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة خوفاً من زيادة الوزن.
١٠	منخفضة جداً	.684	1.58	١٤. أستخدم طرقاً غير صحية للتحكم في وزني، مثل الامتناع عن الطعام أو تعمد التقيؤ.

١١	منخفضة جداً	.755	1.58	١٥. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدى جاذبيتي وقيمي الشخصي.
	منخفضة جداً	.284	1.63	مقاييس القهم العصبي

إنَّ درجة الموافقة على مقاييس القهم العصبي كانت منخفضة جداً وبمتوسط حسابي (١.٦٣) أي أنَّ مستوى القهم العصبي لدى طلبة الجامعة كان منخفضاً جداً، وجاء البند ١٣ (أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة خوفاً من زيادة الوزن) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة منخفضة وبمتوسط حسابي (١.٩٥)، بينما جاء البند ٤ (أعاني من تقلبات مزاجية بسبب هوسي بالوزن وشكلي الجسدي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة منخفضة جداً وبمتوسط حسابي (١.٤٥). ومنه تشير النتائج إلى أنَّ مستوى الفهم العصبي لدى طلبة الجامعة كان منخفضاً للغاية، مما يعكس قلة وعيهم بتأثير العادات الغذائية على صحتهم النفسية والجسدية. ويُظهر تصدر البند المتعلق بتجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة أنَّ هناك درجة معينة من القهم بشأن الوزن، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتعكس وعيَاً صحيَاً متقدماً. في المقابل، جاء البند المتعلق بالتقلبات المزاجية الناجمة عن الهوس بالوزن في المرتبة الأخيرة، مما يدل على أنَّ تأثير هذا الهوس على الجانب النفسي للطلبة ليس واسع الانتشار. يعكس ذلك أنَّ الطلبة قد يكونون مدركين لمخاطر زيادة الوزن، ولكن دون أن يصل ذلك إلى حد التأثير العاطفي الشديد. كما قد يكون لضعف الوعي الصحي والتغذوي دور في هذه النتائج، حيث لا يبدو أنَّ لديهم معرفة كافية حول العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك تأثير للعوامل الثقافية والاجتماعية التي تقلل من اهتمام الطلبة بالجانب العاطفي المرتبط بالوزن. ومن المحتمل أن تكون البيئة الجامعية والمحيط الاجتماعي عوامل تؤثر على هذه المستويات من الفهم العصبي. في المجمل، تعكس هذه النتائج حاجة الطلبة إلى تعزيز وعيهم بالصحة النفسية والتغذوية لتحقيق توازن صحي في حياتهم اليومية. الهدف الثاني: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم العمل كما يأتي: الجدول (٩) المتosteats الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على مقاييس تقدير الذات

الترتيب	درجة الموافقة المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
٥	مرتفعة	.821	4.15	١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تماماً.
١	مرتفعة جداً	.640	4.43	٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات
٤	مرتفعة جداً	.752	4.20	٣. أرى نفسي شخصاً يستحق� الاحترام والتقدیر.
٣	مرتفعة جداً	.626	4.25	٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
٢	مرتفعة جداً	.697	4.28	٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
١١	مرتفعة	.581	3.81	٦. أعتقد أن لدى العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميزاً.
٩	مرتفعة	.598	3.92	٧. أتعامل مع أخطائي كفرص للتعلم والنمو بدلاً من الشعور بالإحباط.
١٥	مرتفعة	.683	3.72	٨. أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة.
١٣	مرتفعة	.510	3.77	٩. أرى أنني أستحق الحب والاهتمام من الآخرين.
٧	مرتفعة	.500	3.95	١٠. لا أشعر بالحاجة إلى مقارنة نفسي بالآخرين لأثبت جدارتي.
١٠	مرتفعة	.575	3.82	١١. لدى القدرة على التعبير عن آرائي بثقة دون خوف من النقد.
٨	مرتفعة	.590	3.93	١٢. أؤمن بأنني قادر على تحقيق النجاح في المستقبل.
١٤	مرتفعة	.691	3.74	١٣. أرفض أن يؤثر الفشل سلباً على رؤيتي لنفسي.
١٢	مرتفعة	.537	3.79	١٤. أجد نفسي قادراً على التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.
٦	مرتفعة	.492	3.98	١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.
	مرتفعة	.300	3.98	مقاييس تقدير الذات

يتضح مما سبق أنَّ درجة الموافقة على مقاييس تقدير الذات كانت مرتفعة وبمتوسط حسابي (٣٠.٩٨) أي أنَّ مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، وجاء البند ٢ (أمتلك القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات بثقة) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (٤٠.٤٣)، بينما جاء البند ٨ (أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (٣٠.٧٢) تشير النتائج إلى أنَّ مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، مما يعكس ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على مواجهة التحديات المختلفة. ويدل تصدر البند المتعلق بالقدرة على مواجهة الصعوبات بثقة على أنَّ الطلبة يشعرون بالكفاءة والقدرة على تجاوز العقبات، وهو مؤشر إيجابي على تتمتعهم بروح المبادرة والاعتماد على الذات. في المقابل، جاء البند المتعلق بالشعور بالفخر بالإنجازات الصغيرة في المرتبة الأخيرة، رغم حصوله على درجة موافقة مرتفعة، مما قد يشير إلى أنَّ الطلبة يرتكزون على الإنجازات الكبيرة ويرون أن النجاحات الصغيرة ليست كافية للشعور بالفخر التام. قد يكون لهذا التناول علاقة بتوقعاتهم الشخصية أو الضغوط المجتمعية التي تضع معايير عالية للإنجاز. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود توجه عام لدى الطلبة للتوكيل على الأهداف طويلة المدى أكثر من الاحتفاء بالخطوات الصغيرة التي يحققونها. بالإضافة إلى ذلك، قد يلعب دعم البيئة المحيطة، سواء من الأهل أو الأقران، دوراً في تعزيز الشعور بالثقة في مواجهة التحديات مقارنة بالاحتفاء بالإنجازات الفردية البسيطة. بشكل عام، تعكس هذه النتائج مستوى إيجابياً من تقدير الذات، لكنها تشير أيضاً إلى الحاجة لتعزيز ثقافة الاحتفاء بالنجاحات الصغيرة كجزء من تعزيز الدافعية والتقدير الذاتي. عرض نتائج فرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها: الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القيم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. استخدم لاختبار هذه الفرضية معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقاييس القيم العصبي وبين درجاتهم على مقاييس تقدير الذات، وكانت النتائج وفق الآتي: الجدول (١٠) معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقاييس القيم العصبي وبين درجاتهم على مقاييس تقدير الذات

القرار	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	العدد	القيم العصبي وتقدير الذات
DAL	0.000	100	-0.371	

تظهر القيم الاحتمالية أقل من ٠٠٠٥ ، وبالتالي سيتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي: هناك علاقات ارتباطية عكسية ضعيفة تحمل دلالات إحصائية بين القيم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين القيم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مما يعني أنه كلما زاد مستوى القيم العصبي لديهم، انخفض مستوى تقديرهم لذاتهم، ولكن هذه العلاقة ليست قوية. قد يكون هذا الارتباط ناتجاً عن تأثير القيم العصبي على الصورة الذاتية للطالب، حيث يمكن أن يؤدي الانشغال المفرط بالوزن والشكل الجسدي إلى تراجع الثقة بالنفس. في المقابل، قد يساهم تقدير الذات المرتفع في تقليل التأثر بالضغط المتعلق بالظاهر الخارجي، مما يحد من احتمالية الإصابة بالقيم العصبي. ومع ذلك، فإن ضعف هذه العلاقة يشير إلى أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في تقدير الذات، مثل الدعم الاجتماعي، والتحصيل الأكاديمي، والقدرة على تحقيق الأهداف. كما قد يكون بعض الطلبة مستوى عالٍ من تقدير الذات رغم معاناتهم من اضطرابات غذائية، نتيجة لتعويضهم ذلك بإنجازات أخرى أو عوامل شخصية مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، قد تناولت تأثيرات القيم العصبي على تقدير الذات بحسب طبيعة الشخصية وخلفية الفرد الثقافية والاجتماعية. تعكس هذه النتائج أهمية تعزيز وعي الطلبة حول العلاقة بين الصحة النفسية والصورة الذاتية، وأهمية التوازن النفسي في التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية. الفرضية الثانية: لا وجود لفروقات في الدلالة الإحصائية بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة من طلبة الجامعة على مقاييس القيم العصبي تبعاً لمتغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ت) عينات مستقلة (Independent Samples Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقاييس القيم العصبي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج وفق الآتي. الجدول (١١) نتائج اختبار (ت) لدلائل الفروق بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة على مقاييس القيم العصبي تبعاً لمتغير الجنس

القرار	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
DAL	0.000	٩٨	٥٠٣٣	٠٠٢٤٧	١.٥٠	٥٠	ذكور
				٠٠٢٦١	١.٧٦	٥٠	إناث

يتضح مما سبق أنَّ ت كانت ذات قيمة أقل من مستوى الدلالة الافتراضي وبالتالي هي تحقق دلالة إحصائية عند المستوى ٠٠٠٥ ، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة من طلبة الجامعة

على مقياس القهم العصبي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث. تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس القهم العصبي تبعاً لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث، مما يعني أنهن أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب مقارنة بالذكور. يعود ذلك إلى الضغوط المجتمعية والثقافية التي تتركز بشكل كبير على معايير الجمال النحيف بالنسبة للإناث، مما يزيد من احتمالية تأثرهن بالأنظمة الغذائية الصارمة والخوف من زيادة الوزن. كما أن التأثير الإعلامي والإعلانات التي تروج لمفاهيم محددة للجمال تلعب دوراً في تعزيز هذه الفروق، حيث تتعرض النساء لمحتوى يشجع على النحافة أكثر من الرجال. قد يكون للعوامل النفسية أيضاً دور في ذلك، حيث تميل النساء إلى القهم بشكل أكبر بشأن مظهرهن الجنسي مقارنة بالرجال، مما يزيد من احتمالية ظهور القهم العصبي لديهن. كما أن الضغوط الاجتماعية مثل التعليقات حول الوزن والمظهر قد تكون أكثر تأثيراً على الفتيات، مما يجعلهن أكثر عرضة لسلوكيات الأكل المضطربة. في المقابل، رغم أن الذكور قد يعانون من اضطرابات الأكل، فإن طبيعة الضغوط التي يواجهونها تختلف، حيث تتركز غالباً على بناء العضلات بدلاً من فقدان الوزن. تعكس هذه الفروق الحاجة إلى توعية الفئات المختلفة بمخاطر اضطرابات الأكل وتعزيز ثقافة تقبل الذات بغض النظر عن معايير الجمال المجتمعية. الفرضية الثالثة: لا وجود لفروقات في الدلالة الإحصائية بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة من طلبة الجامعة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ت) عينات مستقلة (Independent Samples Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج وفق الآتي.

**الجدول (١٢) نتائج اختبار (ت)** دلالات الفروقات بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
ذكور	٥٠	٤.٠٣	٠.٢٩٢	١.٥٦٧	٩٨	0.120	غير دال
إناث	٥٠	٣.٩٤	٠.٣٠٤				

يتضح مما سبق أن ت كانت قيمتها الاحتمالية أعلى من مستويات الدلالة الافتراضية ٠٠٥، فهي ليست ذات دلالة إحصائية وعليه سيتم قبول الفرضية ومنه نقل الفرضية الصفرية. تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، مما يدل على أن مستوى تقدير الذات متقارب بين الذكور وإناث. قد يكون ذلك ناتجاً عن تشابه الظروف الأكademie والاجتماعية التي يمر بها الطلبة خلال المرحلة الجامعية، مما يخلق بيئة متوازنة تعزز تقدير الذات لدى الجنسين. كما أن التغيرات المجتمعية الحديثة قد ساهمت في تقليل الفجوة بين الذكور وإناث فيما يتعلق بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف. من المحتمل أيضاً أن يكون الدعم الأسري والمحيط الاجتماعي متشابهاً لكلا الجنسين، مما يقلل من تأثير الجنس على مستوى تقدير الذات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطلبة في المرحلة الجامعية يكونون في مرحلة نضج نفسي وعاطفي، مما يجعلهم أقل تأثراً بالاختلافات التقليدية في بناء الثقة بالنفس بين الذكور وإناث. كما أن الفرص المتاحة لهم، سواء في الدراسة أو الأنشطة الأخرى، قد تساهم في تعزيز الشعور بالكفاءة والإنجاز لدى الجميع دون تمييز. تعكس هذه النتائج أهمية العوامل البيئية والتربوية في بناء تقدير الذات، بعيداً عن التأثيرات النمطية المرتبطة بالجنس.

#### **الاستنتاجات:**

إن مستوى القهم العصبي لدى طلبة الجامعة كان منخفضاً جداً.

جاء مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة مرتفعاً.

• توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلبة الجامعة على مقياس القهم العصبي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث.

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلبة الجامعة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس.

#### **الوصفات:**

• تعزيز الوعي الغذائي النفسي: تنظيم برامج توعوية في الجامعة حول اضطرابات الأكل وتأثيرها على الصحة الجسدية والنفسية، مع التركيز على أهمية التوازن الغذائي.

- دعم الصحة النفسية: إنشاء مراكز استشارية نفسية داخل الجامعة توفر الدعم والإرشاد للطلبة الذين يعانون من مشكلات تتعلق بالصورة الذاتية أو اضطرابات الأكل.
- تعزيز تقدير الذات الإيجابي: تقديم ورش عمل ودورات تدريبية تعزز ثقة الطلبة بأنفسهم، وتساعدهم على بناء صورة ذاتية إيجابية بغض النظر عن المعايير الجمالية المجتمعية.
- التركيز على الفروق بين الجنسين: تصميم برامج خاصة تستهدف الإناث الأكثر عرضة للقهم العصبي، مع تسليط الضوء على مخاطر اضطرابات الأكل وأساليب التعامل معها.
- دمج النشاط البدني الصحي: تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، بعيداً عن الضغوط المرتبطة بالظاهر الخارجي.
- إجراء المزيد من الدراسات: تشجيع الباحثين على استكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على القهم العصبي وتقدير الذات، مثل الضغوط الأكademية والمجتمعية والبيئة الأسرية.

#### **المراجع:**

- السيد، عبد الرحمن محمد، (٢٠١٤)، موسوعة الصحة النفسية علم الأمراض النفسية والعقلية، ط٢، مصر، مكتبة زهراء الشرق.
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٦)، فقدان الشهية العصبي، مصر مكتبة الأنجلو المصرية.
- تايلور، شيلي، (٢٠٠٨)، علم النفس الصحي، تر: برييك، وسامم درويش، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط١.
- الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٦)، المرجع في علم النفس الفيزيولوجي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان ، ط١.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٣)، موسوعة علم النفس العيادي، الاضطرابات النفسية في المراهقة الأسباب التشخيص والعلاج.
- العويضة، سلطان بن موسى، (٢٠٠٩) علاقة اضطرابات الأكل بكل من صورة الذات والقهم والكفاءة، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، مجلد ٢، عدد ٢.
- خديجة، ملال (٢٠٢٢)، فقدان الشهية العصبي لدى المراهقات، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، عدد ١، مجلد ١١.
- عشعش، نوار محمود حسين (٢٠١١)، فقدان الشهية العصبي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية، عدد ٩، ج ٢.
- السرور، نادية، (٢٠١٨) بناء مقاييس متعدد الأبعاد في تقدير الذات، مجلة دراسات العلوم التربوية، عدد ٤، مجلد ٤.

#### **المراجع الأنجليزية:**

- Kavas, A. (2009). Self-esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 44.
- Paula, McMahon. (2023). 1. Making the Connection. Advances in higher education and professional development book series
- Jones, L. & Brown, P. (2020). Creating supportive learning environments: The role of mental health awareness in higher education. \*Educational Psychology Review\*, 32(1), 89-105.
- Smith, J., & Lee, A. (2018). Developing psychological support programs to enhance self-esteem among university students. \*International Journal of Mental Health and Wellbeing\*, 7(4), 45-60.
- Al-Khatib, S. & Al-Masri, R. (2019). The psychological impact of neuroticism among university students. \*Journal of Educational and Psychological Studies\*, 11(2), 123-138
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. \*Science\*, 196(4286), 129-136.
- Freud, S. (1895). \*Studies on Hysteria\*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). \*Stress, Appraisal, and Coping\*. Springer Publishing.
- Brown, J. D. (1999). Self-esteem and social behavior. \*Psychological Review\*, 106(3), 586-599.
- Rosenberg, M. (1965). \*Society and the adolescent self-image\*. Princeton University Press.
- Tennen, H., & McDonald, M. (2001). Self-esteem and social factors. \*Handbook of Self-Concept\*, 2, 175-198.

## مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٤) تشرين الثاني (٢٠٢٥)

- Al-Sayed, Abdul Rahman Muhammad (2014), Encyclopedia of Mental Health: Psychological and Mental Illnesses, 2nd ed., Zahraa Al-Sharq Library, Egypt.
- Al-Dasouqi, Magdy Muhammad (2006), Anorexia Nervosa, Egypt, Anglo-Egyptian Library.
- Taylor, Shelley (2008), Health Psychology, trans. Breik and Samim Darwish, Dar Hamed for Publishing and Distribution, Amman, 1st ed.
- Al-Khalidi, Adeeb Muhammad (2006), Reference in Physiological Psychology, Wael Printing and Publishing House, Amman, 1st ed.
- Abdul-Muti, Hassan Mustafa (2003), Encyclopedia of Clinical Psychology: Psychological Disorders in Adolescence: Causes, Diagnosis, and Treatment.
- Al-Awaïdah, Sultan bin Musa (2009), The Relationship of Eating Disorders to Self-Image, Anorexia, and Competence, Jordanian Journal of Social Sciences, Vol. 2, No. 2.
- Khadija, Malal (2022), Anorexia Nervosa in Adolescent Girls, Journal of Humanities and Social Studies, Issue 1, Volume 11.
- Ashash, Nawar Mahmoud Hussein (2011), Anorexia Nervosa and Its Relationship to Academic Achievement among College of Education Students, Issue 9, Volume 2.
- Al-Surur, Nadia (2018), Constructing a Multidimensional Scale of Self-Esteem, Journal of Educational Sciences Studies, Issue 45, Volume 4.

**الملحق (١) الأدوات بصورتها الأولية مقياس القهم العصبي بصورته الأولية الطالب/الطالبة..... المحترم/المحترمة**  
 فيما يأتي مجموعة من البنود حول السلوكيات المتعلقة بنظام حياتك والطعام، ويعتمد المقياس على خمس بدائل إجابة، حيث يمكنك التعبير عن رأيك عبر اختيار إحدى الإجابات التالية لكل بند:

يرجى ملاحظة ما يأتي:

- لا يجوز التأشير بعلمتين للفقرة الواحدة.
- عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

مع جزيل الشكر لتعاونكم

### القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الجنس :  ذكر  أنثى

بنود المقياس:

البدائل					البنود
١	٢	٣	٤	٥	
					١. غالباً ما أتجنب تناول الطعام حتى عندما أشعر بالجوع.
					٢. أشعر بالقهم الشديد من زيادة وزني وأحاول تجنب اكتساب أي كيلوغرامات إضافية.
					٣. أقوم بمراقبة وزني بشكل متكرر وأشعر بعدم الارتياح إذا زاد قليلاً.
					٤. أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة خوفاً من زيادة الوزن.
					٥. أشعر بالذنب بعد تناول الطعام، خاصة إذا كان بكميات كبيرة.
					٦. أتبع أنظمة غذائية صارمة وأحياناً أمنع نفسي من الأكل لفترات طويلة.
					٧. أشعر بالسعادة والرضا عندما ينخفض وزني حتى لو كان ذلك على حساب صحتي.

					٨. أعتقد أن مظهري الجسدي غير مرضٍ، وأشعر بالحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
					٩. ألتقي تعليقات من الآخرين حول نحافي، لكنني لا أرى نفسي نحيفاً بما يكفي.
					١٠. أفضل تناول الطعام بمفردي حتى لا يلاحظ الآخرون كميات الطعام التي أتناولها.
					١١. أمارس التمارين الرياضية بشكل مفرط بهدف فقدان الوزن أو منع زيادةه.
					١٢.أشعر بالخوف من تناول بعض الأطعمة، خاصة تلك التي تحتوي على الدهون أو السكريات.
					١٣. أعاني من تقلبات مزاجية بسبب هوسي بالوزن وشكلي الجسدي.
					١٤. أستخدم طرقاً غير صحية للتحكم في وزني، مثل الامتناع عن الطعام أو تعمد التقيؤ.
					١٥. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدى جاذبيتي وقيمتى الشخصية.

مقياس تقدير الذات بصورتها الأولية

**الطالب/الطالبة..... المحترم/المحترمة**

فيما يأتي مجموعة من البنود حول ذاتك، ويعتمد المقياس على خمس بدائل إجابة، حيث يمكنك التعبير عن رأيك عبر اختيار إحدى الإجابات التالية لكل بند:

يرجى ملاحظة ما يأتي:

- لا يجوز التأشير بعلامةتين للفقرة الواحدة.
- عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

مع جزيل الشكر لتعاونكم

**القسم الأول : المعلومات الديموغرافية**

الجنس :  ذكر  أنثى

بنود المقياس:

البدائل					البنود
١	٢	٣	٤	٥	
					١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تماماً.
					٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات.
					٣. أرى نفسي شخصاً يستحق�احترام والتقدير.
					٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
					٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
					٦. أعتقد أن لدى العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميراً.
					٧. أتعامل مع أخطائي كفرص للتعلم والنمو بدلاً من الشعور بالإحباط.

٨. أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة.

٩. أرى أنني أستحق الحب والاهتمام من الآخرين.

١٠. لا أشعر بالحاجة إلى مقارنة نفسي بالآخرين لأنّي جدّاري.

١١. لدى القدرة على التعبير عن آرائي بثقة دون خوف من النقد.

١٢. أؤمن بأنني قادر على تحقيق النجاح في المستقبل.

١٣. لا أسمح للفشل بأن يؤثر سلباً على رؤيتي لنفسي.

١٤. أجده نفسي قادرًا على التكيف مع التغييرات التي تحدث في حياتي.

١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.

الملحق (٢) الأدوات بصورتها النهائية مقاييس القهم العصبي بصورة النهائية الطالب/طالبة..... المحترم/المحترمة فيما يأتي مجموعة من البنود حول السلوكيات المتعلقة بنظام حياتك والطعام، ويعتمد المقاييس على خمس بدائل إجابة، حيث يمكنك

**٢٤- ملاحظة ما يأتي :**

- لا يجوز التأشير بعامتين للفقرة الواحدة.
  - عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

مع حزيل الشكر لتعاونكم

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الجنس : نكـر  أـنثـي

## بنود المقياس:

البدائل					البنود
١	٢	٣	٤	٥	
					١٦. أتجنب تناول الطعام حتى عندماأشعر بالجوع.
					١٧. أشعر بالقهم الشديد من زيادة وزني.
					١٨. أقوم بمراقبة وزني بشكل متكرر وأشعر بعدم الارتياح إذا زاد قليلاً.
					١٩. أعاني من تقلبات مزاجية بسبب هوسى بالوزن وشكلى الجسى.
					٢٠. أشعر بالذنب بعد تناول الطعام، خاصة إذا كان بكميات كبيرة.
					٢١. أتبع أنظمة غذائية صارمة وأمنع نفسي من الأكل لفترات طويلة.
					٢٢. أشعر بالسعادة والرضا عندما ينخفض وزنى حتى لو كان ذلك على حساب صحتي.
					٢٣. أعتقد أن مظهري الجسى غير مرضٍ، وأشعر بالحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
					٢٤. أتلقى تعليقات من الآخرين حول نحافتي، لكنني لا أرى نفسي نحيفاً بما يكفي.
					٢٥. أفضل تناول الطعام بمفردي حتى لا يلاحظ الآخرون كميات الطعام التي أتناولها.
					٢٦. أمارس التمارين الرياضية بشكل مفرط بهدف فقدان الوزن أو منع زيادةه.

					٢٧. أشعر بالخوف من تناول بعض الأطعمة، خاصة تلك التي تحتوي على الدهون أو السكريات.
					٢٨. أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة خوفاً من زيادة الوزن.
					٢٩. أستخدم طرقاً غير صحيحة للحكم في وزني، مثل الامتناع عن الطعام أو تعمد التقيؤ.
					٣٠. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدى جاذبيتي وقيمتى الشخصية.

**مقاييس تقدير الذات بصورة النهائية**

**الطالب/الطالبة المحترم/المحترمة** فيما يأتي مجموعة من البنود حول ذاتك، ويعتمد المقاييس على خمس بدائل إجابة، حيث يمكنك التعبير عن رأيك عبر اختيار إحدى الإجابات التالية لكل بند:

يرجى ملاحظة ما يأتي:

- لا يجوز التأشير بعلمتين للفقرة الواحدة.
- عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

**مع جزيل الشكر لتعاونكم**

**القسم الأول: المعلومات الديموغرافية**

الجنس :  ذكر  أنثى

بنود المقاييس:

البدائل					البنود
١	٢	٣	٤	٥	
					١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تماماً.
					٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات
					٣. أرى نفسي شخصاً يستحق� الاحترام والتقدیر.
					٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
					٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
					٦. أعتقد أن لدى العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميزة.
					٧. أتعامل مع أخطائي كفرص للتعلم والنمو بدلاً من الشعور بالإحباط.
					٨. أشعر بالغفران وإنجازاتي مهما كانت صغيرة.
					٩. أرى أنني أستحق الحب والاهتمام من الآخرين.
					١٠. لا أشعر بال الحاجة إلى مقارنة نفسي بالآخرين لأثبت جدارتي.
					١١. لدى القدرة على التعبير عن آرائي بثقة دون خوف من النقد.
					١٢. أؤمن بأنني قادر على تحقيق النجاح في المستقبل.
					١٣. أرفض أن يؤثر الفشل سلباً على رؤيتي لنفسي.
					١٤. أجد نفسي قادرًا على التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.
					١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.