



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

نموذج بنائى للإسهام النسبى لإجتراح الأفكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

د. نسرین السید سويد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية، جامعة الزقازيق

أ.م.د. ایرینی سمیر غبريال
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية، جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ١٧ ديسمبر ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ٢٧ ديسمبر ٢٠٢٢ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إجترار الأفكار وتقدير الذات وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة، كما سعى لمعرفة ما إذا كان لاجترار الأفكار وتقدير الذات يلعبان دوراً وسيطاً يؤثر على صورة الجسم لدى طلاب الجامعة. وتحقيقاً لهذا الهدف جرى البحث الحالي على عينة قوامها ٤٣٣ (٤٠٠ أنثى و ٣٣ ذكور) من جامعة الزقازيق، امتدت اعمارهم من ١٨ إلى ٢٢ سنة، ومتوسط زمنى (٢٠٠٤) سنة. وطبق البحث مقياس إجترار الأفكار (إعداد البحث الحالي) ومقياس حالة تقدير الذات، اعداد (Heatherton & Polivy, 1991) وتعريب البحث الحالي، ومقياس صورة الجسم (شقيير، ٢٠٠٩). وأسفرت أهم نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات واجترار الأفكار وكذلك ارتباط سالب دال إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم واجترار الأفكار وتتبع بعض أبعاد الاجترار وتقدير الذات باضطراب صورة الجسم. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود تأثيرات سلبية وكلية دالة إحصائياً لتقدير الذات على كل من اجترار الأفكار واضطراب صورة الجسم، كما توسط اجترار الأفكار العلاقة بين تقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة. كما أسفرت عن أن المتغيرات اجترار الأفكار وتقدير الذات تساهم فى التنبؤ باضطراب صورة الجسم. وعلى ضوء الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: نموذج بنائي-اجترار الأفكار- تقدير الذات - اضطراب صورة

الجسم - طلاب الجامعة.

Constructive model for the relative contribution of rumination and self-esteem to body-image among a sample of university students

Abstract:

The present research aimed to identify the correlation between rumination, self-esteem and body image among university students, and to investigate whether rumination and self-esteem play a mediating role that impacts on their dissatisfaction with their body image. Participants included a sample of 433 (400 female and 33 male) students from Zagazig University, with a mean age (20.4) year. The research applied Rumination scale (developed by current researchers), Self-esteem scale (translation by current researchers), and the body image scale (Shukair, 2009). The findings reported statistically negative correlation between self-esteem and rumination as well as self-esteem and body image disorder; however, rumination was positively correlated with body image disorder. Furthermore, findings revealed that self-esteem and rumination can contribute to the prediction of body image. Mediation analysis revealed a statistically significant direct negative impact of self-esteem on both rumination and body image. Moreover, rumination mediated the relationship between self-esteem and body image among university students. Findings also revealed that the variables rumination and self-esteem contribute to predicting body image disorder. In the light of the theoretical framework, the results of previous studies, and the results of the current study, recommendations and suggested research are discussed.

Key words: Constructive model- Rumination - Self-esteem – Body-image –University Students

مقدمة

تعد مرحلة المراهقة المتأخرة، وهي المرحلة الجامعية، مرحلة انتقالية تمثل ضغوط نفسية مرهقة، خاصة بالمظهر الجسدي، وتعد حافزاً لتغيير المواقف تجاه صورة الجسم، حيث يسعى الفرد فيها إلى أن يكون جميلاً ومحبوباً. وفي هذا الصدد، يشير Wertheim & Paxton (2011) ان العديد من الشباب يعانون من مخاوف تغيرات الجسم خلال هذه الفترة. إضافة إلى السعي للترويج لمعايير المظهر التي لا يمكن الوصول إليها إلى حد كبير، والتي يحاول الشباب في المجتمع الشرقي مغايرتها. وقد أشارت الدراسات السابقة أن عدم الرضا عن الجسم والتقييم السلبي الشخصي لشكل الفرد أو وزنه أو مظهره العام أو أجزاء معينة من الجسم، يزداد أثناء فترة الانتقال إلى مرحلة البلوغ (Bucchianeri et al., 2013; Menzel, Krawczyk & Thompson, 2011).

ويشير علم النفس الإيجابي أن الصحة النفسية الإيجابية ترتبط بصورة الجسم الإيجابية، فالفرد حينما يتمتع بصورة جسم جيدة وتقدير ذات مرتفع، فإنه سوف يتمتع بجودة الحياة (Hildebrandt, 2007).

وأشار Gallagher (2005) إلى صورة الجسم على أنها مفهوم شخصي وشامل وتقييمي للخصائص الجسدية للفرد، والتي تشمل إدراك الفرد وتقييمه لخصائصه، وما يشعر به الفرد قد يرجع إلى تقييم صورة جسمه من قبل الآخرين.

ويعد عدم الرضا عن صورة الجسم مصدر قلق شخصي شائع يتأثر بعدد من العوامل الخارجية من أهمها وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي والأقران والأسرة (Heinberg, 1996). وقد تؤدي المخاوف بشأن صورة الجسم إلى استياء الجسم، والذي يُعرّف على أنه الفرق بين الجسم المدرك والجسم المرغوب (Cash, 2002).

ورأى Nolen-Hoeksema & Watkins (2011) أن اجترار الأفكار rumination يعد عملية تشخيصية تشارك في تطوير بل الإصابة بالعديد من الاضطرابات. حديثاً، أظهرت البحوث أن الاجترار يرتبط ارتباطاً إيجابياً بعدم الرضا عن صورة الجسم body dissatisfaction (Maraldo et al., 2016; Etu & Gray, 2009).

ويعانى معظم الناس من اجترار الأفكار من وقت لآخر، وتشير نتائج الدراسات أن هناك بعض العوامل المحتملة المحفزة لإجترار الأفكار ومنها تدنى تقدير الذات (دراغمة، ٢٠١٨، عبد النبي، ٢٠٠٨).

ويلعب تقدير الذات **self-esteem** دورًا مهمًا في الرضا عن صورة الجسم (عبد النبي، 2008). وقد أشار **Ata et al. (2007)** أن صورة الجسم وتقدير الذات يرتبط ارتباطًا جوهريًا بالأفكار المرتبطة بالجسم. ويعد المظهر الجسدي المنبئ الأول بتقدير الذات في الأعمار المختلفة. ويشير جرينبيرج (**Greenberg, 2008**) إلى التأثيرات واسعة النطاق لتقدير الذات على الإدراك والعاطفة والسلوك بالرجوع إلى نظرية إدارة الإرهاب **Terror Management Theory**. وتفسر هذه النظرية الرغبة في تقدير الذات للحاجة إلى الأمن النفسى بمبادئ الأخلاق ونقاط الضعف. ويشير إلى أن دور الثقافة في تحقيق تقدير الذات والطرق التى قد يختلف فيها الأفراد وفقاً لمستواهم واستقرارهم ومصادرهم الذاتية. وقد تم تعريفه من قبل العديد من علماء النفس والباحثين من حيث تقييم جسد الفرد بشكل شخصى من خلال المشاعر والاتجاهات المترابطة (**Duncan et al., 2002**)، أو موقف إيجابى تجاه الذات (**Rosenberg, 1965**). كما تشير البحوث أن الفتيات اللواتى لديهن تقدير الذات إيجابى يتمتعن بإحساس مناسب بإمكانياتهن وكفاءتهن وقيمتهم كأفراد. حيث أنه خلال فترة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى النضوج عادة ما ينخفض تقدير الذات بقدر كبير (**Orenstein, 1994**). وعليه قد يسهم الإجترار فى تكوين اضطراب صورة الجسم وضعف تقدير الذات. وهذا ما سيكشف عنه البحث الحالى.

مشكلة البحث:

يعد تقدير الذات من المفاهيم المهمة فى علم النفس، ولذلك يهتم علماء النفس بدراسة. وتشير الدراسات النفسية إلى أن تدنى تقدير الذات يتنبأ مستقبليًا بعدم الرضا عن صورة الجسم. وأن العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسد وتقدير الذات تستمر نسبيًا مدى الحياة . وتشير الدلائل إلى أن تدنى تقدير الذات يعد مؤشر ونتيجة للقلق بشأن صورة الجسد وخاصة بالنسبة للمرأة (**Paxton et al., 2006; Tiggemann, 2005**).

ولما كانت مرحلة المراهقة المتأخرة ومرحلة التعليم الجامعى من أهم المراحل التى يمر بها الفرد، والتى تحتاج إلى تقدير الذات وتكوين صورة إيجابية عن الذات الجسمى ومدى قبول

الفرد لجسمة وقبول الآخرين. وهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بأستكشاف ذاته و إمكانياته، وكيف يراه الآخرون، يتضح مدى أهمية المرحلة الجامعية وتعد هذه الفترة الانتقالية تمثل ضغوط نفسية مرهقة، خاصة إذا كان يتعلق الأمر بالمظهر الجسدي، والذي يكون حافزاً لتغيير المواقف تجاه صورة الجسم والإحتياج إلى أن تكون جميلاً ومحبوباً. وربما تكون هناك أفكار إجترارية تؤثر على قبول الفرد لمظهره الجسدي وتقديره لذاته. ويمكن أن يؤدي الاجترار إلى الأتشفال بصورة الجسم وتكوين صورة سلبية وعدم رضا عن صورة الجسم.

نظراً لأن صورة الجسم هي عملية تنموية مستمرة، فمن المهم دراسة العوامل المؤثرة على النمو الجيد. ويعد تقييم الأفكار الإجترارية المرتبطة والمؤثرة على تطور صورة الجسم لدى الشباب الجامعي أمراً حيويًا لمساعدتهم على رسم مسار صحي إيجابي، لا سيما فيما يتعلق بالتطور النفسي والعاطفي والمهني مدى الحياة.

وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن الافراد اللذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يعانون من صورة سلبية لتقدير الذات (Lee , ٢٠١٢). كما أظهرت دراسة Rudiger & Winstead (2013) أن الأفراد الذين يعانون من اجترار الأفكار، لديهم صورة سلبية للجسم. ويرى (Wade & Bulik, 2007) أن اجترار الافكار والمغالاة الزائدة في الشكل والوزن تؤدي إلى تكوين افكار سلبية عن صورة الجسم. ويشير Verplanken & Tangelder (2011) إلى أن درجة عدم الرضا عن صورة الجسم تتحدد بكمية الافكار السلبية والدرجة التي يتم بها شحن هذه المعتقدات بشكل سلبي.

وأشارت شقير (٢٠٠٩) إلى تداخل الجانب الفكري والذهني ضمن صورة الجسم، حيث أن صورة الجسم تمثل معتقداً فكرياً معيناً، وفي ذات الوقت بأنه جانب من جوانب مفهوم الذات (الجسمية) من حيث أنه فكرة يكونها الفرد عن نفسه.

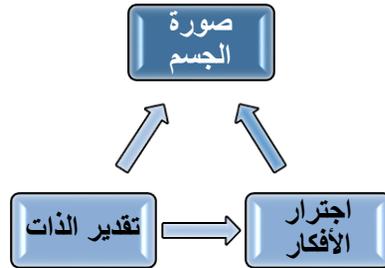
ويشير كفاي والنيال (١٩٩٦) إلى أهمية تكوين صورة جسم إيجابية لدى الفرد، والتي ترجع إلى رضا الفرد عن صورة الجسم، وتؤثر بدورها على توافقه الذاتي.

وأشارت نتائج الدراسات السابقة أن هناك تأثير لإجترار الأفكار على كلاً من صورة

الجسم (Sparapani, 2011; Nieborowska, 2019) وتقدير الذات (Fearn et al., 2022; Hine, 2016; Phillips & Kuster et al., 2012; Wang et al., 2018). وأن كلاً منهما له تأثير على المتغير الآخر. ومن الملاحظ ان معظم الدراسات ركزت

على الجانب السلبي لصورة الجسم، ولا شك أن هناك بعض الأفكار الاجترارية التي تساعد في هذا الجانب، كما أوضحت الدراسات إلى الارتباط السلبي للتفكير الإجتري على تقدير الذات. وقد قامت الباحثتان بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٣٩) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة الزقازيق وذلك لمعرفة مدى انتشار التفكير الإجتري لديهم. وأوضحت نتائج الدراسة الإستطلاعية أن (٣٠.٧%) من الطلاب يعانون من إجترار الأفكار. وبالرغم من أهمية دراسة موضوع اجترار الافكار وتقدير الذات وتأثيره على صورة الجسم، إلا أنه لا توجد دراسة عربية او أجنبية -في حدود علم الباحثتان - تناولت دراسة العلاقة التنبؤية لتلك المتغيرات. الأمر الذي يجعل هناك ضرورة لدراسة العلاقة الارتباطية بين اجترار الافكار وتقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة، وهذا ما يهتم به البحث الحالي. ويهدف البحث الحالي إلى إجراء دراسة للكشف عن الإسهام النسبي لإجتري الأفكار وتقدير الذات على اضطراب صورة الجسم، وكذلك مدى العلاقة الإرتباطية بين إجترار الأفكار وتقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة. وقد يتيح الكشف عن تلك الأفكار الإجتريّة، زيادة القدرة في التحكم في الأفكار الإجتريّة وتنمية تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم. ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث للكشف عن العلاقة الارتباطية التنبؤية بين التفكير الاجتري وتقدير الذات صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما تم طرحه من إطار نظري والدراسات السابقة، قامت الباحثتان بوضع نموذجاً مقترحاً للإسهام النسبي لكلاً من اجترار الافكار وتقدير الذات على صورة الجسم، كما هو موضح بالشكل رقم (١) وتسعى الباحثتان إلى التحقق منه.



شكل رقم (١)

نموذج مقترح للعلاقة السببية لكل من اجترار الأفكار و تقدير الذات في التأثير على اضطراب صورة الجسم

مما سبق، تتبلور مشكلة البحث الحالى فى السؤال التالى:
ما مدى الاسهام النسبى لتقدير الذات واجترار الافكار فى التنبؤ باضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة؟

ويحاول البحث الحالى التحقق من التساؤلات الفرعية التالية :

١. ما العلاقة بين أجترار الأفكار وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما العلاقة بين أجترار الأفكار واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة؟
٣. ما العلاقة بين تقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يمكن التنبؤ باضطراب صورة الجسم من المتغيرات: تقدير الذات واجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة؟
٥. ما فعالية نموذج بنائى مقترح للعلاقات السببية لتأثير كل من اجترار الافكار وتقدير الذات واليقظة على اضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة؟ (التحقق من النموذج الافتراضى الموضح سابقاً فى الشكل رقم ١).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى:

١. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث: اجترار الأفكار و تقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على الاسهام النسبى لاجترار الافكار وتقدير الذات فى التنبؤ باضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.
٣. -التحقق من إمكانية التنبؤ باضطراب صورة الجسم من المتغيرات الاجترار وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.
٤. اختبار فعالية نموذج سببى مقترح يفسر العلاقة بين كل من القلق والاكتئاب والوساوس القهرية فى التأثير على اضطراب تفكك الأنا لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:**الأهمية النظرية:**

١. يسلط الضوء على مفاهيم أساسية ومهمة في الصحة النفسية، إذ يُعد تقدير الذات وصورة الجسم من المؤشرات التي تدل على صحة نفسية إيجابية أو العكس بالاتجاه إلى الاضطراب.

٢. تناول البحث لمفهوم اجترار الأفكار كأحد المفاهيم الحديثة نسبياً في البيئة العربية، والتأصيل النظري له.

٣. يستمد البحث أهميته من أهمية الشريحة العمرية التي يتناولها، وهي طلاب الجامعة حيث تمثل المرحلة الجامعية من الناحية النمائية امتداداً لمرحلة المراهقة المتأخرة فهي مرحلة انتقالية حرجة يواجه فيها الطالب عديداً من التغيرات الإجتماعية والضغط داخل البيئة الجامعية.
الأهمية التطبيقية:

١. إمكانية توظيف ما يسفر عنه البحث من نتائج في توجيه الباحثين في مجال الإرشاد النفسى إلى تصميم برامج ارشادية تساعد طلاب الجامعة في تنمية أساليب معرفية إيجابية تساعدهم في تحويل مجرى الأفكار السلبية إلى أشكال أكثر فائدة وصحية لإجترار الأفكار.

٢. توجيه القائمين على العملية التربوية نحو الدور الذى يلعبه تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، فهو واحداً من أهم مقومات الحياة السعيدة والصحية، فالأفراد الذين لديهم تقديراً للذات عالٍ لديهم رضا عن حياتهم ويخبرون انفعالات موجبة وأكثر توكيدية.

٣. تزويد مكتبة المقاييس النفسية بمقياس حديث على مستوى البيئة العربية، وهو مقياس اجترار الأفكار.

٤. الاستفادة من نتائج البحث في توجيه المؤسسات التربوية خاصة الجامعات لعمل ندوات تثقيفية للشباب الجامعى تساعدهم فى فهم ذواتهم والتفكير الإيجابى، وهى عوامل إذا ما تمتعت بالإيجابية مكنتهم من مواجهة الضغوط وتنمية الرضا النفسى والاجتماعى.

مصطلحات البحث الإجرائية: -**إجترار الأفكار Ruminaton:**

تُعرفه الباحثان بأنه أفكار تكرارية سلبية ومزعجة تتولد من خلال محاولات الفرد لمواجهة التناقض الذاتي، والتي توجه لمواجهة محتوى المعلومات ذاتية المرجع، وليس باتجاه أفعال موجهه لهدف، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس إجترار الأفكار (ترجمة الباحثان).

تقدير الذات Self-esteem:

يُعرف Heatherton & Polivy (1991) تقدير الذات بأنه الطريقة التي يقيم الفرد بها نفسه من حيث إدراكه لكفاءتها وأهميتها، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس تقدير الذات المستخدم.

صورة الجسم Body Image:

وتعرف شقير (٢٠٠٩، ٦) صورة الجسم بأنها صورة ذهنية (عقلية) يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجى أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وما يُصاحب ذلك من مشاعر (أو اتجاهات) موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم. وتُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس صورة الجسم.

محددات البحث:

المحددات المنهجية: يتحدد البحث الحالي بإجراءات المنهج الوصفي (الارتباطي)، حيث يهدف هذا المنهج ملائماً ومناسباً لمعرفة الواقع لجوانب البحث.

المحددات البشرية: يتحدد البحث الحالي بعينة من طلاب جامعة الزقازيق. وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٣٣) طالباً وطالبة، بمتوسط عمر زمنى (٢٠.٤) سنة، وانحراف معيارى (١.٣). كما تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة فى حساب الثبات والصدق لمقاييس البحث.

المحددات الزمنية والمكانية: تم تطبيق مقاييس تقدير الذات، وإجترار الأفكار، وصورة الجسم باستخدام Google Form على طلاب جامعة الزقازيق من خلال الرابط التالى:

(<https://forms.gle/qA1iTKXBD9QxXQE6A>)، وذلك في بداية الفصل

الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

الإطار النظري

سوف يتناول الإطار النظري في البحث الحالي المفاهيم والأسس النظرية الخاصة بمتغيرات البحث (اجترار الأفكار - تقدير الذات - صورة الجسم) كما يلي:

أولاً: اجترار الأفكار

١. مفهوم اجترار الأفكار

يُعرف اجترار الأفكار في معجم علم النفس بأنه " حالة من التفكير الدائم أو التأمل حول مشكلة ما، ويستغرق ذلك فترة طويلة من الزمن" (عبدالحميد وكفافي، ١٩٩٥). كما يُعرف في قاموس كامبيرج لعلم النفس بأنه "تفكير مستمر في بعض الذكريات والموضوعات لأطول فترة ممكنه، وهو سمه في اضطراب الوسواس القهري (Matsumotom, 2009, p.470).

وأشار Rawal et al. (2010) إلى اجترار الأفكار بأنه الأفكار الواعية التي تدور حول الأمور والاهتمامات الشائعة والتي تتكرر في غياب المتطلبات البيئية الحالية المباشرة، والتي تركز بشكل متكرر على إهتمام وتركيز الشخص على المشاعر والأعراض السلبية، وأسباب هذه المشاعر ومعانيها وعواقبها.

وذكر Bauerband & Galupo (2014) أن الاجترار يُعد نوع من الاستجابة للضغط النفسى أو موقف يتطلب التفكير المتواصل، فهو استراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال، يقوم فيها الفرد بجلب الأفكار لفهم الضغط النفسى والموقف الذى يمر به، ويتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز على المشكلة والتفكير فى جوانبها السلبية، بدون تقديم أى حلول.

كما عرف Gilbert et al. (2017) الاجترار بأنه "استجابة الفرد لحالاته المزاجية السلبية بتركيز تام وتكرار بانس للأفكار السلبية المرتكزة على إدانة الذات ولومها، الأمر الذى يخلق انفعالات سلبية تتمثل فى الشعور بالذنب والاستياء من الذات". وأشار عبد الرحمن وسويلم (٢٠١٩، ٥) إلى الاجترار بأنه "تركيز قهري على أعراض الكرب، واسبابه، وعواقبه بدلاً من التركيز على حلوله".

٢. النظريات المفسرة لاجترار الأفكار:

أ) نظرية التفكير المتكرر "Rumination-Rethinking Theory"

رأت نولين-هوكسيما "Nolen-Hoeksema" أن المثيرات غير الطبيعية (السلبية) من شأنها أن تؤدي إلى استجابة انفعالية أثناء عملية التفكير المتكرر بهذه المثيرات، فاسترجاع المواقف الضاغطة ربما يقود إلى استرجاع الأحداث الماضية التي قد تولد مشاعر عدائية نحو شخص ما أو شيء ما. فالأفراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون أكثر عرضة لحالات من القلق والكآبة والعدوان بسبب استرجاعهم المتكرر للأفكار والحوادث السلبية (Nolen-Hoeksema et al., 2008). ولذلك على الأفراد الذين يقومون بالاجترار أن يحترسوا ويكونوا دائما في حالة من اليقظة تجاه تلك المواقف السلبية الضاغطة وأن يصبحوا قادرين على السيطرة على ذاتهم وضبط تلك المواقف وعدم الانشغال الزائد بها كي لا تكون دافعا للعدوان أو الانتقام (Novaco, 2011).

ب) نظرية أنماط الاستجابة "Response Styles Theory"

أشارت هذه النظرية إلى الأفراد الاجتراريون تتوارد إليهم بشكل دائم ومتكرر مجموعة من الأفكار كـ "لماذا لا يمكنني المضي قدماً؟" و "ما الخطأ في...؟" و "لا أشعر بأني أستطيع تجاوز هذا"، وهذه الأفكار لا تؤدي إلى حل المشكلات التي يواجهها الفرد، بل سيظل الفرد في دوائر من جلب الأفكار (Nolen-Hoeksema, 2004). ووفقاً لهذه النظرية؛ فإن الاجترار يعزز من تأثيرات المزاج المكتئب مما يزيد من احتمالية استخدام الأفراد للأفكار والذكريات السلبية التي تنشأ من خلال ذلك المزاج المكتئب وتؤدي إلى منحنى تشاؤمي وقدرى، وترك النفس للأحداث، كما سيفقد الأفراد الاجتراريون الدعم الاجتماعي بمرور الوقت مما يزيد من اكتئابهم (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

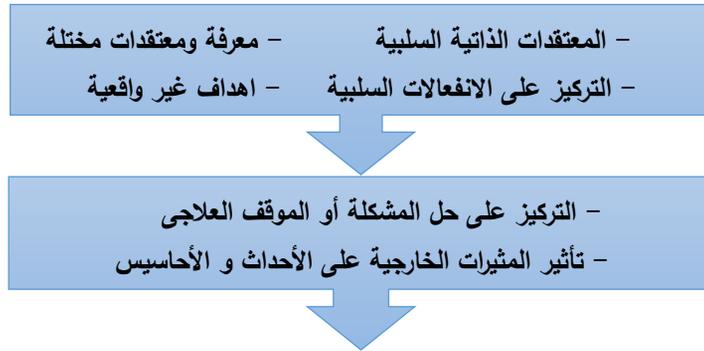
ج) نظرية اجترار الذات للتقدم نحو الهدف "Goal Progress Theory"

وفقاً لمارتن وآخرون (Martin et al., 2004) فإن المعلومات المتعلقة بالمهام غير المكتملة تبقى في الذاكرة لفترة أطول من المعلومات المتعلقة بالمهام التي تم إنجازها، لذا ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى التفكير بصورة متكررة في الأهداف ذات المستوى المرتفع التي لم تتحقق بعد، وكذلك الفشل في التقدم نحو الهدف بمعدل يتمشى مع معايير الفرد عند التقدم، فيحدث اجترار الذات، وتوجيه الأهداف، ومن ثم فإن الاجترار يُعد شكلاً من أشكال

التنظيم الذاتي حيث يظل الفرد يسعى حتى يصل إلى المعلومات المرتبطة بالهدف غير المحقق، والتي توجه نحو كيفية تحقيقه أو التخلي عنه.

(د) نظرية الوظائف التنفيذية المرتبطة بتنظيم الذات

ركزت النظرية على الية تنظيم الذات كتفسير للإجترار النفسى وذلك من خلال بناء متعدد المراحل يحتوى على أفكار متكررة تنشأ من محاولة الفرد التعامل مع التناقض الذاتى "Self-discrepancy" الموجهة نحو معالجة محتوى المعلومات الراجعة إلى الذات وليس نحو الفعل المباشر الموجة نحو الهدف، وتؤكد تلك النظرية أن الاجترار يؤثر على عملية الوعى نفسها وعلى الانفعالات كاستراتيجية للمواجهة، حيث أن الأفكار الاقترامية تفرض سيطرتها وتدعم عمليات تفكير دائرية لا نهاية لها، وتسير هذه النظرية وفق المخطط الذى وضعه (Foxworth, 2014) كما فى أحمد (٢٠٢٠) كما هو موضح فى شكل (٢) كالتالى:



شكل (٢) مخطط نظرية الوظائف التنفيذية لتنظيم الذات (المصدر: أحمد، ٢٠٢٠، ١٣٨)
٣. النماذج المفسرة لاجترار الأفكار:

(أ) نموذج الإجهاد التفاعلى للإجترار "Stress-Reactive model of Rumination"

يرتبط هذا النموذج بنظرية أنماط الاستجابة "RST" فيما يتعلق بالاستنتاجات السلبية من الأحداث الضاغطة حيث يتسم نموذج الاجهاد التفاعلى للاجترار بوصف الظاهر الاجترارية مثل حدوث التأثيرات السلبية الناتجة عنه، ويفترض أن المحتوى الاجترارى يتكون من الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط فقط، دون النظر لأهمية موضوعات الاجترار مثل الذكريات المتعلقة بالضغوط الأخرى، أو الأفكار المتعلقة بتحقيق الذات والاستنكار منها (Smith & Alloy, 2009).

(ب) نموذج التنشيط السلوكي "Behavioral Activation Model"

يرى هذا النموذج أن اجترار الأفكار قد يعمل على الحد من الاتصال بالبيئة، ويقترح أن وظيفتي اجترار الأفكار (التفكير-التأمل) يمكن اعتبارهما أشكالاً من التجنب التي تمنع من مواجهة المثيرات المنفردة التي يحتمل أن تثير انفعالات سلبية (Krieger et al., 2013).

(ج) نموذج فرضية الأنشطة العقلية الكامنة:

أقترح Huntley & Fisher (2016) نموذجاً معرفياً موضحاً فيه أن الأفراد الذين لديهم ميل لاجترار الأفكار السالبة هم في الواقع يعانون من قوالب أو أنماط معرفية ساكنة حتى يتم استثارته بأحداث الحياة الضاغطة، حيث تساهم تلك القوالب الفكرية السالبة غير التكيفية في رفع الأفكار السلبية كـ "أنا انسان فاشل، أو أن الحياة لا تستحق أن تُعاش " للظهور الآلى والتعصب في الرأي، وهذه القوالب المعرفية الجامدة مُعظلة لأنشطة الحياة وتعكس مدى عمق الأفكار الإهزامية للفرد عن ذاته وعن العالم المحيط به واتجاه نحو المستقبل.

تعقيب: وبمراجعة النظريات السابقة التي تُلقى الضوء على اجترار الأفكار، فإنه وفقاً لنظرية التفكير المتكرر فإن الاجترار ينتج من استرجاع متكرر للأفكار والحوادث السلبية، وأكدت نظرية أنماط الاستجابة أن الاجترار يجعل الأفراد في دوائر مستمرة من جلب الأفكار، بينما بُنيت نظرية التقدم نحو الهدف على أن الاجترار يُعد من أشكال التنظيم الذاتي، واعتمد نموذج الإجهاد التفاعلي على أن الإجتار مرتبط بالأحداث الضاغطة فقط دون النظر لأهمية موضوعات الإجتار، وركزت نظرية الوظائف التنفيذية في تفسير الاجترار على أنه أفكار متكررة تنشأ من محاولة الفرد للتعامل مع التناقض الذاتي.

ثانياً: تقدير الذات

يُعد تقدير الذات "Self-Esteem" متغيراً هاماً من متغيرات الشخصية، فهو المحور الرئيسي في بناء الشخصية، والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد حيث يلعب دوراً في إدراك الفرد لذاته وفي توجيه سلوكه.

١. مفهوم تقدير الذات:

يُعرف تقدير الذات بأنه تقييم عاطفي شامل للذات، وينطوي على التقييمات المعرفية حول قيمة الذات والخبرات الوجدانية للذات التي ترتبط بهذه التقييمات ويشمل معتقدات مثل "أنا ناجح _ أنا محترم" والمشاعر مثل "اليأس-الفخر-الخزي" (Paravan, et al., 2015). كما يُعرف بأنه شعور يتم الإبلاغ عنه ذاتياً من قبل الفرد ويعكس مقدار احترام الفرد وحبه لذاته، وشعوره بالكفاءة والقيمة ورضا الفرد عن نفسه (Ferradás et al., 2018). ويشير Mello et al. (2018) إليه بأنه تقييم الفرد لذاته، وقد يكون التقييم إيجابياً أو سلبياً، ممتعاً وساراً أو غير سار، ويتميز ذوى تقدير الذات المرتفع بالرضا عن أنفسهم مع قدراتهم على حل المشكلات التي تواجههم، بينما يتصف ذوى تقدير الذات المنخفض بالنظرة التشاؤمية للحياة مع وجود أفكار سلبية وتوتر، وعدم القدرة على التكيف مع الإجهاد أو الضغوط.

٢. نمو وتطور تقدير الذات:

ينمو تقدير الذات ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، وذلك من خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساس الفرد بأهميته وجدارته، ويتم ذلك في جوانب:

- المواهب الطبيعية الموروثة مثل الذكاء، والمظهر والقدرات الطبيعية.
- الفضائل الأخلاقية والاستقامة، الإنجازات، والنجاحات في الحياة.
- الشعور بالأهلية ليكون محبوباً، الشعور بالأهمية والخصوصية والجدارة والاحترام والسيطرة على حياته (حمود، ٢٠٠٠، ص ١٢٩-١٣٠).

٣. مستويات تقدير الذات:

ويرى Ay (2016) أن مستويات تقدير الذات تنقسم إلى:

أ. تقدير الذات المرتفع: حيث يتميز فيه الأفراد بأنهم ذو همم عالية، ويستحقون الاحترام والتقدير ويتمتعون بمستوى مرتفع من الاستقلال الذاتي، وتحمل المسؤولية، والقدرة على التعامل مع المشاعر الإيجابية والسلبية، مع القدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث والتعامل مع الإحباط والضغوط بفاعلية.

ب. تقدير الذات المنخفض: ويتميز فيه الأفراد بأنهم ذو همم منخفضة وغير قادرين على فعل الأشياء المطلوبة منهم، كما يعتبرون أن ما لدى الآخرين من قدرات

واستعدادات دائماً أفضل منهم، فهم لديهم عدم قدرة على الثقة بأفكارهم وقدراتهم ويستسلمون بسهولة للإحباط.

ت. تقدير الذات المتوسط: يقع الأفراد ذوى تقدير الذات المتوسط بين النوعين المرتفع والمنخفض ويتحدد تقدير الذات بناء على ما يفعلونه وفق قدراتهم.

٤. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

أ) نظرية الذات لكارل روجرز

يرى روجرز أن خبرات وأحداث الطفولة لها تأثير تكويني قوى وفعال على الشخصية، وبالرغم من هذا فإن السلوك لا يحدث بسبب شيء ما حدث فى الماضى، ولكن التوترات الحالية والحاجات الراهنة هى الوحيدة التى يحاول الفرد خفضها أو اشباعها، فلدى كل فرد حاجة ملحة للشعور بالحب والدفء والتعاطف والاحترام والتقبل من الآخرين. وتبقى الحاجة إلى التقدير الإيجابي "positive regard" نشطة طوال حياة الفرد، ولكنها تستقل جزئياً عن اتصالات نوعية (محددة) بالآخرين والتى تؤدى إلى حاجة ثانوية مُتعلمة وهى تقدير الذات الإيجابي "positive self-regard". ويؤدى السعى المتواصل لإشباع الحاجة القوية للتقدير الإيجابي العائق الوحيد فى سبيل تحقيق الذات (عبدالرحمن، ١٩٩٨، ٤٠٩-٤١١).

ب) نظرية إبراهيم ماسلو

أعد "ماسلو" نموذج هرمى للدوافع والحاجات الإنسانية، وافترض فيه أن حاجاتنا مرتبة ترتيباً هرمياً على أساس قوتها، وتُعد الحاجة إلى التقدير من الحاجات الإنسانية الهامة والمُلحة التى تُسهم بشكل أساسى فى عملية الحياة، حيث يرى "ماسلو" أن الانسان يُكافح من أجل السيادة والثقة بالنفس والحصول على التقدير والاهتمام من الآخرين، وأشار إلى أن الحاجة للتقدير تعمل كدافع فقط عندما تُشبع الدوافع الثلاثة الأدنى (الحاجات الفسيولوجية- الحاجة إلى الأمان - وحاجات إلى الانتماء والحب)، وأن الإفتقار إلى تقدير الذات الإيجابي للذات يؤدى إلى إعاقه النمو النفسى السوى للفرد، حيث يعمل التقدير الإيجابي للذات كجهاز مناعى للوعى يساعد الفرد على مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتكيف معها (Branden, 2001).

ج) نظرية روزنبرج لتقدير الذات

يرى "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، حيث تتشكل الذات على أساس الطريقة التي يدرك الفرد بها مشاعره وقيمة ذاته، وبالتالي يُقدر الفرد ذاته على ما هي عليه. وأشار إلى أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بمفهوم الذات الغير مستقر حيث أكد على دور التنشئة الاجتماعية في بناء الشخصية التي تنسجم مع النظام الاجتماعي (Elliott, 2001).

د) نظرية زيلر "Ziller"

يعتبر "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما يحدث تغييراً في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، فتقدير الذات طبقاً لزيلر "يُعد مفهوم يربط بين تكامل الشخصية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها، لذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحظى بدرجة مرتفعة من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (في: محمد، ٢٠٢٠، ص ٢٦٤-٢٦٥).

هـ) نظرية التقدير الذاتي

تشير نظرية التقدير الذاتي إلى أن السلوك الإنساني محكوم بإشباع ثلاثة حاجات أساسية لها دور هام في وضع الأسس السليمة لتقدير الذات وهي الاستقلال الذاتي "Autonomy" القدرة والكفاءة "Competence"، والترابط "Relatedness"، وتتعدد أنماط الدوافع الموجهة للسلوك الإنساني ما بين دوافع خارجية "Motivation Extrinsic" والتي تمثل الأنماط الأقل تقريراً للذات والتي تنطوي على ممارسة الفرد لأنشطة من أجل تلبية متطلبات خارجية لتجنب الشعور السلبي أو تعزيز تقدير الذات، ودوافع داخلية "Motivation Intrinsic" والتي تعبر عن الدوافع الأكثر تقريراً للذات والتي تشمل القيام بسلوكيات ناتجة عن الرضا والمتعة المستمدة من ممارسة هذه السلوكيات في حد ذاتها (Ummet, 2015). وقسمت هذه النظرية تقدير الذات إلى تقدير الذات المشروط والذي يتأثر بقيام الفرد بأداء

سلوكي محدد، وتقدير الذات غير المشروط لا يتأثر بأداء الفرد وإنما يُعزز من الشعور بقيمة الذات نتيجة للإستقلال الذاتي (Hein & Hagger, 2007).

تعقيب: يتضح مما سبق أن كل نظرية من النظريات السابقة تناولت مفهوم تقدير الذات وفقاً للتوجه النظري الذي تتبناه، فقد ركزت نظرية الذات "لكارل روجرز" ونظرية "زيلر" على تأثير العلاقات الاجتماعية، حيث يحتاج كل فرد للشعور بالدعم الإيجابي والدفع العاطفي والقبول من الآخرين، وركزت نظرية تحقيق الذات على الجوانب الإيجابية من الشخصية حيث يرى "ماسلو" أن كل فرد يكافح من أجل الحصول على التقدير والاهتمام من الآخرين، بينما ترى نظرية "روزينبرج" أن تقدير الذات يتشكل من خلال الطريقة التي يُدرك بها الفرد مشاعره وقيمه لذاته، وأكدت نظرية التقرير الذاتي أن تقدير الذات يرتبط بإشباع حاجات أساسية هي الإستقلال الذاتي والترابط والقدرة والكفاءة .

ثالثاً: صورة الجسم

١. مفهوم صورة الجسم

يُعرف Peterson et al. (2004) صورة الجسم "Body image" بأنها صورة ذهنية يحملها الفرد عن مظهره متضمنة الحجم وشكل الجسم، واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونان: مكون معرفي ومكون وجداني. ويشير الدسوقي (٢٠٠٦) إلى صورة الجسم بأنها صورة ذهنية (إيجابية أو سلبية) يكونها الفرد عن جسمه ويسهم في تكوينها المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد، وتظهر من خلال مجموعة من الميول السلوكية المصاحبة لتلك الصورة.

ويرى Huang et al. (2007) أن صورة الجسم هي التصورات الذاتية وإدراكات للفرد لجسمه، وترتبط بتقدير الذات والثقة الشخصية، والاتزان الانفعالي، وسلوكيات الطعام.

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الثالث (DSM-3)، فإن عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية لاضطراب صورة الجسم وهو يعد شكل من أشكال الاضطرابات النفسية. وفي الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والخامس تم اضافة محكاً بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً (APA, 2013).

٢. مكونات صورة الجسم

تشمل صورة الجسم وفقاً لـ الدسوقي (٢٠٠٦) و Cash et al. (٢٠٠٢) ثلاث مكونات أساسية تتمثل فيما يلي:

- المكون الذاتي cognitive-emotional: يشير إلى عدد الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الإهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.
- المكون السلوكي behavioural: يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.
- المكون الإدراكي perceptual properties: ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

٣. النظريات المفسرة لصورة الجسم:

أ) النظرية المعرفية

تشير النظرية المعرفية "بيك" للاكتئاب أن صورة الجسم المشوهة / المحرفة تكون عرضاً معرفياً للاكتئاب (Reas, 2002). وقد أظهرت البحوث حول الاتجاهات المعرفية أن تقدير حجم الجسم الحالي قد يكون رد فعل إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط. حيث أظهرت دراسة (Kulbartz-klatt et al., 1999) أن المزاج السالب سبب ارتفاع تقييم حجم الجسم لدى النساء اللاتي يعانين من شره الطعام، مما يؤدي إلى تكوين صورة سالبة عن الجسم (Reas, 2002).

ب) النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسم

تقترح النظريات التنموية والاجتماعية الثقافية كيفية تطور صورة الجسم. وتقدم هذه النظرية نظرة ثاقبة لفهم سبب ظهور صورة الجسم السلبية بشكل متكرر لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة. حيث تركز النظرية على أهمية الطفولة والمراهقة كفترة زمنية حرجة يحدث خلالها تطور صورة الجسم (Heinberg, 1995). وتشير هذه النظرية إلى أن عوامل مثل توقيت البلوغ والإثارة كمتغيرات قد تساهم في تطوير صورة الجسم. استهدفت النظريات الاجتماعية والثقافية المقارنة الاجتماعية والوسائل الاجتماعية والثقافية المتعلقة بالمظهر الخارجي والجمال كعوامل أساسية في تطوير صورة الجسم (Reas, 2002).

تعقيب: يتضح مما سبق عرضه من نظريات مفسرة لصورة الجسم، أن البحث في الاتجاه المعرفي لصورة الجسم والذي يشير إلى عدم استقرار بنية صورة الجسم والذي قد يرجع إلى المزاج السلبي لدى الفرد، بينما ركزت النظريات النمائية والاجتماعية على خبرات الطفولة والمراهقة كفترة هامة، تتطور وتنمو أثنائها صورة الجسم، بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه المقارنات الاجتماعية المرتبطة بالمظهر الخارجي في تطور صورة الجسم لدى الفرد.

الدراسات السابقة

سوف تتناول الدراسات السابقة دراسات تناولت متغيرات البحث (اجترار الأفكار - تقدير الذات - صورة الجسم)، وتم تقسيمها إلى أربعة محاور كما يلي:

المحور الأول: دراسات تناولت اجترار الأفكار وتقدير الذات

أستهدفت دراسة Kuster et al. (2012) إلى الكشف عن العلاقة بين الاجترار وكلاً من تقدير الذات والاكتئاب. تم استخدام نموذج الوساطة الطولية التي تضمنت التأثيرات المتوقعة وتم التقييم (٥) مرات خلال فترة (٨) أشهر، وتكونت عينة البحث من (٦٦٣) فرداً تراوحت أعمارهم من (١٦-٦٢) عاماً. وأسفرت النتائج عن أن تدنى تقدير الذات تنبأ بالاجترار اللاحق، والذي تنبأ بدوره بالاكتئاب اللاحق، وأن الاجترار قد توسط جزئياً التأثير المحتمل لتدنى تقدير الذات على الاكتئاب.

وفي دراسة Phillips & Hine (2016) لتبين العلاقة بين الاجترار وتقدير الذات وأعراض الاكتئاب المستقبلية. تكونت العينة من (٣٠٦) طالباً جامعياً بأستراليا. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الاجترار وتقدير الذات المنخفض، وأن اجترار الأفكار يزيد من الإصابة بالاكتئاب عن طريق استنفاد الموارد المعرفية لدى الفرد و زيادة التحيزات المعرفية السلبية أو الاكتئابية.

وسعت دراسة Wang et al. (2018) لدراسة العلاقة بين الاجترار وتقدير الذات وكل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (SNS) والاكتئاب. تكونت العينة من (٣٦٥) مراهقاً صينياً أكملوا مقاييس ادمان (SNS) والاجترار والاكتئاب وتقدير الذات. وأسفرت نتائج التحليل الوسيط أن المسار بين الاجترار والاكتئاب كان أقوى لدى الأفراد الذين يعانون من انخفاض في تقدير الذات مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بتقدير أعلى لذواتهم.

هدفت دراسة Fearn et al. (2022) إلى معرفة ما إذا كان اجترار الأفكار وما وراء المعرفة المرتبط به يتوسط العلاقة بين تقدير الذات والكمالية. أكملت عينة من (٣٤٧) مشاركاً مجموعة من الاستبيانات (الكمالية - اجترار النقد الذاتي- ما وراء المعرفة - تقدير الذات- مستويات الضغط النفسى). وأشارت النتائج إلى أن اجترار النقد الذاتى توسط بشكل كامل العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات، كما ارتبط تقدير الذات المنخفض بالاجترار وما وراء المعرفة السلبية لدى الأفراد ذوى الكمالية العصابية.

وأستهدفت دراسة Pulopulos et al. (2022) إلى التحقق من العلاقات بين تقدير الذات والتوقع (الفعالية الذاتية) والتحكم المعرفى وكلاً من التوتر، والاجترار، وأعراض الضيق العام. تكونت العينة من (٣٨٦ رجلاً-٢٣٥ امرأة) تراوحت أعمارهم من (١٨-٨٩) عاماً. تم استكمال الاستبيانات (تقدير الذات-التوقع-التحكم المعرفى) تم تقييمه عن طريق مقاييس التحكم فى الانتباه والقلق"-الاجهاد المتصور-الاجترار-اعراض الضيق) عبر الانترنت. وأسفرت النتائج عن أن انخفاض التوقعات وتدنى تقدير الذات يرتبطان بدرجة عالية من التوتر من خلال تحكم معرفى (إدراكى) أقل، كما أن ارتفاع التوتر يرتبط بمزيد من أعراض الضيق العام عن طريق الاجترار. كما أكدت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من تدنى تقدير الذات الفعلى والمتوقع يميلون إلى اظهار توقع سلبي مرهق يودى إلى زيادة الأفكار السلبية المرجعية الذاتية.

المحور الثانى: دراسات تناولت اجترار الافكار وصوره الجسم

حاولت دراسة Etu & Gray (2009) إلى التعرف على العلاقة بين الاجترار واضطراب صورة الجسم والقلق. تم تصميم برنامج شبه تجريبى لدراسة ما إذا كان المشاركون الذين تم تحفيزهم على الاجترار حول صورة الجسم السلبية المتخيلة سيبلغون عن المزيد من عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق مقارنة بأولئك الذين تم تحفيزهم لإلهاء أنفسهم. أكملت (٩٩) امرأة جامعية مقاييس لتقييم أعراض الاجترار المعرفى واضطراب صورة الجسم. كشفت التحليلات الإحصائية أن مجموعة الاجترار أبلغت عن المزيد من عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق. وتوفر النتائج دعماً أولياً للفرضية القائلة بأن أسلوب الاستجابة الاجترارية، على وجه التحديد ضمن مجال صورة الجسم، يتنبأ بعدم الرضا عن صورة الجسم والقلق.

وسعت دراسة Sparapani (2011) إلى تحديد الدور السببي للاجترار وتنظيم الانفعالي في عدم الرضا عن صورة الجسم والتأثير السلبي، واستخدم البحث تصميماً تجريبياً شاركت فيه (٣١) طالبة جامعية خضعت إلى تدابير أساسية لتنظيم الاجترار والضبط الانفعالي مع تقديم مقالة قصيرة مصممة للبحث على صورة الجسم السلبية ثم اخضاعهم لواحدة من ثلاثة شروط معالجة (الاجترار-التجريب المركز-الإلهاء). أسفرت النتائج عن أن الأفراد الذين لديهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي ضعيفة ويميلون الى اجترار الأفكار يعانون من عدم الرضا عن صورة الجسم والتأثير السلبي أكثر من الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل فعال.

وأستهدفت دراسة Rudiger & Winstead (2013) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين حديث الجسد (السلبي، الإيجابي / قبول الذات، الاجترار) وصورة الجسم والتشوهات المعرفية المرتبطة بالجسم واضطرابات الأكل والتكيف النفسى عبر تحليلات الانحدار الهرمي (التحكم في الرغبة الاجتماعية ومؤشر كتلة الجسم). وتكونت عينة البحث (٢٠٣) من الشابات البالغات. وأسفرت النتائج أن الحديث السلبي عن الجسم ارتبط ارتباطاً سلبياً بالرضا عن الجسم وتقدير الذات ومرتبباً بشكل إيجابي بالاستثمار في المظهر، والتشوهات المعرفية المتعلقة بالجسم، واضطرابات الأكل والاكتئاب. كما اوضحت النتائج الى وجود ارتباطاً سلبياً بين قبول الذات / الحديث الإيجابي عن الجسد والتشوهات المعرفية المرتبطة بالجسم.

وهدفت دراسة Naumann et al. (2016) إجراء اختبار تجريبي لمعرفة تأثير استراتيجيتين للتنظيم الانفعالي وهما القبول والاجترار على عدم الرضا عن صورة الجسم الناجم عن الإعلام في اضطرابات الأكل. وتضمنت التجربة مشاهدة صور لنماذج نحيفة، ثم تشجيع النساء المصابات بفقدان الشهية العصبى (٣٩) والشررة المرضى (٣٩) إما على استخدام القبول العاطفى أو الاجترار للتعامل مع مشاعرهن. تم تقييم عدم الرضا عن الجسم والمزاج بشكل متكرر. وأشارت النتائج إلى أن القبول العاطفى أدى إلى تحسن كبير فى عدم الرضا عن الجسم لدى النساء المصابات بالشره العصابى، كما أدى الاجترار إلى زيادة كبيرة فى عدم الرضا عن الجسم فى كلتا المجموعتين من اضطرابات الأكل. كما أوضحت النتائج عدم تأثير المتغيرات المزاجية.

المحور الثالث: دراسات تناولت اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات

وسعت دراسة عبد النبي (2008) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة. والتعرف على الفروق بين الجنسين فى صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب على عينة قوامها (٢٨٧) من طلاب الجامعة بكلية التربية ببناها، بمتوسط عمر (١٩.٥٨) سنة. وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وصورة الجسم. بينما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الاكنتاب وصورة الجسم. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين فى مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق بين الجنسين فى مستوى الاكنتاب لصالح الإناث.

و دراسة Lee (2012) هدفت إلى التحقق من تأثيرات مؤشر كتلة الجسم (BMI) واليقظة العقلية وتقدير الذات على صورة الجسم بين طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٦) طالبًا. أسفرت النتائج عن إلى مجموعة ناقصة الوزن بنسبة ٨٨.٧٪، وهى نسبة طبيعية. كانت المجموعة ذات الوزن ١٠.٥٪، والمجموعة ذات الوزن الزائد ٠.٨٪. مستويات صورة الجسم تعتمد على دخل الأسرة والشخصية ومؤشر كتلة الجسم. بينما ارتبطت صورة الجسم بشكل كبير بمؤشر كتلة الجسم واليقظة والثقة بالنفس. كما أشارت النتائج إلى العوامل المؤثرة على صورة الجسم هى تقدير الذات ومؤشر كتلة الجسم ودخل الأسرة والشخصية والتي أوضحت حوالى ٣٤.٦٪ من التباين. الخلاصة: تشير نتائج هذه الدراسة إلى الحاجة لتحسين صورة الجسد، ويجب مراعاة هذه المتغيرات بعناية فى التدخلات من أجل طلاب الجامعة.

استهدفت دراسة دراغمة (٢٠١٨) التعرف على مستوى صورة الجسم وتقدير الذات والمخاوف الاجتماعية، وكذلك تقصى العلاقة بين تقدير صورة الجسم وكل من تقدير الذات والمخاوف الاجتماعية لدى طلبة الجامعة فى فلسطين. وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) طالباً وطالبة. وبينت النتائج أن تقدير صورة الجسم لدى طلبة الجامعات كان متوسط، إذ بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية لاستجاباتهم (٥٩%)، وكذلك الدرجة للمخاوف الاجتماعية أيضاً متوسطة (60%)، وكانت الدرجة لتقدير الذات مرتفعة (٧٧%). كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية فى متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة

الجامعة باختلاف الجنس، بينما كانت الفروق في متوسطات المخاوف الاجتماعية لصالح الذكور. كما أسفرت نتائج نموذج الانحدار البسيط لتمثيل العلاقة بين صورة الجسم وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات أن صورة الجسم تفسر (١٨%) من التغيرات في المخاوف الاجتماعية، بينما تفسر (٠.٨%) فقط من التغيرات في تقدير الذات لدى طلبة الجامعات في فلسطين، وهو ما يشير إلى قوة العلاقة بين تقدير صورة الجسم والمخاوف الاجتماعية، وضعفها بين تقدير صورة الجسم وتقدير الذات لديهم.

هدفت دراسة Rai et al. (2020) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات ومفهوم الذات. وافترضت الدراسة أن تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى صورة إيجابية لقبول صورة الجسم. وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبة. وطبقت الدراسة مقياس روزنبرج لتقدير الذات Rosenberg's self-esteem scale ومقياس صورة الجسم (Bruchon-Schweitzer) وأوضحت نتائج الدراسة إلى علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وصورة الجسم.

المحور الرابع: دراسات تناولت اجترار الأفكار وتقدير الذات وصورة الجسم

وإلى دراسة Nieborowska (2019) هدفت إلى التحقيق فيما إذا كانت المثابرة على التفكير السلبي في الجسم، وتقييمه من خلال الاجترار ساهم في عدم الرضا الجسدي لدى النساء في منتصف العمر، كما هدف لمعرفة العلاقة بين الاجترار وعدم الرضا عن الجسد، وكل من الاكتئاب، وقلق السمات، وتقدير الذات، نوعية الحياة. طبقت البحث على عينة من (٣٥١) امرأة تتراوح أعمارهن بين (٤٠ - ٦٥) سنة من الولايات المتحدة. كشفت النتائج أن التفكير الاجتراري تنبأ بشكل كبير بعدم الرضا عن الجسد، مقارنةً بالاجترار التألمي. بالإضافة إلى ذلك فالإكتئاب وقلق السمات، وتقدير الذات ونوعية الحياة توسطوا جزئياً في العلاقة بين اجترار التفكير وعدم الرضا عن الجسد، كما أشارت النتائج إلى أن التفكير الاجتراري قد يكون الآلية الكامنة وراء عدم الرضا الجسدي لدى النساء في منتصف العمر.

وسعت دراسة Pehlivan et al. (٢٠٢٢) إلى البحث في الدور الوسيط لكلاً من تقدير الذات والاجترار، لدى الأفراد الذين يعانون من معدلات عالية من مخاوف صورة الجسم وأعراض الاكتئاب. و تكونت عينة الدراسة من (٩٩٦) مشاركاً في أول استطلاع عبر الإنترنت (T0) لتقييم العوامل الديموغرافية والطبية والنفسية. من بين هؤلاء، أكمل (٤٥١)

استبياناً في متابعة لمدة شهر واحد (T1) وشهرين (T2) لتقييم تقدير الذات والاجترار والاكتئاب. أشارت تحليلات التمهيد مع تقدير احتمالية المعلومات الكاملة إلى أن صورة الجسم السيئة (T0) تنبأت بأعراض اكتئاب أكبر بمرور الوقت (T2). وكان تقدير الذات (T1)، ولكن ليس الاجترار (T1)، هو الوسيط في العلاقة بين صورة الجسم والاكتئاب. ويسلط البحث الضوء على أهمية معالجة تقدير الذات في التدخلات التي تركز على صورة الجسم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للبحوث السابقة تنوع أهدافها والمتغيرات التي تناولتها، وقد تم تطبيق معظم البحوث على طلبة الجامعة على اختلاف الجامعات التي تم التطبيق بها. وأسفرت البحوث السابقة عن العديد من النتائج حيث أشارت نتائج بعض البحوث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات واجترار الأفكار، وتوصلت بعض النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم حيث أدى تدنى تقدير الذات إلى اضطراب في صورة الجسم، كما أشارت بعض النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اجترار الأفكار واضطراب صورة الجسم، وأشارت النتائج أن اجترار الأفكار حول صورة الجسم أدى إلى تكوين صورة سلبية لدى الفرد عن جسمه، كما أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة عن أن تقدير الذات يُنبئ باجترار الأفكار كدراسة Kuster et al. (2012)، وكذلك إمكانية التنبؤ باضطراب صورة الجسم من خلال اجترار الأفكار كدراسة Nieborowska (2019).

وقد استفادت الباحثتان من نتائج البحوث السابقة في إعداد البحث الحالي حيث تتناول الباحثتان طلبة الجامعة بالبحث والدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي؛ تقدير الذات، واجترار الأفكار، واضطراب صورة الجسم لدى هذه الفئة لأهميتها، فهي مرحلة عمرية تبرز فيها شخصية الفرد من جميع الجوانب الانفعالية والسلوكية والاجتماعية، وكذلك الكشف عن النموذج البنائي الذي يفسر العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة .

فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) ودرجات اجترار الأفكار (الأبعاد والدرجات الكلية) لدى طلاب الجامعة.

٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم ودرجات اجترار الأفكار (الأبعاد والدرجات الكلية) لدى طلاب الجامعة.
٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات تقدير الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) والدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.
٤. تُبنى بعض أبعاد كلٍ من تقدير الذات واجترار الأفكار دون غيرها باضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.
٥. يمكن نمذجة العلاقات السببية لتأثير كل من اجترار الأفكار و تقدير الذات فى اضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة، كما موضح فى الشكل السابق رقم (١).

أدوات البحث:

١. مقياس اجترار الأفكار: إعداد الدراسة الحالية
قامت الباحثتان بإعداد هذا المقياس بعد الإطلاع على الإطار النظرى والمقاييس السابقة حول متغير التفكير الاجترارى كمقياس اجترار الأفكار لـ (Nolen-Hoeksema, 1999)، ومقياس (Treynor et al., 2003)، ويحث (Phillips & Hine, 2016) و (Fearn et al., 2022) و (Pulopulos et al., 2022)، وقد استمدت منهم الباحثتان أبعاد المقياس المُعد، وقامت بإعداد وصياغة مفردات المقياس. حيث أن قياس اجترار الأفكار كان فى حازه ماسة لمقياس يُلائم البيئة المصرية و العربية يتصف بالشمولية والتكاملية لمفهوم اجترار الافكار حيث لا يوجد مقياس للاجترار فى مكتبة المقاييس النفسية - فى حدود علم الباحثتان - فى البيئة العربية.

ويتكون المقياس فى صورته الأولية من بُعين هما:

- التفكير الاجترارى: يُشير إلى: التفكير الدائم المتكرر الذى يُركز على الجوانب السلبية، أو التفسيرات السلبية لأحداث الحياة التى يمر بها الفرد، ويُقاس من خلال (٥) مفردات هى (١، ٤، ٦، ٧، ٨).

- التأمل الاجترارى: شكل تكيفى من اجترار الأفكار ويُعرف بأنه تركيز الانتباه على الأسباب المحتملة للأحداث دون اصدار أحكام، ويُقاس من خلال (٩) مفردات هى (٢، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤).

الخصائص السيكومترية لمقياس اجترار الأفكار:

(١) الاتساق الداخلي:

أ. الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، و أوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، كما هو موضح في الجدول (١). وهذا يفيد باتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس اجترار الأفكار (ن=٥٠)

| (٢) التأمل الاجتراري | | (١) التفكير الاجتراري | |
|----------------------|---------|-----------------------|---------|
| معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة |
| **٠,٦٣٧ | ١١ | **٠,٦٩٩ | ٢ |
| **٠,٧٥١ | ١٢ | **٠,٥٧٢ | ٣ |
| **٠,٥٥٣ | ١٣ | **٠,٦٧٩ | ٥ |
| **٠,٦٥٠ | ١٤ | **٠,٥٧٨ | ٩ |
| | | **٠,٦٠٣ | ١٠ |
| | | **٠,٥٧٥ | ١ |
| | | **٠,٧٩٢ | ٤ |
| | | **٠,٦٩٦ | ٦ |
| | | **٠,٦٩٩ | ٧ |
| | | **٠,٦١١ | ٨ |

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

ب. الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت نتائج الارتباطات الداخلية قيماً ذات دلالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع

الأبعاد مع المقياس ككل ، أي ثبات جميع الأبعاد. والنتائج موضحة في جدول رقم (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي مقياس اجترار الأفكار (ن=٥٠)

| أبعاد مقياس اجترار الأفكار | معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس |
|----------------------------|--------------------------------------------|
| (١) التفكير الاجتراري | **٠,٨٨٣ |
| (٢) التأمل الاجتراري | **٠,٩٤٠ |

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

(٢) ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على العينة السيكومترية (٥٠). وأفادت نتائج حساب الثبات للمقياس إلى تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة في البحث الحالي حيث أن الفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس ككل كانت (٠.٨٤٥) بينما الفا كرونباخ لبعد التفكير الاجتراري (٠.٩٢٥) والتأمل الاجتراري (٠.٧٩٧). كما هو موضح في جدول (١)، كما تم حساب الثبات للأبعاد وللمقياس ككل بالتجزئة النصفية (بمعادلتى سبيرمان / براون، وجتمان) وأوضحت النتائج أن جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً (جدول ٣).

جدول (٣)

| نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس الاجترار والابعاد (ن=٥٠) | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|----------------|
| البعد | معامل ألفا كرونباخ | الثبات (سبيرمان/ براون) | الثبات (جتمان) |
| التفكير الاجتراري | ٠.٦٩٩ | ٠.٦٨٠ | ٠.٦٥٥ |
| التأمل الاجتراري | ٠.٧٢٧ | ٠.٧٧١ | ٠.٧٦٩ |
| الدرجة الكلية للمقياس | ٠.٨٤٥ | ٠.٧٥٢ | ٠.٧٤٩ |

(٣) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، حيث أوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يعني صدق جميع المفردات. كما هو موضح في الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة) في مقياس اجترار الأفكار (ن=٥٠)

| (١) التفكير الاجتراري | | (٢) التأمل الاجتراري | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|
| الرقم | معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة |
| ١ | **٠,٤٤٩ | ٢ | **٠,٥٨١ |
| ٤ | **٠,٧٢١ | ٣ | **٠,٤١٣ |
| ٦ | **٠,٥٨١ | ٥ | **٠,٥٣٩ |
| ٧ | **٠,٦٠٣ | ٩ | **٠,٤١٨ |
| ٨ | **٠,٤٤٢ | ١٠ | **٠,٤٤١ |
| | * دال عند مستوي ٠,٠٥ | | ** دال عند مستوي ٠,٠١ |

الصورة النهائية للمقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من (١٤) عبارة ، موزعة على بعدين؛ البعد الأول: التفكير الاجترارى ويتكون من (٥) عبارات، والبعد الثانى: التأمل الاجترارى ويتكون من (٩) عبارات.

تصحيح المقياس:

يتم الاجابة على المقياس بطريقة ليكرت ثلاثية الاختيارات: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، ابداً (١) ، ومن ثم تتراوح درجات الفرد على المقياس بين ٤٤ لأعلى مستوى لاجترار الافكار و ١٨ درجة لتمثل أقل مستوى من اجترار الافكار.

٢. مقياس حالة تقدير الذات (State Self-Esteem Scale (SSES) اعداد

(Heatherton & Polivy, 1991)) وتعريب الدراسة الحالية:

يعد مقياس حالة تقدير الذات (SSES) من نوع ليكرت وهو مكون من ٢٠ عبارة مصمماً لقياس التغييرات المؤقتة فى تقدير الذات للفرد. ويُطلب من المشاركين تقييم مدى قوة تعريفهم مع كل عبارة على المقياس من ١ (لا ينطبق) إلى ٣ (ينطبق تماماً). تم تطوير SSES وتعديله بواسطة (Heatherton and Polivy, 1991) لقياس التغييرات المؤقتة فى تقدير الذات للفرد، وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة للاستخدام فى دراسات مماثلة، حيث قام "Heatherton and Polivy" باستخدام التحليل العاملى للكشف عن دلالات صدق المقياس وبلغ ثبات الإعادة للمقياس ككل (٠.٩٢) والأبعاد بين (٠.٩٤ - ٠.٩١)، وقد قامت الباحثتان بترجمة وتقنين هذا المقياس والاستعانة به فى البحث الحالى وذلك لملائمة أبعاد المقياس لموضوع البحث الحالى حيث يقيس تقدير الذات المرتبط بالمظهر والحساسية نحو الشكل الظاهر للجسم وكذلك تقدير الذات الاجتماعى والمرتبط بالوعى الذاتى والأفكار التى تسيطر على الفرد تجاه صورته العامة، وهذا يتفق مع هدف البحث الحالى. ولقد استخدم المقياس فى العديد من الدراسات التى اثبتت كفاءته السيكومترية من ثبات وصدق. وتكون المقياس فى صورته الأولية من ثلاثة أبعاد رئيسية تمثل المكونات الثلاثة لتقدير الذات كالاتى:

١. تقدير الذات فى الأداء performance self-esteem: ويُشير إلى أي مدى يشعر

الفرد بأن أدائه يستحق التقدير. ويتضمن المفردات (١ - ٤ - ٥ - ٩ - ١٤ - ١٨ - ١٩) .

٢. تقدير الذات الاجتماعي **social self-esteem**: وهو يرتبط بالوعي الذاتي العام والقلق الاجتماعي، ويشير إلى مدى يشعر الفرد بالخجل أو الحماقة أو محرج من صورته العامة، ويتضمن المفردات (٢-٨-١٠-١٣-١٥-١٧).

٣. تقدير الذات للمظهر **appearance self-esteem**: يُشير إلى الحساسية نحو الشكل الظاهر من الجسم، ويتضمن المفردات (٣-٦-٧-٢-٦).
الخصائص السيكمترية لمقياس تقدير الذات:

(١) الاتساق الداخلي:

أ. الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، وأوضحت النتائج في الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

جدول (٥)

| معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس تقدير الذات (ن=٥٠) | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------|-------------------------|----------------|
| (٣) مظاهر تقدير الذات | | (٢) تقدير الذات الاجتماعي | | (١) تقدير الذات الأدائي | |
| المفرد | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
| المعامل الارتباط | ٥ | | | | |
| **٠,٧٩٠ | ٣ | **٠,٧١٧ | ٢ | **٠,٥٨٠ | ١ |
| **٠,٦٤٦ | ٦ | **٠,٥١٩ | ٨ | **٠,٦٧٧ | ٤ |
| **٠,٦٢٨ | ٧ | **٠,٦٦٦ | ١٠ | **٠,٤٩٨ | ٥ |
| **٠,٧٣٣ | ١١ | **٠,٧٤٠ | ١٣ | **٠,٥٤١ | ٩ |
| **٠,٨١٦ | ١٢ | **٠,٥٤٦ | ١٥ | **٠,٤٨١ | ١٤ |
| **٠,٧١٣ | ١٦ | **٠,٧٧٩ | ١٧ | **٠,٦٥٢ | ١٨ |
| | | **٠,٧٨٣ | ٢٠ | **٠,٦١٨ | ١٩ |

** دال عند مستوي ٠,٠١

ب. الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج الموضحة في جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، أي ثبات جميع الأبعاد.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي مقياس تقدير الذات (ن=٥٠)

| أبعاد مقياس تقدير الذات | معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| (١) تقدير الذات الأدائي | **٠,٧٤٧ |
| (٢) تقدير الذات الاجتماعي | **٠,٨٨٨ |
| (٣) مظاهر تقدير الذات | **٠,٩٠٥ |

* * دال عند مستوى ٠,٠١

(٢) ثبات المقياس :

قامتا الباحثتان بحساب ثبات المقياس باستخدام قيم ألفا كرونباخ وكذلك حساب التجزئة النصفية. وأوضحت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة في البحث الحالي حيث أن معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس في البحث الحالي هو ($\alpha=٠.٨٤٥$) وللأبعاد الثلاثة: تقدير الذات الأدائي والاجتماعي وللمظاهر (٠.٦٦٢) و(٠.٦٥٣) و(٠.٨١٠) على التوالي، وأوضحت لنتائج التجزئة النصفية (بمعادلتى سبيرمان/ براون، وجتمان) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، كما هو موضح في جدول (٧). وهذا يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل.

جدول (٧)

نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والابعاد (ن=٥٠)

| البعده | معامل ألفا كرونباخ | الثبات (سبيرمان/ براون) | الثبات (جتمان) |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|----------------|
| تقدير الذات الأدائي | ٠.٦٦٢ | ٠.٦٦٩ | ٠.٦٦٢ |
| تقدير الذات الاجتماعي | ٠.٦٥٣ | ٠.٧٥٥ | ٠.٧٩٤ |
| مظاهر تقدير الذات | ٠.٨١٠ | ٠.٧٤٥ | ٠.٧٤٤ |
| الدرجة الكلية للمقياس | ٠.٨٤٥ | ٠.٧٩٢ | ٠.٧٨٦ |

٣. صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس (صدق المفردات) وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) ، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، و أوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يعنى صدق جميع المفردات، كما موضح في الجدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محدوفاً منها درجة المفردة) في مقياس تقدير الذات (ن=٥٠)

| (٣) مظاهر تقدير الذات | | (٢) تقدير الذات الاجتماعي | | (١) تقدير الذات الأدائي | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| الرقم | معامل الارتباط مع درجة البعد محدوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع درجة البعد محدوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع درجة البعد محدوفاً منها درجة المفردة |
| ٣ | **٠,٦٦٤ | ٢ | **٠,٥٦٣ | ١ | **٠,٤٧٠ |
| ٦ | **٠,٥٢٤ | ٨ | **٠,٣٨٥ | ٤ | **٠,٥٦١ |
| ٧ | **٠,٥٠٢ | ١٠ | **٠,٤٨٩ | ٥ | *٠,٣٣٦ |
| ١١ | **٠,٥٩٥ | ١٣ | **٠,٥٧٦ | ٩ | **٠,٤٢٠ |
| ١٢ | **٠,٧١٤ | ١٥ | **٠,٣٧٨ | ١٤ | *٠,٣٤٤ |
| ١٦ | **٠,٥٦٧ | ١٧ | **٠,٦٣٧ | ١٨ | **٠,٥٢٧ |
| | | ٢٠ | **٠,٦٢٠ | ١٩ | **٠,٤٩١ |

** دال عند مستوى ٠,٠١

الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) مفردة مقسمة على ثلاث أبعاد هي: تقدير الذات في الأداء ويتضمن المفردات (١-٤-٥-٩-١٤-١٨-١٩)، وتقدير الذات الاجتماعي ويتضمن المفردات (٢-٨-١٠-١٣-١٥-١٧)، وتقدير الذات للمظهر ويتضمن المفردات (٣-٦-٧-٢-٦)، ويُعد المقياس من نوع ليكرت الثلاثي. تصحيح المقياس:

تتراوح درجات المقياس من (٦٠ - ٢٠)، ويوضع بجانب كل عبارة ثلاثة استجابات (تنطبق تماماً - أحياناً - لا تنطبق) وتُعطى لهذه الاستجابات الدرجات (٣-٢-١)، حيث تُشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع تقدير الذات والدرجة المنخفضة على انخفاض تقدير الذات ويشتمل المقياس على مفردات موجبة تشمل المفردات (١-٣-٦-٩-١١-١٢-١٤) ومفردات سلبية وتشمل المفردات (٢-٤-٥-٧-٨-١٠-١٣-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩). (٢٠).

٤. مقياس اضطراب صورة الجسم (إعداد: زينب شقير ٢٠٠٩)

استعانت الباحثتان بمقياس اضطراب صورة الجسم إعداد زينب شقير (٢٠٠٩) ، والذي هدف إلى التعرف على الرضا عن صورة الجسم ومفهومه لدى الفرد، قد استخدمت الباحثتان هذا المقياس لما يتمتع به المقياس من درجات صدق وثبات عالية. ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة مصاغة في اتجاه واحد، وتم إعادة حساب الثبات والصدق للمقياس باتباع الخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس. تشير النتائج بالجدول رقم (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥ علي الأقل) وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الدرجات الكلية للمقياس، أي ثبات جميع المفردات .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم (ن = ٥٠)

| المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١ | **٠,٦٣٥ | ٨ | **٠,٥٨٩ | ١٥ | **٠,٦٤٤ | ٢٢ | ٠,٧٦٧ |
| ٢ | **٠,٥٨٧ | ٩ | **٠,٧٨٩ | ١٦ | **٠,٦٩٨ | ٢٣ | ٠,٤٩٦ |
| ٣ | **٠,٦١٠ | ١٠ | **٠,٥٢٦ | ١٧ | *٠,٣٤٢ | ٢٤ | ٠,٣٥٩ |
| ٤ | **٠,٥٠٩ | ١١ | **٠,٦١٧ | ١٨ | **٠,٣٨٨ | ٢٥ | ٠,٧١٣ |
| ٥ | **٠,٥١١ | ١٢ | **٠,٦٩٠ | ١٩ | **٠,٣٩٤ | ٢٦ | ٠,٧٥٥ |
| ٦ | **٠,٦٠٠ | ١٣ | **٠,٥٤٤ | ٢٠ | **٠,٤٦٨ | | |
| ٧ | **٠,٧٠٢ | ١٤ | **٠,٧٠٩ | ٢١ | *٠,٣٧٠ | | |

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

(٢) ثبات المقياس:

قامتا الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي باستخدام قيم ألفا كرونباخ وكذلك حساب التجزئة النصفية على العينة الاستطلاعية (٥٠) وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، حيث أن معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٧١ = α). ووضحت النتائج كما في جدول (١٠)، أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية

مرتفعة نسبياً، وهذا يدل على ثبات المقياس ككل. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس وأوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠٥ على الأقل) وهذا يعنى اتساق جميع المفردات مع الدرجات الكلية للمقياس، وهذا يدل على ثبات جميع المفردات.

جدول (١٠)

نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم (ن=٥٠)

| الدرجة الكلية للمقياس | معامل ألفا كرونباخ | الثبات (سبيرمان/ براون) | الثبات (جتمان) |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|----------------|
| ٠.٩٧١ | ٠.٨٩٥ | ٠.٨٩٣ | |

(٣) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس (محذوفاً منها درجة المفردة) كما هو موضح في جدول (٤). وأسفرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١)، مما يعنى صدق جميع المفردات، ويوضح الجدول رقم (١١) بيان بالنتائج.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية (محذوفاً منها درجة المفردة) مقياس اضطراب صورة

الجسم (ن=٥٠)

| الرقم | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة | الرقم | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|
| ١ | **٠,٥٩٤ | ٨ | **٠,٥٥٩ | ١٥ | **٠,٦٠٨ | ٢٢ | **٠,٧٣٣ |
| ٢ | **٠,٥٣٦ | ٩ | **٠,٧٥٨ | ١٦ | **٠,٦٦٠ | ٢٣ | **٠,٤٣٠ |
| ٣ | **٠,٥٦٤ | ١٠ | **٠,٤٦٥ | ١٧ | **٠,٢٩٨ | ٢٤ | **٠,٣٠٧ |
| ٤ | **٠,٤٥٤ | ١١ | **٠,٥٦٧ | ١٨ | **٠,٣٠١ | ٢٥ | **٠,٦٧٣ |
| ٥ | **٠,٤٧٠ | ١٢ | **٠,٦٥٨ | ١٩ | **٠,٣٢١ | ٢٦ | **٠,٧٢٣ |
| ٦ | **٠,٥٥٧ | ١٣ | **٠,٥٠٧ | ٢٠ | **٠,٣٩٠ | | |
| ٧ | **٠,٦٦٨ | ١٤ | **٠,٦٧٢ | ٢١ | **٠,٣١٥ | | |

الصورة النهائية للمقياس:

تتكون الصورة النهائية لمقياس اضطراب صورة الجسم من (٢٦) مفردة صالحة للتطبيق على العينة الأساسية. ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة مصاغة فى اتجاه واحد، ويتم الاستجابة من خلال اسلوب ليكرت الثلاثى.

تصحيح المقياس:

تم وضع طريقة للتصحيح حيث يجيب الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس إما بالموافقة التامة (٣)، أو عدم التأكيد (٢)، أو غير موافق مطلقاً (١) وتتراوح الدرجات بين (٧٠-٢٦). وتُشير الدرجة المرتفعة على مقياس صورة الجسم إلى اضطراب صورة الجسم وتشوهها. النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: ونصه "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) ودرجات اجترار الأفكار (الأبعاد والدرجات الكلية) لدى طلاب الجامعة".

وقد تم اختبار الفرض من خلال استخدام معامل الارتباط (بيرسون)، وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية وكذلك أبعاد مقياس اجترار الأفكار وأبعاد مقياس تقدير الذات. ويوضح الجدول (١٢) بيان بنتائج الفرض إحصائياً.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات اجترار الأفكار ودرجات تقدير الذات لدى طلاب الجامعة (ن=٤٣٣)

| معاملات الارتباط مع درجات أبعاد اجترار الأفكار والدرجة الكلية | | | أبعاد تقدير الذات |
|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|
| اجترار الأفكار ككل | التأمل الاجتراري | التفكير الاجتراري | |
| **٠.٥٨٢ - | **٠.٥٦٨ - | **٠.٥٣٢ - | (١) تقدير الذات الأدنى |
| **٠.٦٠٦ - | **٠.٥٨٨ - | **٠.٥٥٨ - | (٢) تقدير الذات الاجتماعي |
| **٠.٧٤٥ - | **٠.٧١٦ - | **٠.٧٠٠ - | (٣) مظاهر تقدير الذات |
| **٠.٧٥٠ - | **٠.٧٢٧ - | **٠.٦٩٥ - | تقدير الذات ككل |

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

وتشير النتائج الموضحة بالجدول (١٢) أن معامل الارتباط بين اجترار الأفكار وتقدير

الذات (-654.0^{**}) دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١). وبذلك يتحقق الفرض بوجود

علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Fearn et al., 2022) و (Pulopulos, et al.,

(2022) و (Wang et al., 2018) و (Phillips & Hine, 2016) و (Kuster et al.,

(2012)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وتقدير

الذات.

ووفقاً لنظرية الحاجات "لماسلو" فإن الافتقار إلى تقدير الذات الإيجابي يؤدي إلى إعاقة

النمو النفسي السوي، حيث يعمل تقدير الإيجابي لذات كجهاز مناعي للوعي يساعد الفرد

على مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتكيف معها، ولكن التقدير السلبي للذات يجعل الفرد يُدرك ذاته بطريقة سلبية وتزيد الأفكار السلبية عن نفسه والآخريين، كما أشارت نظرية "Ziller" بأن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته والتي سوف تنعكس على الأفكار التي تتوارد لذهنه.

وترى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية، فاجترار الأفكار متغير سلبي وتقدير الذات متغير إيجابي، وتفسر الباحثان ذلك في ضوء خصائص الأشخاص الاجتراريون والذين يسترجعون تلقائياً الأحداث السلبية ويتذكرون بشكل دائم ومتكرر الذكريات السلبية التي حدثت لهم، فهم يتصفون بأنهم أشخاص سلبيون وينتقدون ذواتهم ولديهم تقدير منخفض للذات، وكل ذلك يؤدي بهم إلى جلد الذات وعدم تقبلها، مما ينعكس على مفهوم الذات لدى الفرد ويصبح تقديره منخفض لذاته. ولكي يكون تقدير الذات إيجابياً لدى الفرد فلا بد عليه نبذ المشاعر والأفكار السلبية التي يكونها عن نفسه واستبدالها بمشاعر إيجابية تساعده على الشعور بالثقة والرضا عن الذات.

الفرض الثاني: ونصه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم ودرجات اجترار الأفكار (الأبعاد والدرجات الكلية) لدى طلاب الجامعة." وتم اختبار صحة الفرض إحصائياً بتطبيق معامل الارتباط بيرسون لإختبار العلاقات الارتباطية بين مقياس اجترار الأفكار ومقياس اضطراب صورة الجسم. ويوضح الجدول (١٣) بيان بنتائج اختبار الفرض إحصائياً.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين مقياس اضطراب صورة الجسم ومقياس اجترار الأفكار (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن=٤٣٣)

| أبعاد اجترار الأفكار | معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|
| (١) التفكير الاجترارى | **٠.٨٧٨ |
| (٢) التأمل الاجترارى | **٠.٩٤٦ |
| الدرجة الكلية (اجترار الأفكار ككل) | **٠.٩٦٦ |

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

وأوضحت نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم ودرجات اجترار الأفكار (جميع الأبعاد والدرجات الكلية) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

وهذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات السابقة كما فى دراسة (Nieborowska,2019) و (Rudiger & Winstead,2013) و (Naumann et al.,2016) و (Sparapani,2011) والتي أشارت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين اجترار الأفكار واضطراب صورة الجسم، حيث أكدت تلك الدراسات على أن الحديث السلبي عن الجسم يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء نظرية التفكير المتكرر حيث ترى "Nolen-Hoeksema" أن الأفراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون أكثر عرضه لحالات من القلق والاكتئاب الذي يؤثر على حياتهم وتفكيرهم نحو ذواتهم، ولذلك فإن الأفراد الاجتراريين يجب أن يكونوا فى حالة من اليقظة تجاه المواقف السلبية الضاغطة كعدم الرضا عن صورة الجسم، كما يفترض نموذج " الاجهاد التفاعلي للاجترار أن المحتوى الاجتراري يتكون من الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط فقط، وبالتالي فكثرة التفكير فى صورة الجسم وعدم الرضا عن تلك الصورة يولد أفكار اجترارية سلبية تؤثر سلباً على تقييم الفرد لذاته.

وتفسر الباحثتان ذلك، بأن الاجترار يؤثر سلباً على الأفراد من خلال تنشيط الأفكار والذكريات السلبية، مما يؤدي إلى تفاقم تأثير المزاج المكتئب على التفكير ويؤدي إلى التشوهات المعرفية بما فى ذلك التشوهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم. ولذلك فعلى الفرد الحد من استرجاع الأحداث والأفكار السلبية التي تؤدي به إلى اضطرابات نفسية تؤثر على صحته النفسية وذلك من خلال قبول الذات والحديث الإيجابي عنها مما ينعكس بالإيجاب على حياته ويزيد من الشعور بالرضا عن ذاته بصفة عامة وعن جسده بصورة خاصة.

الفرض الثالث: ونصه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات تقدير الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) والدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة." وتم اختبار صحة الفرض باستخدام معامل الارتباط (بيرسون). ويوضح جدول (١٤) نتائج اختبار الفرض إحصائياً.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم، ودرجات مقياس تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية (ن=٤٣٣)

| معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية لمقياس صورة الجسم | أبعاد تقدير الذات |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|
| **٠.٥٩٦ - | (١) تقدير الذات الأدنى |
| **٠.٥٩٨ - | (٢) تقدير الذات الاجتماعي |
| **٠.٧٥٠ - | (٣) مظاهر تقدير الذات |
| **٠.٧٥٤ - | الدرجات الكلية (تقدير الذات ككل) |

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١).

وتشير النتائج الموضحة بالجدول (١٤) إلى وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) بين الدرجات الكلية لاضطراب صورة الجسم، ودرجات تقدير الذات (جميع الأبعاد والدرجات الكلية). أي أن تقدير الذات المرتفع يرتبط ارتباطاً سالباً باضطراب صورة الجسم، وهذا يشير إلى أن انخفاض تقدير الذات يزيد من اضطراب صورة الجسم وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة كما في دراسة (Rai et al., 2020) ودراسة (Lee, 2012) ودراسة عبد النبي (2008) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وصورة الجسم حيث أكدت نتائجها على أن الأشخاص الذين لديهم صورة إيجابية عن أجسامهم كان لديهم تقدير ذات إيجابي. بينما اختلفت النتائج مع دراسة دراغمة (٢٠١٨) والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة في فلسطين.

وفقاً للنظرية المعرفية المفسرة لاضطراب صورة الجسم؛ فإن تقدير حجم الجسم الحالي يكون رد فعل إلى انفعال سالب، وحيث أن تقدير الذات السلبي لدى الأفراد يولد الشعور بعدم الثقة بذاتهم أو بأفكارهم أو قدراتهم ويستسلمون بسهولة للإحباط، وكذلك أشارت نظرية " روزنبرج " أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بمفهوم الذات غير المستقر والذي يؤثر بدوره على مفهوم الذات الجسدي ويؤدي إلى اضطراب صورة الجسم.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن تقدير الذات المرتفع يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويساعده على تقبل ذاته ويزيد من رضا الفرد عن جسده، فعندما يكون الفرد لديه تقدير إيجابي لذاته يصبح لديه إدراك صحيح عن جسمه وتكون صورة الجسم موجبة.

الفرض الرابع : ونصه " تنبئ بعض أبعاد كل من تقدير الذات وإجترار الأفكار دون غيرها باضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة."

ومن أجل تحقيق هذا الفرض تم تطبيق تحليل الانحدار المتعدد لتحديد الدور الوسيط لتقدير الذات وإجترار الأفكار على صورة الجسم. ووضحت النتائج أن قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.589$) وهي تعنى أن المتغيرات المستقلة (إجترار الأفكار وتقدير الذات) تفسر 58.9% من جملة المتغيرات الحادثة في صورة الجسم لدى طلاب الجامعة، كما يوضحة جدول (١٥).

جدول (١٥)

نتائج الانحدار المتعدد للتنبؤ بصورة الجسم من إجترار الأفكار وتقدير الذات

| النموذج | معامل الارتباط R | معامل التحديد R Square | معامل التحديد المعدل Adjusted R Square | معامل خطأ التقييم Std. Error of the Estimate |
|---------|------------------|------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| ١ | ٠.٧٦٧ * | ٠.٥٨٩ | ٠.٥٨٧ | ٧.٠٨٦ |

* المتغير التابع: صورة الجسم و المتغير المستقل: إجترار الأفكار وتقدير الذات ولمعادلة التنبؤ ، يوضح الجدول (١٦) بيان بنتائج اختبار صحة الفرض احصائياً.

جدول (١٦)

جدول التنبؤ بصورة الجسم من إجترار الأفكار وتقدير الذات

| النموذج | الثابت | بيتا | ت | الدلالة |
|----------------|--------|-------|---------|---------|
| اجترار الأفكار | ٧٢.٧٨ | .172 | 14.439 | .000 |
| تقدير الذات | -1.026 | -.644 | -15.735 | .000 |

معادلة التنبؤ: ويمكن اشتقاق معادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{اضطراب صورة الجسم} = 72.78 + (0.375 \times \text{اجترار الأفكار}) - (1.026 \times \text{تقدير الذات})$$

١.٠٢٦ تقدير الذات

بمعنى أن صورة الجسم تتأثر بمقدار الوحدة إذا زادت درجة إجترار الأفكار عند الحالة بمقدار ٠.٣٧٥ وقلت درجة تقدير الذات بمعدل ١.٠٢٦.

وتشير المعادلة إلى المساهمة النسبية لكل من المتغيرات إجترار الأفكار وتقدير الذات يمكنهما المساهمة النسبية بدلالة إحصائية في التنبؤ باضطراب صورة الجسم .

ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء ما أشارت إليه نتائج دراسة (Matz et al., 2002) والتي أشارت إلى أن تقدير الذات المنخفض يسهم في التنبؤ بعدم الرضا عن صورة

الجسم، وكذلك دراسة Nieborowska (2019) التي أشارت نتائجها إلى إمكانية التنبؤ

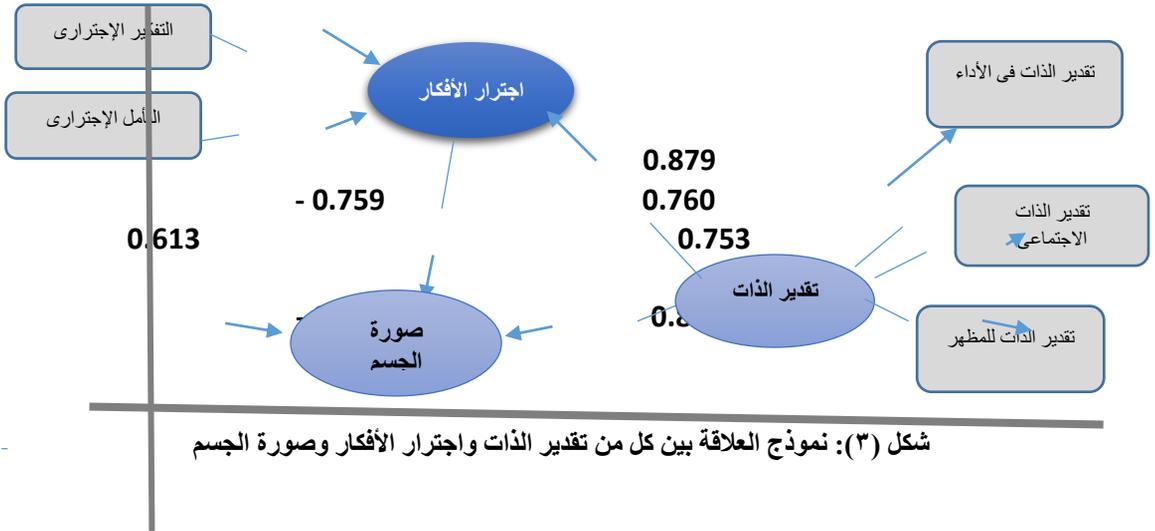
باضطراب صورة الجسم من خلال اجترار الأفكار. ويوضح Manos et al. (2005) أن تقدير الذات لدى العديد من النساء يعتمد بشكل حصري على صورة الجسم ونتيجة لذلك يتأثر أداءهن الاجتماعي وعلاقاتهن الشخصية. ومن ثم، فإن تقدير الذات ذات تأثير إيجابي على التفكير المتكرر (الاجتراري) المؤدى إلى اضطراب صورة الجسم. ويعد تقدير الذات من العوامل الوقائية الوظيفية وسمة إيجابية تُعزز من الوظائف النفسية الصحية .

جاءت نتيجة هذا الفرض لتدعم نتائج الفروض الثلاث السابقة في وجود علاقة ارتباطية بين كل من تقدير الذات واجترار الأفكار وصورة الجسم حيث يؤثر تقدير الذات المنخفض على إدراك الفرد لصورة جسده ويؤدي إلى اجترار الكثير من الأفكار والانفعالات السلبية والتي تزيد من تشوّه واضطراب صورة الجسم. كما توفر النتائج دعماً للفرضية القائلة بأن أسلوب الاستجابة الاجترارية، على وجه التحديد ضمن مجال صورة الجسم، يتنبأ بعدم الرضا عن صورة الجسم.

ووفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الثالث (DSM-3)، فإن عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية لاضطراب صورة الجسم، وحيث أن الأفراد منخفضي تقدير الذات ليس لديهم ثقة بأنفسهم وقيموا أنفسهم بصورة سلبية فذلك يؤدي إلى تقدير سلبي تجاه الجسم وبذلك يمكن أن ينبئ تقدير الذات باضطراب صورة الجسم. وفي الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والخامس تم إضافة محكاً لاضطراب صورة الجسم يتمثل في أن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً وحيث أن ذلك سمة من سمات الأفراد الاجتراريين، فاجترار الأفكار هو استجابة لحالات الفرد المزاجية السلبية بتركيز تام وتكرار بانس للأفكار السلبية المرتكزة على إدانة الذات ولومها، والذي يخلق انفعالات سلبية والاستياء من الذات، ولذلك فإن التفكير الاجتراري قد يكون الآلية الكامنة وراء عدم الرضا عن صورة الجسم.

الفرض الخامس: ونصه " يمكن نمذجة العلاقات السببية لتأثير كل من اجترار الأفكار وتقدير الذات في اضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة "

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام النموذج السببي في برنامج ليزرل (٨.٨) وقد اختبرت الباحثان نموذج (١) المفترض ويوضحه شكل (١) السابق، وجاءت النتائج موضحة في الشكل رقم (٣) التالي:



ويتضح من الشكل السابق ما يلي:

- وجود تأثير سلبي مباشرة وكلية (دال إحصائياً) عند مستوى (٠.٠٠١) للمتغير الكامن (تقدير الذات) على المتغير الكامن (اجترار الأفكار)، في حين لا يوجد تأثير غير مباشر لتقدير الذات على اجترار الأفكار.
 - وجود تأثير سلبي مباشرة وكلية (دال إحصائياً) عند مستوى (٠.٠٠١) للمتغير الكامن (تقدير الذات) على المتغير الكامن (اضطراب صورة الجسم)، ويوجد تأثير غير مباشر لتقدير الذات على اضطراب صورة الجسم.
 - وجود تأثير موجب مباشرة وكلية (دال إحصائياً) للمتغير الكامن (اجترار الأفكار) على المتغير الكامن (اضطراب صورة الجسم)، في حين لا يوجد تأثير غير مباشر لاجترار الأفكار على اضطراب صورة الجسم.
- وتتمثل المتغيرات المتضمنة في النموذج المفترض:
- متغيرات مستقلة: وهي المتغيرات المؤثرة وتتمثل في المتغيرات التي يخرج منها مسارات فقط وهي (تقدير الذات).
 - متغيرات وسيطة: وهي المتغيرات المؤثرة والمتأثرة وتتمثل في المتغيرات التي يخرج منها مسارات ويدخل إليها مسارات أيضاً وهو (اجترار الأفكار).

- متغيرات تابعة: وهي المتغيرات المتأثرة بكل من المتغيرات المستقلة والمتغيرات الوسيطة وتتمثل في المتغيرات التي يدخل إليها مسارات فقط وهي (اضطراب صورة الجسم). وقد حقق هذا النموذج مؤشرات حسن المطابقة المثالية لكل مؤشر بهذا النموذج المفترض. وتُشير هذه النتائج إلى صحة الفرض، حيث يتضح من الجدول السابق ان النموذج المفترض للعلاقة بين الاجترار وتقدير الذات وصورة الجسم يتطابق والمؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة وأن النموذج المفترض يطابق البيانات بصورة جيدة حيث كانت دليل حسن المطابقة غير المعياري (٠.٩٦)، ومؤشرات حسن المطابقة GFI (٠.٩٥٤)، وكذلك مؤشر المطابقة المقارن CFI (٠.٩٦٤)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI (٠.٩٦٤)، وجاءت جميع المؤشرات أكبر من مستوى الدلالة الذي قيمته (٠.٩٥٠)، وجميعها تقع في المدى المثالي للمؤشر، كما كان جذر متوسط مربعات البواقي (RMSR) (٠.٠٣٩) وهو أقل من ٠.١، كما هو موضح في شكل (٣).

وقد جاءت نتائج النموذج المقترح متوافقة مع نتائج دراسة Nieborowska (2019) والتي أشارت نتائجها إلى أن التفكير الاجتراري تنبأ بشكل كبير بعدم الرضا عن صورة الجسم ودراسة Pehlivan et al. (٢٠٢٢) والتي أكدت نتائجها على الدور الذي يلعبه كل من اجترار الأفكار وتقدير الذات في تكوين صورة الجسم .

ووفقاً لنظرية الوظائف التنفيذية المرتبطة بتنظيم الذات والتي ركزت على آلية تنظيم الذات كتفسير للاجترار النفسي، فإن اجترار الأفكار يحدث من محاولة الفرد التعامل مع التناقض الذاتي "Self-discrepancy" الموجهة نحو معالجة محتوى المعلومات الراجعة إلى الذات، بالتالي فكلما كان تقدير الفرد لذاته ضعيف، فإن الأفكار والمعلومات الراجعة ستؤثر سلباً على توافقه مع ذاته بشكل عام وذاته الجسمية بشكل خاص.

وتفسر الباحثان ذلك من خلال ما أشارت به شقير (٢٠٠٩) بأن الجانب الفكري والذهني يؤثر على صورة الجسم، حيث أن صورة الجسم تمثل معتقداً فكرياً معيناً، وفي ذات الوقت بأنه جانب من جوانب مفهوم الذات (الجسمية) من حيث أنه فكرة يكونها الفرد عن نفسه. وقد أشار Ata et al. (2007) إلى أن صورة الجسم وتقدير الذات يرتبطوا ارتباطاً جوهرياً بالأفكار المتعلقة بجسد الفرد، حيث يؤثر تدني تقدير الذات واجترار الأفكار السلبية على الطريقة التي يقيم بها الأفراد أجسادهم. كما أشارت الدراسات السابقة كدراسة Wade

(Bulik, 2007 & Rudiger & Winstead (2013) ودراسة إلى أن اجترار الأفكار السلبي يؤدي إلى انشغال الفرد بصورة الجسم وتكوين صورة سلبية وعدم رضا عن تلك الصورة. وصورة الجسم لدي الفرد قد تكون إيجابية أو سلبية بحسب إدراك الفرد لواقع شكله الجسمي وتقبله لحقيقته دون تزييف أو تحريف، حيث تتأثر صورة الجسم بمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية فالمفهوم الإيجابي أو السلبي لها ينعكس على صورة الجسم وإدراكات الفرد وأفكاره عن تلك الصورة بالإضافة لمشاعره المتعلقة بها.

ومن ثم ترى الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية بين اجترار الأفكار وتقدير الذات وصورة الجسم، وهذا ما اوضحته نتائج جدول (١٢، ١٣، ١٤)، وأنه يمكن التنبؤ بصورة الجسم من خلال اجترار الأفكار وتقدير الذات، وهذا ما اوضحته نتائج جدول (١٥)، كما أثبتت الدراسة ان يمكن نمذجة العلاقات السببية لتأثير كل من اجترار الأفكار وتقدير الذات في اضطراب صورة الجسم كما اوضحته النتائج في الشكل رقم (٣).

التوصيات والبحوث المقترحة:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. ضرورة إعداد برامج إرشادية لطلاب الجامعة لتنمية تقدير الذات والأفكار الإيجابية لصورة الجسم وخفض الأفكار الاجترارية السلبية من خلال ضبط الأفكار الإجتارية وتحسين الثقة بالنفس.
٢. اجراء دراسات تساعد في تحديد وقياس تقدير الذات لدى طلاب الجامعة والعوامل الأخرى المتعلقة بصورة الجسم.
٣. عمل دورات توعيه للطلاب بمفهوم اجترار الأفكار وأسبابه واثاره وكيفية التغلب عليه.

البحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة.
٢. فعالية برنامج عقلاني معرفي سلوكي في تحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.
٣. إجراء دراسة كينيكية لدراسة العوامل النفسية الكامنة في ديناميات الشخصية المؤثرة على كلاً من تقدير الذات المنخفض والمرتفع ومدى تأثيره على صورة الجسم لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- أحمد، معتز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٤٤)، ١١٣-١٨٨*. 10.21608/JFEPS.2020.142559.188
- الدسوقي، مجدى محمد (٢٠٠٦). *اضطرابات صورة الجسم الأسباب والتشخيص والوقاية والعلاج، سلسلة الاضطرابات النفسية ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. (١٢) (٤)، ٤٣٤-٤٤١*.
- حمود، محمد (٢٠٠٠). تقدير الذات في السلوك الدراسي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات. *المجلة العربية للتربية، ٢ (٢٠)، ١٢٤-١٤٩*.
- خليل، صمويل (٢٠٠٨). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالب جامعة أسيوط. *رابطة التربية الحديثة، ١٣٣-١٧٨*.
- دراغمة، برهان (٢٠١٨). تقدير صورة الجسد وعلاقته بالخوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- شقيير، زينب (٢٠٠٩). *مقياس صورة الجسم. ط٤، دار النهضة العربية، القاهرة*.
- عبدالحاميد، جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٩٥). *معجم علم النفس والطب النفسي. دار النهضة العربية للنشر، القاهرة*.
- عبد الرحمن، محمد (١٩٩٨)، *دراسات في الصحة النفسية المهارات الاجتماعية الاستقلال النفسى الهوية، القاهرة دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع*.
- عبد الرحمن، محمد السيد، وسويلم، كارمن (٢٠١٩). اجترار الأفكار كمتغير وسيط في العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، *مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية، ٦ (٤)، ٣٢٧-٣٥٥*.
- عبد النبى، سامية (٢٠٠٨). *صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية - كلية التربية. ٢٣ (١) ١٨٦-٢٣٥*.
- كفافي، علاء الدين والنيال، مایسة (١٩٩٦). *صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات: دراسة ثقافية ارتباطية عبر ثقافية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٣٩)، ٦-٤٣*.

محمد، مروة (٢٠٢٠). الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طفل ما قبل المدرسة. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان - كلية التربية*. ٢٦ (١)، ٢٥١-٢٨٩.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders – DSM-V* (5thed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Ata, R., Ludden, A., Lally, M. (2007). The effects of gender and family, friends and media influences on eating behaviors and body image during adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8),1024 -1037.

Ay, K. (2016). The Relation between self-esteem development and learning breaststroke swimming performance. *European Scientific Journal*, 12(2), 164-185.

Bauerband, A., & Galupo, P. (2014). The gender identity reflection and rumination scale: development and psychometric evaluation. *Journal of Counselling & Development*, 92, 219-231.

Branden, N. (2001). *The psychology of self-Esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. New York: Jossey A Wiley Company.

Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1),1-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>

Cash, T., Fleming, E.C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: the development and validation of the body image states scale. *Eating Disorders*, 10, 103-113. doi:10.1080/1064026029008167

Duncan, M. J., Woodfield, L. A., O'Neill, S. J., & AlNakeeb, Y. (2002). Relationship between body image and percent body fat among British school children. *Perceptual and Motor skills*, 94(1),197-203. [https://doi.org/10.2466 %2Fpms.2002.94.1.197](https://doi.org/10.2466%2Fpms.2002.94.1.197)

Elliott, G. (2001). The Self as Social Product and Social Force: Morris Rosenberg and the Elaboration of a Deceptively Simple Effect. In T. Owens, S. Stryker & N. Goodman (Eds.), *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents* (pp. 10-28). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511527739.002

Etu, S. & Gray, J. (2009). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body image*, 7,82-5. 10.1016/j.bodyim.2009.09.004.

- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. & Kolubinski, D. (2022). Self-critical Rumination and Associated Metacognitions as Mediators of the Relationship Between Perfectionism and Self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 40,155-174.
- Ferradás, M., Freire, C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2018). Self-handicapping and self -esteem profiles and their relation to achievement goals. *Annals of Psychology*,34(3),545-554. DOI:10.6018/analesps.34.3.319781
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford. University Press, 284 pp. ISBN: 284, 0199271941.
- Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J. & Barch, D. (2017). Dampening, positive rumination, and positive life events: associations with depressive symptoms in children at risk for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 31-42. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9798-5>.
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 48-55. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00061.x>
- Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state selfesteem. *Journal of personality and social psychology*, 60, 895-910.
- Hein, V. & Hagger, M. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of sports sciences*, 25. 149-59. 10.1080/02640410600598315.
- Heinberg, L. J. (1995). *Theories of body image disturbance: Perceptual, developmental, and sociocultural factors*. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. Washington D.C.: APA Press.
- Hildebrandt, D. (2007). Relationship between body image and selfesteem of ninth and twelfth graders, from: www.uwstout.edu/lib/theis/2007.
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M., Calfas, K., & Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 40(3), 245-251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.09.026>
- Huntley, D., & Fisher, P. (2016). Examining the role of positive and negative meta cognitive beliefs in depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, DOI: 10.1111 / sjop. 12306
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms,

- rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behaviour Therapy*, 44 (3), 501-513.
- Kulbartz-Klatt, Y. J., Florin, I., & Pook, M. (1999). Bulimia nervosa: Mood changes do have an impact on body width estimation. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 279-287.
- Kuster, F., Orth, U. & Meier, LL. (2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study. *Personality Social Psychology Bulletin*, 38(6), 747-59.
- Lee, Y.-M. (2012). Influences of body mass index, mindfulness and self-esteem on the body image among university students. *Korean Journal of Adult Nursing. Korean Society of Adult Nursing*, 24(2), 200-207. <https://doi.org/10.7475/kjan.2012.24.2.200>
- Lucas, M., and Koff, E. (2017). Body image, impulse buying, and the mediating role of negative affect. *Pers. Individ. Dif.* 105, 330–334. doi: 10.1016/j.paid.2016.10.004
- Manos, D., Bueno, M., Mateos, N. and Torre, A. (2005): Body image in relation to self-Esteem in a sample of Spanish women with early-stage breast cancer, *Psicooncologia*, 2(1), 103-116.
- Maraldo, T. M., Zhou, W., Dowling, J., & Vander Wal, J. S. (2016). Replication and extension of the dual pathway model of disordered eating: The role of fear of negative evaluation, suggestibility, rumination, and self-compassion. *Eating Behaviors*, 23, 187-194. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.008>
- Martin, LL.; Shrira, I.; Startup, HM. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In: Papageorgiou, C.; Wells, A., editors. *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Matz, P., Foster, G., Faith, M., Wadden, T. (2002): Correlates of body image dissatisfaction among overweight women seeking weight loss, *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 70 (4), 1040-44.
- Menzel, J. E., Krawczyk, R., & Thompson, K. J. (2011). Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 154–169). New York; London: Guilford Press.
- Mello, L., Monteiro, M., & Pinto, N. (2018). A Study on the self-esteem and academic performance among the student. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy*, 2 (1), 1-6.

- Nieborowska, V. (2019). *Rumination as a psychological risk factor for body dissatisfaction in middle-aged women* (Unpublished master's thesis). University of Calgary, Calgary, AB. <http://hdl.handle.net/1880/110925>.
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589–609. <https://doi.org/10.1177/1745691611419672>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. Depressive Rumination: *Nature, Theory and Treatment*, 107 -123.
- Nolen Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective on psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Novaco, R.W. (2011): Anger dysregulation: driver of violent offending, *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 650-668. <https://doi.org/10.1080/14789949.2011.617536>
- Naumann, E. Tuschen-Caffier, Brunna.; Voderholzer, Ulrich.; Schäfer, Johanna and Svaldi, Jennifer. (2016). Effects of emotional acceptance and rumination on media-induced body dissatisfaction in anorexia and bulimia nervosa. *Journal of Psychiatric Research*, 82, 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.07.021>.
- Orenstein, P. (1994). *School Girls: Young Women Self Esteem and Confidence Gap*. Anchor Books: New York. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED377272>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology: The Official Journal for The Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division* 53, 35(4), 539–549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5
- Pehlivan, M. J., Sherman, K. A., Wuthrich, V., Horn, M., Basson, M., & Duckworth, T. (2022). Body image and depression in endometriosis: Examining self-esteem and rumination as mediators. *Body image*, 43, 463–473. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.10.012>
- Peterson, C., Wimmer, S., Ackard, D. , Crosby, R., Cavanagh, L., Engbloom, S., Mitchell, J. (2004). Change in Body image During Cognitive Behavioral in Women with Bulimia Nervosa, *Body Image Journal*, 1(2),139-153.

- Phillips, W.J. and Hine, D.W. (2016). En route to depression: self-esteem discrepancies and habitual rumination. *Journal of Personality*, 84,79-90. <https://doi.org/10.1111/jopy.12141>
- Pulopulos, M., Hoorelbeke, F., Vandenbroucke, S., Durme, K., Hooley, M. & Raedt, R. (2022). The interplay between self-esteem, expectancy, cognitive control, rumination, and the experience of stress: A network analysis. *Journal of Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02840-6>
- Rai, A., Bhardwaj, A., & Nohwal, T. (2020). Self -esteem and body image: A correlational study. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(4) 41-50.
- Rawal, A., Park, R., Mark, J., & Williams, G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 851-859.
- Reas, D. (2002). *Relationship between wight loss and body image in obese individuals seeking weight loss treatment*. Dissertation- Louisiana State University, available at: https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2249&context=grad_school_dissertations
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.010>
- Smith, J., & Alloy, L. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- Sparapani, E. (2011). Exploring the Effect of Rumination and Emotional Construal on State Body Image Dissatisfaction. *Published thesis*, <http://hdl.handle.net/1961/11119>
- Tiggemann M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: prospective findings. *Body image*, 2(2), 129-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006>
- Treynor, W., Gonzalez, R. and Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Ümme, D. (2015). Self-esteem among college students: A study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623-1629.

- Verplanken, B. and Tangelder, Y. (2011). Nobody is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology & Health*, 26(6), 685-701.
- Wade, T., & Bulik, C. (2007). Shared genetic and environmental risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimensions of perfectionism. *Psychological Medicine*, 37(5), 635-644. doi:10.1017/S0033291706009603
- Wang, P., Lei, L., Yu, G. & Li, B. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem, *Personality and Individual Differences*, 127(1), 162-167.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76-84). New York; London: Guilford Press.