

القهم العصبي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات الجامعة

م.م نور الهدى جلال عبد الأمير الساعدي

الجامعة 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، وتقتهن بأنفسهن، وقدرتهن على مواجهة التحديات الأكاديمية والحياتية. ارتفاع مستوى تقدير الذات يُعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط، ويُشجع على المشاركة الفعالة في الأنشطة الأكاديمية، بينما يُعد تدني التقدير الذاتي سبباً محتملاً في زيادة القهم العصبي، مما يخلق دائرة مفرغة تؤثر سلباً على الأداء العام للطالبات، و تهدف الدراسة إلى:

• تحديد مستوى القهم العصبي بين طالبات الجامعة

• وتقييم مستوى تقدير الذات لديهن بهدف فهم مدى تداخل هذين العاملين ومدى تأثيرهما على بعضهما البعض. كما تسعى الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تساهم في ارتفاع أو انخفاض مستوى القهم العصبي، وكيفية تعزيز تقدير الذات كوسيلة للتخفيف من حدة التوتر والضغوط النفسية، و بالاعتماد على نتائج الدراسة، يمكن وضع استراتيجيات وبرامج دعم نفسي موجهة، تساعد الطالبات على تحسين تقديرهن لذواتهن وتقليل مستوى القهم العصبي، مما ينعكس إيجابياً على أدائهن الأكاديمي وصحتهن النفسية. ومن المتوقع أن تُسهم هذه الدراسة في زيادة الوعي بأهمية الرعاية النفسية للطالبات الجامعيات، وتقديم التوصيات اللازمة للجامعات والمؤسسات الأكاديمية 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، يعاني هؤلاء الطالبات من ضغوطات متعددة تشمل المتطلبات الأكاديمية العالية، المنافسات بين الأقران، والقهم من المستقبل المهني. تتجلى هذه الضغوطات في تشكّل مشاعر القهم والتوتر، التي قد تؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي، والقدرة على التعلم، وحتى على العلاقات الاجتماعية. يُعتبر تقدير الذات أحد المحاور الرئيسة للصحة النفسية والرفاهية الفردية، حيث يؤثر إيجابيًا على الدافع والإنتاجية. وعندما يُرافق القهم العصبي وضعف تقدير الذات، فإن هذا يُعزّز دوامة من الصعوبات المتزايدة، حيث قد يدفع القهم الأفراد لتقليل ثقتهم بأنفسهم، مما يؤدي بدوره إلى مزيد من القهم. لذلك، يُعد فهم العلاقة بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى الطالبات أمرًا بالغ الأهمية، حيث يمكن أن يساهم ذلك في تطوير استراتيجيات فعّالة لتحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الشباب الجامعي.

مشكلة البحث:

تواجه طالبات الجامعات العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر على أدائهن الأكاديمي وصحتهن النفسية، خاصةً ظاهرة القهم العصبي التي تتزايد بشكل ملحوظ بينهن، والتي يُعتقد أنها تتداخل مع مستوى تقدير الذات، مما يزيد من معاناة الطالبات ويؤثر سلبيًا 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 الطالبات لا يزال محدودًا، مما يبرز الحاجة إلى دراسة معمقة تفحص العلاقة بينهما بشكل خاص لدى طالبات الجامعات، بهدف تطوير استراتيجيات دعم نفسي فعّالة تساهم في تحسين جودة حياة الطالبات الأكاديمية والنفسية. (حسين، ٢٠٢٠: ٤٥)

أهمية البحث

١. تعزيز الفهم النفسي: يساهم 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 الطالبات، 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 يساهم 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 الطالبات النفسية، مما يساهم 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 الطالبات

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 إحصام 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 ممن يعانين من مشكلات انفعالية تتعلق بمفهوم الذات الجسمي (أي تصورهن لأجسامهن) (الشخص ودماطي. ١٩٩٢) تقدير الذات: ويعرف تقدير الذات بكونه اعتقاد الفرد بقدرته 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 بالقيء النفسي 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 الزاهن 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 يُعبر 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 يُعتقد 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 نطمح أن نكون ونفعل، وتقدير الذات مجموعة منظمة ومنسقة من الإدراكات 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 (السورور، ٢٠١٨: ٢٦١) ويعرف بكونه التقييم الشامل الذي يعطيه الفرد لنفسه والذي يعكس نظرتة لإنجازاته وقيمه (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 معايير 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 بقيمته الذاتية. (Rosenberg.1965:55)
٣. نظرية التقييم النفسي (براون) تركز على أن تقدير الذات يُبنى 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، ونقدم 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 المصابين 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>

تبحث هذه الدراسة في دور الأسرة والعوامل الأسرية، مثل نمط التربية والتواصل العائلي، في تطور اضطراب القهم العصبي. تشير النتائج إلى أن بيئة الأسرة الداعمة والمتفاعلة 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 يُطبق 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 تؤكد 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 الحقيقية.

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

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

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

ثانياً: مجتمع البحث:

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

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

رابعاً: أداة 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 استمارة بيانات تتضمن متغير البحث (الجنس) وبنود المقياس وعددها (١٥) بنداً

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

أ- صدق البناء: تم التأكد 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**

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

ب- صدق المحتوى: تم عرض مقياس القهم العصبي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين وطُلب منهم إبداء رأيهم واقتراح ملاحظاتهم وذلك بنقد الصياغات اللغوية والتأكد من مدى التناسب بين كل من بنود الموضوع وكيفية انتمائها للمقياس وغيرها مما سبق يتضح أنّ المعاملات الخاصة بـ درجات البنود مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (٠.٤٧٨) - (٠.٨١٦) ومنه فإن مقياس تقدير الذات يتصف بمؤشرات جيدة لصدقه البنوي.

- **التحقق من ثبات مقياس القهم العصبي:** تم التحقق 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 **الجدول (٣) قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس القهم العصبي**

مقياس القهم العصبي	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ
	١٥	٠.٩١٤

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

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

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

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

الأداة الثانية: مقياس تقدير الذات:

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

- الصورة الأولية للمقياس: تكون مقياس تقدير الذات في صورته الأولية من استمارة بيانات تتضمن متغير البحث (الجنس) وبنود المقياس وعددها (١٥) بنداً

-التحقق من صدق مقياس تقدير الذات: تم التحقق من صدق مقياس تقدير الذات وفق طريقتين:

أ-صدق البناء: تم التأكد من صدق البناء الخاص بمقياس تقدير الذات، 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 (٤) معاملات ارتباط درجات بنود مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية للمقياس

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

ومما سبق يتضح أنّ المعاملات الخاصة بـ درجات البنود مع درجتها الكلية كانت ذات دلالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (٠.٥٥٠-٠.٨٣٤).

ومنه فإن مقياس القهم العصبي يتصف بمؤشرات جيدة لصدقه البنيوي.

ب-صدق المحتوى: تم عرض مقياس تقدير الذات بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين لإبداء الآراء واستعراض الملاحظات من خلال صياغة البنود صياغة لغوية مفهومة والتأكد من التناسب بين المحتوى وموضوع الدراسة، وبناءً على ملاحظاتهم وآراءهم وقد تم تعديل صياغة البنود لغوياً.

- التحقق من ثبات مقياس تقدير الذات: تم التحقق من ثبات مقياس تقدير الذات من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha):الجدول (٦) قيم المعامل لثبات الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

مقياس تقدير الذات	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ
	١٥	٠.٩٠٤

إنّ القيم لمعاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ قد بلغت (٠.٩٠٤) وهي قيمة مرتفعة.

وبالتالي فإن مقياس تقدير الذات يتصف بدرجة ثبات مرتفعة.

ومنه فإن مقياس تقدير الذات يتصف بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة، وبالتالي أصبح مقياس تقدير الذات جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية نظراً لتوافر مؤشرات مرتفعة لصدقه وثباته.

- مقياس تقدير الذات بصورته النهائية: تألف المقياس في الصورة النهائية من استمارة بيانات 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 مستمرين، 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 التائي (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 وتفسيرها ومناقشتها

لقد تم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها وفق الأهداف التي وضعت في الفصل الأول، وبعدها تم مناقشة هذه النتائج والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات 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 (٥-١=٤) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٤÷٥=٠.٨٠) 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

درجة الموافقة	القيم
---------------	-------

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

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

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 بالحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
٤	منخفضة جداً	.683	1.72	٩. أتلقي تعليقات من الآخرين حول نحافتي، 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 زيادته.
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	0.755	1.58	١٥. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدي جاذبتي وقيمتي الشخصية.
	منخفضة جداً	0.284	1.63	مقياس القهم العصبي

إن درجة الموافقة على مقياس القهم العصبي كانت منخفضة جداً وبمتوسط حسابي (١.٦٣) أي أن مستوى القهم العصبي لدى طلبة الجامعة كان منخفضاً جداً، وجاء البند ١٣ (أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سرعات 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 أن مستوى القهم العصبي لدى طلبة الجامعة كان منخفضاً للغاية، مما يعكس قلة وعيهم بتأثير العادات الغذائية على صحتهم النفسية والجسدية. ويظهر تصدّر البند المتعلق بتجنب الأطعمة ذات السرعات الحرارية المرتفعة أن هناك درجة معينة من القهم بشأن الوزن، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتعكس وعياً صحياً متقدماً. في المقابل، جاء البند المتعلق بالتقلبات المزاجية الناجمة عن الهوس بالوزن في المرتبة الأخيرة، مما يدل على أن تأثير هذا الهوس على الجانب النفسي للطلبة ليس واسع الانتشار. يعكس ذلك أن 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 أن 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 القهم العصبي. في المجلد، تعكس هذه النتائج حاجة الطلبة إلى تعزيز وعيهم بالصحة النفسية والتغذية 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) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على مقياس تقدير الذات

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
٥	مرتفعة	0.821	4.15	١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تماماً.
١	مرتفعة جداً	0.640	4.43	٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات
٤	مرتفعة جداً	0.752	4.20	٣. أرى نفسي شخصاً يستحق الاحترام والتقدير.
٣	مرتفعة جداً	0.626	4.25	٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
٢	مرتفعة جداً	0.697	4.28	٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
١١	مرتفعة	0.581	3.81	٦. أعتقد أن لدي العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميزاً.
٩	مرتفعة	0.598	3.92	٧. أتعامل مع أخطائي كفرص للتعلم والنمو بدلاً من الشعور بالإحباط.
١٥	مرتفعة	0.683	3.72	٨. أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة.
١٣	مرتفعة	0.510	3.77	٩. أرى أنني أستحق الحب والاهتمام من الآخرين.
٧	مرتفعة	0.500	3.95	١٠. لا أشعر بالحاجة إلى مقارنة نفسي بالآخرين لأثبت جدارتي.
١٠	مرتفعة	0.575	3.82	١١. لدي القدرة على التعبير عن آرائي بثقة دون خوف من النقد.
٨	مرتفعة	0.590	3.93	١٢. أؤمن بأنني قادر على تحقيق النجاح في المستقبل.
١٤	مرتفعة	0.691	3.74	١٣. أرفض أن يؤثر الفشل سلباً على رؤيتي لنفسي.
١٢	مرتفعة	0.537	3.79	١٤. أجد نفسي قادراً على التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.
٦	مرتفعة	0.492	3.98	١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.
	مرتفعة	0.300	3.98	مقياس تقدير الذات

يتضح مما سبق أنّ درجة الموافقة على مقياس تقدير الذات كانت مرتفعة وبمتوسط حسابي (٣.٩٨) أي أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، وجاء البند ٢ (أمتك القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات بثقة) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (٤.٤٣)، بينما جاء البند ٨ (أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (٣.٧٢) تشير النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، مما يعكس ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على مواجهة التحديات المختلفة. ويدلّ تصدّر البند المتعلق بالقدرة على مواجهة الصعوبات بثقة على أن الطلبة يشعرون بالكفاءة والقدرة على تجاوز العقبات، وهو مؤشر إيجابي على تمتعهم 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 أن الطلبة يركزون على الإنجازات الكبيرة ويرون أن النجاحات الصغيرة ليست كافية للشعور بالفخر التام. قد يكون لهذا التفاوت علاقة بتوقعاتهم الشخصية أو الضغوط المجتمعية التي تضع معايير عالية للإنجاز. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود توجه عام لدى الطلبة للتركيز 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 القهم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. استخدم لاختبار هذه الفرضية معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس القهم العصبي وبين درجاتهم على مقياس تقدير الذات، وكانت النتائج وفق الآتي: الجدول (١٠) معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس القهم العصبي وبين درجاتهم على مقياس تقدير الذات

معامل الارتباط	العدد	القيمة الاحتمالية	القرار
٠.٣٧١-	١٠٠	٠.٠٠٠	دال

تظهر القيم الاحتمالية أقل من ٠.٠٠٥، وبالتالي سيتم رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة أي: هناك علاقات ارتباطية عكسية ضعيفة تحمل دلالات إحصائية بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين القهم العصبي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مما يعني أنه كلما زاد مستوى القهم العصبي لديهم، انخفض مستوى تقديرهم لذاتهم، ولكن هذه العلاقة ليست قوية. قد يكون هذا الارتباط ناتجاً عن تأثير القهم 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 التأثير بالضغوط المتعلقة بالمظهر الخارجي، مما يحد من احتمالية الإصابة بالقهم 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 لبعض الطلبة مستوى عالٍ من تقدير الذات رغم معاناتهم من اضطرابات غذائية، نتيجة لتعويضهم ذلك بإنجازات أخرى أو عوامل شخصية مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، قد تتفاوت تأثيرات القهم 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 مقياس القهم 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 مقياس القهم العصبي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت النتائج وفق الآتي. الجدول (١١) نتائج اختبار (ت) دلالات الفروق بين المتوسطات لدرجات الأفراد داخل العينة على مقياس القهم العصبي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
ذكور	٥٠	١.٥٠	٠.٢٤٧	٥.٠٣٣	٩٨	0.000	دال
إناث	٥٠	١.٧٦	٠.٢٦١				

يتضح مما سبق أن ت كانت ذات قيمة أقل من مستوى الدلالة الافتراضي وبالتالي هي تحقق دلالة إحصائية عند المستوى ٠.٠٠٥، ومنه نرفض الفرضية الصفريّة 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 أنهم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب مقارنة بالذكور. يعود ذلك إلى الضغوط المجتمعية والثقافية التي تركز 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 لمقاييس 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 الجسدي 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 تركز 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) لدلالات 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 ٠.٠٥، فهي ليست ذات دلالة إحصائية وعليه سيتم قبول الفرضية ومنه نقبل 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 والإناث. قد يكون ذلك ناتجاً عن تشابه الظروف الأكاديمية 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 والإناث 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 والإناث. 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.

التوصيات:

- تعزيز الوعي الغذائي والنفسي: 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، وتساعد 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 بالمظهر الخارجي.
- إجراء المزيد من الدراسات: تشجيع الباحثين على استكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على القهم العصبي وتقدير الذات، مثل الضغوط الأكاديمية 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: بريك، وسام 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 المراقبة 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، ناديا، (٢٠١٨) بناء مقياس متعدد الأبعاد في تقدير الذات، مجلة دراسات العلوم التربوية، عدد ٤٥، مجلد ٤.

المراجع الأجنبية:

- Kavay, 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.

- 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-Awaidah, 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
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
					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.

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

				٨. أعتقد أن مظهري الجسدي غير مرضٍ، وأشعر بالحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
				٩. أتلقي تعليقات من الآخرين حول نحافتي، لكنني لا أرى نفسي نحيفًا 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 زيادته.
				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 طرقًا غير صحية للتحكم في وزني، مثل الامتناع عن الطعام أو تعمد التقيؤ.
				١٥. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدى جاذبيتي وقيمتي 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 بعلامتين للفقرة الواحدة.
- عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

مع جزيل الشكر لتعاونكم

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

بنود المقياس:

البدائل					البنود
دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	بداً	
					١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تمامًا.
					٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات
					٣. أرى نفسي شخصًا يستحق الاحترام والتقدير.
					٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
					٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
					٦. أعتقد أن لدي العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميزًا.
					٧. أتعامل مع أخطائي كفرص للتعلم والنمو بدلاً من الشعور بالإحباط.

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

					٨. أشعر بالفخر بإنجازاتي مهما كانت صغيرة.
					٩. أرى أنني أستحق الحب والاهتمام من الآخرين.
					١٠. لا أشعر بالحاجة إلى مقارنة نفسي بالآخرين لأثبت جداتي.
					١١. لدي 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. أجد نفسي قادراً على التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.
					١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.

الملحق (٢) الأدوات بصورتها النهائية مقياس القهم العصبي بصورته النهائية 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 بعلامتين للفقرة الواحدة.
- عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

مع جزيل الشكر لتعاونكم

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

بنود المقياس:

البدائل					البنود
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	
					١٦. أتجنب تناول الطعام حتى عندما أشعر 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 هوسي بالوزن وشكلي الجسدي.
					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 وزني حتى لو كان ذلك على حساب صحتي.
					٢٣. أعتقد أن مظهري الجسدي غير مرضٍ، وأشعر بالحاجة إلى فقدان المزيد من الوزن.
					٢٤. ألتقي 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 زيادته.

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

					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 صحية للتحكم في وزني، مثل الامتناع عن الطعام أو تعمد التقيؤ.
					٣٠. أعتقد أن وزني هو المحدد الأساسي لمدى جاذبتي وقيمتي الشخصية.

مقياس تقدير الذات بصورته النهائية

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 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
دائماً	غالباً	بعض الأحيان	نادراً	بشراً	
					١. أشعر بأنني شخص ذو قيمة مثل الآخرين تماماً.
					٢. أمتلك القدرة على التكيف مع الصعوبات ومواجهة التحديات
					٣. أرى نفسي شخصاً يستحق الاحترام والتقدير.
					٤. أتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتي.
					٥. أشعر بالرضا عن نفسي بغض النظر عن رأي الآخرين.
					٦. أعتقد أن لدي العديد من الصفات الإيجابية التي تجعلني مميزاً.
					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 لأثبت جدارتي.
					١١. لدي 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 قادراً على التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.
					١٥. أعتقد أنني شخص يستحق أن يكون سعيداً ومرتاحاً في حياته.