**الافكار اللاعقلانية وعلاقتها باضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة**

**Irrational thoughts and their relationship to distorted body image disorder among a sample of women attending beauty**

**centers in Ramallah and Al-Bireh Governorate**

**د. محمود هارون النعيمات**

**D. Mahmud H. Alnaimat**

**دكتوراه ارشاد نفسي وتربوي / جامعة مؤتة / الاردن**

**PhD psychological and educational counseling**

**Mutah University / Jordan.**

[**mnaimat42@yahoo.com**](mailto:mnaimat42@yahoo.com)

**أ. ميساء أحمد الطريفي**

**Maysaa A. Altareefi**

**ماجستير ارشاد نفسي وتربوي / جامعة القدس المفتوحة / فلسطين**

**MA psychological and educational counseling**

**AL-Quds Open University / Palestine.**

[**maysa.allan2017@yahoo.com**](mailto:maysa.allan2017@yahoo.com)

**الملخص**

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الافكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل، حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قدرها (153) من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة (فلسطين)، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق مقياس الافكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني وقننه شاهين وحمدي (2008)، ومقياس صورة الجسد الذي طوره دراغمة (2018) على العينة، وقد اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الافكار اللاعقلانية ككل بلغ (2.81) بتقدير متوسط، وان المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد ككل بلغ (2.52) وبتقدير متوسط، وتبين وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد، ووجود أثر دال احصائياً للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد بنسبة تباين (21.5%) بشكل ايجابي طردي.

**الكلمات المفتاحية: الافكار اللاعقلانية، اضطراب تشوه صورة الجسد، مراكز التجميل.**

**Abstract**

This study aimed to reveal the relationship between irrational thoughts and distorted body image disorder in a sample of women visiting beauty centers, where the correlational descriptive approach was used on a sample of (153) women attending beauty centers in the Ramallah and Al-Bireh governorate (Palestine), chosen by the stochastic method. The randomness scale, and the irrational thought scale developed by al-Rihani and legalize it Shaheen and Hamdi (2008), and the body image scale developed by Daraghmeh (2018) were applied to the sample, and the results showed that the arithmetic mean of the study sample’s estimates on the irrational thoughts scale as a whole reached (2.81) with an average rating. The arithmetic mean of the study sample estimates on the whole body image dysmorphic scale was (2.52) with an average rating, and it was found that there is a positive positive correlation with statistical significance between irrational thoughts and body image dysmorphic disorder, and a statistically significant effect of irrational thoughts in predicting body image dysmorphic disorder by (21.5%) contrasted positively.

**Key words: irrational thoughts, body image dysmorphic disorder, beauty centers.**

**المقدمة**

ترتبط الأفكار اللاعقلانية بسلوك الفرد وتكيفه مع ذاته ومع جسده ومع المحيط الاجتماعي، فمن خلال الأفكار يتحدد سلوكنا سواءً كانت سلبية او إيجابية، وامتلاك الأفكار اللاعقلانية يقودنا الى عدم التوافق الانفعالي فهي ترتبط بمجالات نفسية كالاكتئاب والقلق والغضب والخوف. وتعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار والمعتقدات المتمثلة في (الطلب الجامد، المعتقدات التهويلية، تحمل الاحباط المنخفض، التقييم العام، المعتقدات العقلانية) (الشلاش،2015).

ويرى أليس أن نظام المعتقدات لدى الفرد يتألف من معتقدات عقلانية ولاعقلانية، فالمعتقدات العقلانية هي تقييمات ترتبط عما هو مثبت تجريبياً وتكون صحيحة وواقعية ومنطقية تعود الى عواطف مناسبة، أما المعتقدات اللاعقلانية فهي تعميمات مستمدة من افتراضات غير مثبتة تجريبياً تظهر بعبارات الحاجة والوجوب وعبارات ملحة وأفكار مدمرة تمثل التفكير المطلق (الدوسري، 2018).

وأورد أليس تصنيفاً للأفكار اللاعقلانية، تتضمن اربعة محاور رئيسة، وهي: طلب شيء ما غير واقعي من العالم، او الآخرين، او من نفسك، المبالغة والتهويل في الاشياء التي تكرهها، وعدم القدرة على تحمل الاشياء التي تكرهها إدانة العالم والآخرين ونفسك. (Guez & Allen, 1999).

ويشير إليس "Ellis" الى وجود الكثير من الدراسات التجريبية التي تؤكد ان المضطربين نفسياً لديهم أفكار لا عقلانية اكثر من غير المضطربين، وأن الاضطراب الانفعالي يرتبط بإعتناق الافراد بعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، وكلما استمر الافراد بتبني هذه الأفكار زاد الاضطراب، وبما أن الاضطرابات النفسية تحدث نتيجة للعمليات العقلية واللاعقلانية واللاتكيفية، فإن الاسلوب الافضل للتخلص من هذه الاضطرابات النفسية يكمن في تعديل تلك العمليات العقلية أو المعرفية (Ellis, 1975).

واتبع إليس في علاج الاضطرابات النفسية علاجاً يعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي Rational-emotive therapy ، ويعتبر أحد اساليب تعديل السلوك المعرفي، ويعمل على مساعدة الافراد الى التعرف على افكارهم اللاعقلانية، والتي تسبب رد فعل مناسباً لديهم نحو محيطهم، ويتفهمون الفلسفة العقلانية للحياة، وتشجيعهم على تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار اكثر عقلانية، وقد حدد إليس في كتابه (العقل والانفعال في العلاج النفسي) احدى عشر فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية، هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتعمل على تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين، وتتحكم في تفكير الكثير من الأفراد، وتتواجد بنسبة معينة في كل المجتمعات، لدى الاطفال والكبار والمراهقين، وتكون مصادرها مختلفة، وتنمو منذ الطفولة من خلال التربية (شاهين وحمدي، 2008).

وبالحديث عن صورة الجسد نجد أن علاقة الفرد بجسده وكيفية ادراكه تلعب دوراً اساسياً في صقل شخصيته وتحديد سلوكه وما يتبلور لديه من أفكار ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده، فقصور الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة الى مشاعره تجاه هذه الصورة سواء كانت إيجابية أو سلبية، ومدى اعتقاده بملائمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الاقران ووسائل الاعلام وغيرها وتجدر الإشارة الى ان حالة ادراك وجود تشوه في الجسد تتميز بوجود مشاعر سلبية واستغراق في التفكير بوجود خلل في مظهره الخارجي. وقد تكون هذه المشاعر السلبية موجهة تجاه الجسد ككل او تجاه جزء معين منه فقط وغالباً ما يكون الاهتمام بعيوب بسيطة او متخيلة. كما يترتب على عدم رضا الشخص عن جسده الكثير من المشكلات التي تؤدي الى تشويش صورة الجسد مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع (أبو عجاج، 2017).

ويعرف الشبراوي (2002) صورة الجسد بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وتتحدد هذه الصورة بعدة عوامل؛ شكل أجزاء الجسم وتناسق هذه الأجزاء، الشكل العام للجسم والجانب الاجتماعي لصورة الجسم. وقد عرف (veale ,2004) صورة الجسد: انه انشغال زائد على الحد بشأن المظهر الجسمي يؤدي بصاحبه الى العديد من السلوكيات الانهزامية.

ويتضح مما سبق ان لكل شخص مفهوماً خاصاً عن جسمه وهذا المفهوم ما هو إلا صورة ذهنية نكونها عن اجسامنا ويسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث، بل وتتعدى ذلك فتشمل ما نعتقده عن نظرة الآخرين لنا، مما يؤدي الى تأثر سلوكنا الذاتي ويؤثر في تفاعلنا مع الاخرين. وتشير معظم الدراسات والأدبيات المهتمة بصورة الجسد أن لصورة الجسد طابع اجتماعي ونفسي وفسيولوجي، لذا من السهل فهم أن صورة جسد الفرد تؤثر في حالته " النفس اجتماعية " وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة، كتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والتوافق النفسي، والاجتماعي والتوازن (ابوحماد، 2017).

فإدراك صورة الجسد ونمو صورة الجسد الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين، مما يعد أمراً ضروريا لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون اكثر صحة، وكما يتضح أن علاقة الفرد بجسده وكيفية ادراكه له تلعب دوراً أساسياً في تشكيل مشاعره وأفكاره ومعتقداته حول نفسه وصورة الجسد لديه، كما يعد تصور الفرد لحالته الجسمية أهم من حالته الجسدية الفعلية في تحديد مشاعره وأحاسيسه؛ وعلى الرغم انه من الشائع أن يشعر الناس بعدم الرضا عن مظهرهم من وقت لأخر إلا أن الأفراد الحساسين الذين يخافون من أن يرفضهم الأخرون بسبب شكلهم قد يواجهون مخاوف شديدة ومفرطة تؤثر على حياتهم وتتطلب التدخل العلاجي، ذلك لأنهم كثيراً ما يقارنون جاذبيتهم بجاذبية الأخرين، ويشعرون بالوحدة والرفض عندما يتذكرون الجوانب في مظهرهم التي يعتقدون أنها قبيحة، وهم معرضون بدرجة كبيرة للأمراض النفسية و قد يلجأون بشكل كبير إلى إجراء العمليات التجميلية (العبادي، 2015).

وتوجد عوامل عديدة قد تدفع الفرد إلى اللجوء لعمليات التجميل، كالعوامل الداخلية لدى الفرد مثل عدم الرضا عن صورة الجسد، وارتباط تقدير الفرد لذاته بصورة جسده أو وجود خبرة سابقة مع عمليات التجميل، والعوامل الخارجية مثل التعرض للنقد من قبل الأخرين، التأثر بوسائل الإعلام والثقافة، حيث أن لكل ثقافة ومجتمع معايير أو محددات للجمال فالأشخاص الذين يفشلون في تحقيق هذه المعايير غالباً ما يتعرضون للنقد والتمييز، وقد يتعرضون للرفض بسبب مظهرهم (2009 , Cash & Sarwer, Sperry).

ومن هنا يتضح أن عدم تقبل الفرد لصورة جسده له دور كبير في حدوث الاضطرابات النفسية مثل اضطراب تشوه صورة الجسد، الذي يتميز بالانشغال بعيب متوهم في الجسد أو تضخيم عيب موجود يصحبه مشاعر سلبية قد تكون موجهه تجاه جزء معين من الجسد أو تجاه الجسد كله، وتكون نظرته تجاه شكله مشوهه ومبالغ فيها، مما يدفع الكثير من هؤلاء إلى اللجوء لعمليات التجميل غير الضرورية التي بالرغم من القيام بها قد لا يخفف من هواجسهم التي تؤرق تفكيرهم (Silver, Finberg, & Reavey, 2010) .

ونرى في الآونة الأخيرة من القرن الواحد والعشرون انتشار عمليات التجميل بصورة كثيفة في العالم العربي بصفة عامة وفي فلسطين ايضاً؛ حيث شهدت عيادات ومراكز التجميل في فلسطين إقبالاً متزايداً من النساء ومن مختلف الفئات العمرية لإجراء جراحات التجميل. ويرجع انتشار عمليات التجميل إلى زيادة الوعي والثقافة الخاصة بهذه العمليات والتركيز الإعلامي المتنامي بموضوعات التجميل، كما أن وسائل الإعلام المختلفة المسموعة والمرئية والمقروءة والانترنت وخاصة القنوات الفضائية التي خصصت برامج خاصة بموضوعات الجمال وجراحة التجميل ساهمت بشكل مباشر في زيادة الإقبال على إجراء مثل هذه العمليات.

كما أن العصر الذي نعيشه يوصف بأنه "عصر الصورة"، حيث أصبحت الصورة تلعب دور البطولة المطلقة وصار الناس والنساء خاصة، أو من يتشبثون بشبابهم مشغولين بصورة الوجه وشكل الجسم، ومن لا يعجبه وجهه أو جزء منه يحلم بتغييره أو يذهب فعلاً لأخصائي التجميل، ما أدى لنمو شعبية الجراحة التجميلية في السنوات الأخيرة، تلك الشعبية التي فاقت جميع التوقعات؛ حيث شملت كافة الشرائح الاجتماعية، وإن كانت ينسب متفاوتة (العقيل، 2014).

ولقد تناولت عديد من البحوث والدراسات متغيري الافكار اللاعقلانية وتشوه اضطراب صورة الجسد، حيث هدفت دراسة **(مبارك، 2020)** الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وإيذاء الذات، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات افراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس ايذاء الذات.

وفي دراسة اجرتها **(ابن طاوس، 2018)** هدفت الى الكشف عن مستوى كل من التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية وفحص طبيعة العلاقة بينهما، لدى عينة من الازواج المترددين على العيادة النفسية بالجزائر العاصمة، وتوصلت النتائج الى وجود ارتباط سالب ودال احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى التوافق الزواجي لدى العينة.

وهدفت دراسة **(الطراونة، 2017)** الى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الكلية.

وفي دراسة اجراها كل من **ماشالبوردفارد وشوفايشي ( Mashalpourfard & Shovaichi, 2017 )** هدفت الى تقييم العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ومعايير اختيار الازواج لدى عينة من طلاب الجامعة في طهران، وأظهرت النتائج ان المعتقدات غير العقلانية تؤثر على معايير اختيار الزوج وبالتالي فإن الذين لديهم معتقدات لاعقلانية كثيرة لديهم معايير غير مناسبة للزوج.

وأشارت دراسة **لاكاني واكبري (Lakani & Akbari, 2016)** الى العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة ازاد في رشت، وأظهرت النتائج ان هناك علاقة بين المعتقدات غير العقلانية ونوعية الحياة لدى الطالبات.

وفي دراسة اجرتها **(ابو الحديد، 2018)** هدفت للتعرف الى المتغيرات الاجتماعية وعلاقتها بجراحات التجميل (دراسة ميدانية)، توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط شيوع ثقافة الجمال وجراحات التجميل بالعديد من المتغيرات الاجتماعية الثقافية، أهمها الدوافع الذاتية، الدوافع الخاصة بالأسرة، الدوافع الخاصة بالمجتمع، والدوافع الطبية.

وكشفت دراسة **(الموسى، 2018)** عن العوامل التي تدفع المرأة السعودية إلى إجراء العمليات التجميلية، وتوصلت الدراسة الى أهم العوامل التي تدفع المرأة السعودية لإجراء العمليات التجميلية ومنها ان طبيعة العمل تتطلب الاهتمام بصورة الجسد، ومتابعة الموضة العالمية والتأثر بمشاهير الإعلام والتواصل الاجتماعي. وأيضاً عرضت الدراسة الآثار المترتبة على تغيير صورة الجسد ومنها اثار إيجابية مثل زيادة الثقة بالنفس والرضا عن الذات والقبول ألاجتماعي، وآثار سلبية مثل بعض المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والمادية مثل خسائر وتكاليف مادية وتراكم الديون.

وهدفت دراسة **(العبادي، 2015)** الى البحث في السمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاحية، المقبولية، يقظة الضمير) التي تتنبأ باضطراب تشوه صورة الجسد، واختلاف هذه السمات تبعاً لاختلاف بعض العوامل الديموغرافية، لدى عينة من مراجعي عيادات التجميل في جدة، اظهرت النتائج ان مستويات عوامل العصابية والانبساطية والانفتاحية ويقظة الضمير لدى العينة كانت متوسطة، اما عامل المقبولية لديهم جاء مرتفع المستوى، وان مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد مرتفع المستوى بشكل عام، وان سمة العصابية كانت المتنبئ الوحيد بهذا الاضطراب.

وهدفت دراسة **ستايك وزمورزينسكي وكلينكوسيز (Styk, Zmorzynski & Klinkosz, 2019)** الى تحليل العلاقة بين صورة الجسد والمثابرة، وكانت النتائج تشير الى وجود علاقة ارتباطية بين المثابرة وصورة الجسد، وان المثابرة مرتبطة بشكل كبير بصورة الجسد.

وهدفت **دراسة بينكوارت وبفيفير (Pinquart, & Pfeiffer, 2012)** الى بيان العلاقة بين الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقين الذين يعانون ولا يعانون من الإعاقة البصرية، وتوصلت النتائج الى أن المراهقين الذين يعانون من إعاقة بصرية أقل رضا عن اجسادهم مقارنة بالمراهقين المبصرين.

ويتضح من استعراض الدراسات السابقة وجود بعض جوانب الاتفاق والاختلاف في المتغيرات التي تناولتها والتي استفاد منها الباحثان في دراستهما الحالية في الأفكار اللاعقلانية مثل:

(مبارك، 2020)والتي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات افراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس ايذاء الذات، وكذلك أظهرت دراسة (الطراونة،2017) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الكلية. ويتضح من استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بتشوه صورة الجسد حيث أظهرت دراسة (أبو الحديد،2018) إلى ارتباط شيوع ثقافة الجمال وجراحات التجميل بالعديد من المتغيرات الاجتماعية الثقافية، أهمها الدوافع الذاتية، الدوافع الخاصة بالأسرة، الدوافع الخاصة بالمجتمع، والدوافع الطبية. في حين ان دراسة (العبادي،2015) توصلت الى ان مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد مرتفع المستوى بشكل عام، وان سمة العصابية كانت المتنبئ الوحيد بهذا الاضطراب. أما العينات في الدراسات السابقة فقد تباينت من حيث العدد والنوعية فقد تراوح عدد الافراد (500) مثل دراسة (الطراونة،2017) وشملت فئات عمرية مختلفة وهذا الاختلاف يرجع الى اختلاف الأهداف وطبيعة مجتمع الدراسة، كما تميزت الدراسة الحالية بأنها جمعت متغيرات لم يتم الجمع بينهما في أي دراسة سابقة، فقد تناولت متغيري الأفكار اللاعقلانية وتشوه صورة الجسد في نفس الدراسة.

**مشكلة الدراسة وأسئلتها**

تبرز مشكلة الدراسة من خلال العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، حيث وجد أن العديد لا يتحدثون عن معاناتهم بسبب الاحراج الناتج عن انشغالهم الزائد عن الحد في مظهرهم، وغالباً ما يكونون غير راضيين عن نتائج العلاج التجميلي، ونتيجة للأفكار والمعتقدات التي يحملونها فمن الممكن ان يميلون للانطواء وتجنب المواقف التي يكونون فيها محط انتباه الآخرين التي تجعل من عيوبهم المتخيلة ظاهرة للعيان وقد يقومون بتكرار سلوكيات كتفقد المرآة والمبالغة في قص الشعر وتفحص الوجه بشكل مستمر مما يؤدي الى العزوف عن المشاركة الاجتماعية مع الآخرين مما يجعلهم من مرتادي المراكز التجميلية، لذلك جاءت مشكلة الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي :

ما علاقة الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة باضطراب تشوه صورة الجسد؟ والذي يتفرع منه أسئلة الدراسة الفرعية الآتية :

1. ما مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟

2. ما مستوى انتشار اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند (a=0,05) بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟

4. هل توجد قدره تنبؤية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة (α<0.05) للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟

**أهمية الدراسة**

وتكمن أهمية الدراسة بأنها جاءت لإثراء الأدب النظري في مجال الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد، كذلك بما تقدمه كقاعدة معلومات وحصيلة معرفية تفيد المتخصصين والأكاديميين والمرشدين في هذا المجال، حيث أن الدراسة تتميز بأسلوبها في دراسة الأفكار اللاعقلانية من حيث أنها لا تدرس حجمها ولا شكلها ولا أسبابها ولا خصائص الأشخاص الذين يتميزون بها وإنما تدرس العلاقة المباشرة للأفكار اللاعقلانية باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة. و تنبثق بأنها من الممكن ان توفر بعض البيانات التي ربما يستخدمها المتخصصين لرعاية هذه الفئة ومساعدتهم في تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يتبنونها. كما أن نتائج الدراسة يمكن الاستفادة منها لمعالجة الأفكار اللاعقلانية فوجودها سيعرض هذه الفئة الى حالات اضطراب تشوه صورة الجسد ومن الممكن ان تساهم نتائج الدراسة في بناء برامج ارشادية لتوظيف الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف درجة الأفكار اللاعقلانية لدى هذه الفئة.

**أهداف الدراسة**

1. التعرف على مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.

2. التعرف على مستوى انتشار اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.

3. العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.

4. ايجاد القدره التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.

**مصطلحات الدراسة**

**الأفكار اللاعقلانية**: يعرفها عمارة (2008) "بأنها معتقدات لاعقلانية ومجموعة الأفكار غير المنطقية والخاطئة التي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكونت بناءً على توقعات وتعميمات خاطئة على درجة عالية من المبالغة والتهويل، بما لا يتناسب مع الفرد وقدراته وإمكاناته الفعلية".

وتعرف اجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد لأغراض هذه الدراسة

**اضطراب تشوه صورة الجسد**: "انشغال زائد عن الحد (مفرط) من جانب فرد ذو مظهر جسمي عادي، ببعض العيوب التخيلية في المظهر الجسمي؛ وربما يكون لا وجود لهذه العيوب على الاطلاق سوى في مخيلة هذا الفرد" (الدسوقي، 2012(.

ويعرف اجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد المعد لأغراض هذه الدراسة.

**مراكز التجميل:** "هي المراكز المرخصة من وزارة الصحة، والتي تقوم بإجراء عمليات تجميلية للمرضى والمراجعين، تحت إشراف كادر طبي مرخص" (الموسى، 2018).

وتعرف اجرائياً أنها كل الاماكن التي تعنى بالتجميل من عيادات وصالونات تختص بشيء من عمليات التجميل المختلفة.

**حدود الدراسة ومحدداتها**

**الحدود البشرية:** النساء المرتادات لمراكز التجميل

**الحدود المكانية :** محافظة رام اللهوالبيرة

**الحدود الزمنية :** خلال العام 2020

**محددات الدراسة :** تتحدد الدراسة بالعينة وأدواتها والنتائج التي توصلت إليها .

**منهجية الدراسة وإجراءاتها**

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق الغاية منه بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

**مجتمع الدراسة وعينتها**

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، إذ اختيرت من بينهم عينة عشوائية بلغ حجمها (153)، ممن استجبن لأداتي الدراسة عبر الوسائل ألإلكترونية، وبخاصة وسائل التواصل الاجتماعي التي عممت الأداتين من خلالها، في ظل واقع الالتزام بالمنازل والتباعد الإجتماعي الذي فرض بسبب جائحة كورونا.

**أداتا الدراسة**

**أولاً-** **مقياس** **الأفكار اللاعقلانية**

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافه، استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985) على البيئة الأردنية، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (52) فقرة، وقد قام شاهين وحمدي (2008) بتقنينه على البيئة الفلسطينية إذ أضاف فكرة لا عقلانية جديدة تتعلق بنظرية المؤامرة في العقلية الفلسطينية، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (56) تمثل أربع عشرة فكرة لا عقلانية تقيسها هذه الفقرات، حيث تتمثل كل فكرة منها في أربع فقرات، نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة، والنصف الأخر سلبي يختلف مع الفكرة . ويتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مناسبة في صورته الأصلية (الريحاني، 1985)، أما شاهين وحمدي (2008) فقد تحققا من صدق المحكمين إذ دلت النتائج أن نسبة الاتفاق بلغت أكبر من (85%) على فقرات المقياس، كما تم التحقق من صدق البناء، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (29. – 64.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، أما في ما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا(Cronbach's Alpha) (68.)، وتعد هذه النسب مقبولة.

**ثانياً- مقياس** **تشوه صورة الجسد**

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، استخدم مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد الذي طوره دراغمة (2018) على البيئة الفلسطينية، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (25) فقرة، إذ يتمتع المقياس بمعاملات صدق مناسبة، وفيما يتعلق بصدق المحكمين فقد عرض دراغمة (2018) المقياس على (10) من ذوي الاختصاص أبدو ملاحظاتهم وفي ضوء ذلك أُعيدت صياغة بعض العبارات، أما صدق البناء فقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (25. – 69.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، وفي ما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية (70.)، وتعد هذه النسب مقبولة.

**تصحيح مقياسي الدراسة**

و تكون مقياس الأفكار اللاعقلانية من (56)، فقرة، مثلت الفقرات (1، 2، 4، 7، 9، 11، 12، 15، 18، 21، 23، 25، 26، 28، 30، 31، 33، 34، 36، 38، 41، 45، 47، 48، 50، 52، 55، 56) الاتجاه الايجابي الذي يتفق مع سمة الأفكار اللاعقلانية، في حين مثلت الفقرات (3، 5، 6، 8، 10، 13، 14، 16، 17، 19، 20، 22، 24، 27، 29، 32، 35، 37، 39، 40، 42، 43، 44، 46، 49، 51، 53، 54) الاتجاه السلبي الذي لا يتفق مع سمة الأفكار اللاعقلانية. أما مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد فقد تكون من (25)، فقرة، مثلت الفقرات (3، 4، 5، 7، 8، 10، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 20، 21، 24) الاتجاه الايجابي الذي يتفق مع سمة تشوه صورة الجسد، في حين مثلت الفقرات (1، 2، 6، 9، 11، 14، 19، 22، 23، 25) الاتجاه السلبي الذي لا يتفق مع سمة تشوه صورة الجسد.

ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان لفقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية كما يلي:موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، درجة. بينما أعطيت الأوزان لفقرات مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد كما يلي:دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2)، أبداً (1)، درجة. ولتحديد مستوى شيوع سمات الأفكار اللاعقلانية و اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج- الحد الأدنى للتدرج/عدد المستويات المفترضة (5-1/3)=1.33. وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي: (2.33 فأقل) مستوى منخفض، (2.34-3.67) مستوى متوسط، (3.68-5) مستوى مرتفع.

**عرض نتائج الدراسة وتفسيرها**

**السؤال الأول: ما مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية** **لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟**

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): **يوضح** **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس** **الأفكار اللاعقلانية وعلى المقياس ككل مرتب**

**تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|  | **56** | **يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون** | **4.31** | **0.799** | **86.2** | **مرتفع** |
|  | **02** | **أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال** | **4.17** | **0.705** | **83.4** | **مرتفع** |
|  | **34** | **يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر** | **4.16** | **0.654** | **83.2** | **مرتفع** |
|  | **31** | **بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة، ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم** | **4.15** | **0.998** | **83.0** | **مرتفع** |
|  | **45** | **لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم** | **4.02** | **0.870** | **80.4** | **مرتفع** |
|  | **47** | **أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته** | **3.92** | **0.903** | **78.4** | **مرتفع** |
|  | **15** | **يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين** | **3.91** | **0.927** | **78.2** | **مرتفع** |
|  | **11** | **أعتقد أن هناك حل مثالياً لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه** | **3.90** | **0.864** | **78.0** | **مرتفع** |
|  | **18** | **أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.** | **3.80** | **0.962** | **76.0** | **مرتفع** |
|  | **33** | **أؤمن بأن الحظ له دور كبير في مشكلات الناس وتعاستهم** | **3.69** | **0.968** | **73.8** | **مرتفع** |
|  | **48** | **ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث** | **3.63** | **1.037** | **72.6** | **متوسط** |
|  | **23** | **لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.** | **3.55** | **1.100** | **71.0** | **متوسط** |
|  | **25** | **أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات** | **3.48** | **1.033** | **69.6** | **متوسط** |
|  | **04** | **لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما اتوقع** | **3.46** | **0.993** | **69.2** | **متوسط** |
|  | **09** | **أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل** | **3.46** | **1.170** | **69.2** | **متوسط** |
|  | **26** | **يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح** | **3.42** | **1.004** | **68.4** | **متوسط** |
|  | **38** | **غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة** | **3.39** | **1.053** | **67.8** | **متوسط** |
|  | **28** | **أؤمن أن الآخرين دائما يسعون إلى إعاقة تقدمي نحو أهدافي ويسعون لإفشالي** | **3.39** | **1.143** | **67.8** | **متوسط** |
|  | **30** | **أشعر بأنه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.** | **3.33** | **1.158** | **66.6** | **متوسط** |
|  | **55** | **من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة** | **3.30** | **0.994** | **66.0** | **متوسط** |
|  | **52** | **لا يجوز أن يشعر الشخص بالسعادة وهو يرى غيره يتعذب** | **3.30** | **1.027** | **66.0** | **متوسط** |
|  | **21** | **أعتقد أن السعادة تكمن في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات** | **3.25** | **1.226** | **65.0** | **متوسط** |
|  | **07** | **أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها** | **3.24** | **1.151** | **64.8** | **متوسط** |
|  | **41** | **أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة** | **3.21** | **1.173** | **64.2** | **متوسط** |
|  | **01** | **لا أتردد ابداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضى الآخرين** | **3.15** | **1.191** | **63.0** | **متوسط** |
|  | **36** | **لا يمكن أن أقوم بأداء واجباتي دون مساعدة من هم أقوي مني** | **3.05** | **1.114** | **61.0** | **متوسط** |
|  | **12** | **إن الشخص الذي لا يكون جدياً و رسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم** | **3.02** | **1.103** | **60.4** | **متوسط** |
|  | **50** | **أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي** | **2.97** | **1.045** | **59.4** | **متوسط** |
|  | **14** | **أشعر أن نجاحاتي لا تثير الآخرين ليكيدوا لي** | **2.71** | **1.213** | **54.2** | **متوسط** |
|  | **42** | **اعتقد أنه لا علاقة بين ما یكيده لي الآخرون من مؤامرات وما يجري من احداث سلبية في حياتي** | **2.59** | **1.016** | **51.8** | **متوسط** |
|  | **39** | **من العبث أن يصر الفرد على إيجاد الحل المثالي لما يواجه من مشكلات** | **2.53** | **1.089** | **50.6** | **متوسط** |
|  | **17** | **أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.** | **2.52** | **1.148** | **50.4** | **متوسط** |
|  | **32** | **يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع ، إذا لم يكن قادرا على تغييره** | **2.34** | **1.077** | **46.8** | **متوسط** |
|  | **03** | **أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم** | **2.33** | **0.866** | **46.6** | **منخفض** |
|  | **06** | **يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر** | **2.31** | **1.126** | **46.2** | **منخفض** |
|  | **13** | **أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة** | **2.24** | **1.058** | **44.8** | **منخفض** |
|  | **53** | **من المنطق أن يفكر الفرد ويقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا لمشكلاته** | **2.19** | **0.801** | **43.8** | **منخفض** |
|  | **40** | **لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له** | **2.19** | **0.909** | **43.8** | **منخفض** |
|  | **24** | **ليس من الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره من يعانون الشقاء** | **2.13** | **0.879** | **42.6** | **منخفض** |
|  | **16** | **أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال** | **2.08** | **0.936** | **41.6** | **منخفض** |
|  | **27** | **إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقت عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما** | **2.07** | **0.985** | **41.4** | **منخفض** |
|  | **46** | **أؤمن بأن ما كل ما يتمنى المرء يدركه** | **2.07** | **1.007** | **41.4** | **منخفض** |
|  | **51** | **أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير** | **2.03** | **0.803** | **40.6** | **منخفض** |
|  | **20** | **أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه** | **2.01** | **0.939** | **40.2** | **منخفض** |
|  | **54** | **أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية** | **1.97** | **0.720** | **39.4** | **منخفض** |
|  | **37** | **أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي** | **1.95** | **0.920** | **39.0** | **منخفض** |
|  | **10** | **يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة** | **1.95** | **0.923** | **39.0** | **منخفض** |
|  | **49** | **يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي** | **1.92** | **0.823** | **38.4** | **منخفض** |
|  | **43** | **أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي** | **1.90** | **0.804** | **38.0** | **منخفض** |
|  | **35** | **أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها** | **1.89** | **0.774** | **37.8** | **منخفض** |
|  | **44** | **أؤمن آن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته** | **1.80** | **0.726** | **36.0** | **منخفض** |
|  | **05** | **أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه** | **1.76** | **0.887** | **35.2** | **منخفض** |
|  | **22** | **افضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها** | **1.73** | **0.700** | **34.6** | **منخفض** |
|  | **19** | **أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دور كبير في شعوره بالسعادة أو التعاسة .** | **1.65** | **0.682** | **33.0** | **منخفض** |
|  | **08** | **من المؤسف أن يكون الإنسان تابع للآخرين و معتمداً عليهم** | **1.60** | **0.710** | **32.0** | **منخفض** |
|  | **29** | **أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك** | **1.45** | **0.777** | **29.0** | **منخفض** |
| الأفكار اللاعقلانية | | | **2.81** | **0.239** | **56.2** | **متوسط** |

يتضح من الجدول (1) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل بلغ (2.81)، وبنسبة مئوية (56.2)، وبتقدير متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية، فقد تراوحت ما بين (4.31 -1.45 )، وجاءت الفقرة: "يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون" بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.31)، وبنسبة مئوية (86.2%)، وبتقدير مرتفع، بينما جاء الفقرة: " أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.45)، وبنسبة مئوية (29.0%)، وبتقدير منخفض.

وتعزى هذه النتيجة الى أن الافكار اللاعقلانية ربما تكونت منذ الطفولة من خلال التربية، او حصلوا عليها من منابع عدة مثل الاقران ووسائل الاعلام، وتبني افكار تخلو من المنطق تعمل على تشويش التفكير لديهم، ويمكن عزو ارتفاع الانزعاج من كونهن الضحية المخطط لها نتيجة لتكون الافكار اللاعقلانية التي اكتسبوها، وتولد القلق والتوتر والخوف من التغييرات غير المرغوبة التي تتحكم بالأحداث والنتائج، ويعزى انخفاض الايمان برضى جميع الناس لأنها بالفعل فكرة عقلانية ولا يمكن ادراك هذه الغاية.

**السؤال الثاني: ما مستوى انتشار** **اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟**

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): **يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس** **اضطراب تشوه صورة الجسد وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
| 1 | **04** | **أفكر بشكلي وجسدي باستمرار** | **3.47** | **1.058** | **69.4** | **متوسط** |
| 2 | **24** | **كنت اتمنى أن تكون هيئتي وجسدي أفضل مما هي عليه** | **3.46** | **1.308** | **69.2** | **متوسط** |
| 3 | **12** | **أتمنى لو كانت هيئتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الازياء او الرياضيين** | **3.37** | **1.351** | **67.4** | **متوسط** |
| 4 | **18** | **أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي** | **2.99** | **1.467** | **59.8** | **متوسط** |
| 5 | **14** | **هيئتي الجيدة وجسدي المتناسق يساعداني على اقامة صداقات كثيرة** | **2.90** | **1.371** | **58.0** | **متوسط** |
| 6 | **05** | **أشعر بأنني بدين مما يستدعي تخفيف وزني** | **2.86** | **1.216** | **57.2** | **متوسط** |
| 7 | **19** | **أسرتي تمدح جسدي وهيئتي** | **2.71** | **1.134** | **54.2** | **متوسط** |
| 8 | **07** | **تضايقني تعليقات اسرتي السلبية عن جسدي** | **2.65** | **1.284** | **53.0** | **متوسط** |
| 9 | **21** | **أرى أن اجساد الاخرين أفضل من جسدي** | **2.63** | **1.168** | **52.6** | **متوسط** |
| 10 | **03** | **تؤثر في تعليقات زملائي السلبية عن جسدي** | **2.61** | **0.988** | **52.2** | **متوسط** |
| 11 | **08** | **أشعر بالتوتر عندما ينظر إلي الاخرون** | **2.61** | **1.231** | **52.2** | **متوسط** |
| 12 | **16** | **تشغلني اراء الاخرين تجاه جسدي وشكلي** | **2.49** | **1.247** | **49.8** | **متوسط** |
| 13 | **25** | **أشعر بأن جسدي يلفت انتباه الاخرين بصورة ايجابية** | **2.33** | **1.174** | **46.6** | **منخفض** |
| 14 | **10** | **أشعر بالنقص لعيب في جسدي وهيئتي** | **2.29** | **1.256** | **45.8** | **منخفض** |
| 15 | **06** | **يعجبني جسدي وهيئتي كما يبدوان في المرآة** | **2.25** | **1.017** | **45.0** | **منخفض** |
| 16 | **01** | **اتمتع بصحة جيدة** | **2.20** | **0.761** | **44.0** | **منخفض** |
| 17 | **13** | **أشعر بأن الاخرين يسخرون من جسدي وهيئتي** | **2.18** | **1.165** | **43.6** | **منخفض** |
| 18 | **02** | **أشعر ان جسدي وهيئتي جيدتان** | **2.16** | **0.914** | **43.2** | **منخفض** |
| 19 | **20** | **أتجنب الاخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولين** | **2.16** | **1.187** | **43.2** | **منخفض** |
| 20 | **15** | **أشعر بالخجل من جسدي** | **2.16** | **1.193** | **43.2** | **منخفض** |
| 21 | **11** | **يرى الاشخاص الاخرون جسدي متناسق** | **2.14** | **0.960** | **42.8** | **منخفض** |
| 22 | **17** | **أشعر بأن جسدي نحيف وأحاول زيادة وزني** | **2.12** | **1.181** | **42.4** | **منخفض** |
| 23 | **23** | **يشعرني جسدي بالثقة في نفسي** | **2.09** | **0.989** | **41.8** | **منخفض** |
| 24 | **22** | **أشعر بالرضا عن هيئتي وجسدي** | **2.07** | **1.033** | **41.4** | **منخفض** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 09 | تؤدي أعضاء جسدي وظائفها بكفاءة | 1.97 | 0.858 | 39.4 | منخفض |
| اضطراب تشوه صورة الجسد | | | **2.52** | **0.685** | **50.4** | **متوسط** |

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد ككل بلغ (2.52)، وبنسبة مئوية (50.4)، وبتقدير متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد، فقد تراوحت ما بين (3.47 -1.97 )، وجاءت الفقرة: "أفكر بشكلي وجسدي باستمرار" بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.47)، وبنسبة مئوية (69.4%)، وبتقدير متوسط، بينما جاءت الفقرة: " تؤدي أعضاء جسدي وظائفها بكفاءة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.97)، وبنسبة مئوية (39.4%)، وبتقدير منخفض.

ويعزو الباحثان هذه النسبة الى الضغط المجتمعي الذي يرسم صورة محددة للجمال، خاصة وأن قيم الجمال اصبحت من المستويات المرتبطة بالحاجات الانسانية، حيث التركيز الاعلامي من خلال البرامج التلفزيونية المختصة بالجمال مبالغ فيها، واعتمادها في برامجها على الاشخاص الساعيين للمثالية والكمال حتى لو كانت مصطنعة، ويعزى ارتفاع التفكير بالشكل والجسد نتيجة الشعور بالنقص والنظرة المجتمعية من أجل الوصول للكمال، ويمكن عزو انخفاض وظائف أعضاء الجسد بكفاءة نتيجة التطور التكنولوجي الذي سهل القيام بالأعمال، وقلة ممارسة الرياضية.

**السؤال الثالث : هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة (α<0.05) بين** **الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟**

للإجابة عن السؤال الثالث، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقياسين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (3) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة (ن=153)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | اضطراب تشوه صورة الجسد | |
| الأفكار اللاعقلانية | **معامل ارتباط بيرسون** | **مستوى الدلالة** |
| **.464\*\*** | **.000** |

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (1α≤0.0)

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01 ≥α) بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.464) عند مستوى الدلالة (000.) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (0.05 ≥α) وقد جاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة الأفكار اللاعقلانية ازداد مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد. تعزى هذه النتيجة الى ان الافكار اللاعقلانية تؤدي الى ضغوط نفسية مثل القلق والاكتئاب وما يرافق ذلك من قلة الثقة بالنفس، تنعكس على تبني نوعاً من الافكار السلبية عن طبيعة الجسد، ومحاولة الوصول الى الجسد المثالي، الذي يتم الترويج له من خلال مصادر عدة ومنها البرامج التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي.

**السؤال الرابع : هل توجد قدره تنبؤية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة (α<0.05)** **للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ** **باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة ؟**

ولمعرفة مدى اسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، استخدم معامل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regressions)، الجدول (4)

يوضح ذلك:

جدول (4) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى اسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| النموذج | | المعاملات غير المعيارية | | المعاملات المعيارية بيتا Beta | قيمة ت |  | مستوى الدلالة | معامل الارتباط  (R) | التباين المفسر  2R | معامل الارتباط  المعدل |
| **معامل الانحدار** | **الخطأ المعياري** |  |
| الثابت | | **-1.225** | **.583** |  | **-2.101** |  | **.037** |  |  |  |
| الأفكار اللاعقلانية | | **1.329** | **.207** | **.464** | **6.438** |  | **.000** | **.464** | **.215** | **.210** |
|  | **قيمة "ف" المحسوبة** **للأفكار اللاعقلانية = 41.443 دالة عند مستوى دلالة .0000** | | | | | | | | |  |

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α

يتضح من الجدول (4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد، ويلاحظ أن الأفكار اللاعقلانية قد وضحت (21.5%) من نسبة التباين في اضطراب تشوه صورة الجسد، أما النسبة الباقية والبالغة (78.5%) فتعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد. وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي: (y= -1.225 + 1.329)، أي كلما تغير متغير الأفكار اللاعقلانية درجة واحدة يحدث تغير ايجابي طردي باضطراب تشوه صورة الجسد بمقدار (1.329). ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن الافكار اللاعقلانية عامل مهم وفاعل ومؤثر في تكوين صورة الجسد واضطرابها، حيث يؤدي تشوه هذه الافكار الى تشويش صورة الجسد مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع. وكلما عملنا على تعديل هذه الافكار كلما زادت الثقة بالنفس وتغيير التشوه الحاصل على الصورة المكونة عن اجسادنا.

**التوصيات**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثان مجموعة من التوصيات ومنها:

1. الاهتمام بإعداد برامج ارشادية في تفنيد الأفكار اللاعقلانية لدى النساء اللواتي تؤثر عليهن صورة اجسادهن.

2. اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى لدى النساء كتقدير الذات.

3. عقد ندوات تثقيفية وتوفير الخدمات النفسية وتعميمها في صورها التشخيصية والعلاجية والوقائية للنساء اللواتي يعانين من تشوه في صورة الجسد.

4. تفعيل دور الاعلام والقنوات التلفزيونية في توعية الافراد بالأفكار اللاعقلانية ودورها بالنظرة السلبية للجسم.

**المراجع العربية**

ابن طاوس، نوال. (2018). علاقة الأفكار اللاعقلانية بمستوى التوافق الزواجي لدى الازواج المترددين على العيادة النفسانية**، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية،** (15): 14-134.

ابو الحديد، فاطمة علي. (2018). المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، **المجلة العربية لعلم الاجتماع**، لبنان، (42)41 : 219-241.

ابو حماد، ناصر الدين. (2017). صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عدد من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، **رسالة التربية وعلم النفس**، (58) : 94-73.

أبو عجاج، يونس منصور.(2017). **اعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات واضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من البدناء. (**رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان الأهلية.

الحجار، محمد. (2004). **العلاج السيكوسوماتي المعرفي** ، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية، طرابلس

خليل، سماء. (2019). خصوصية المكان في تصميم الفضاءات الداخلية لمراكز التجميل، **مجلة الآداب**،131(2): 456 -413.

دراغمة، برهان حمدان. (2018**). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة** **طلبة الجامعة في فلسطين**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

الدسوقي، محمد مجدي. (2012). **اضطرابات صورة الجسم (الأسباب-التشخيص-الوقاية والعلاج)، سلسلة الاضطرابات النفسية (2)** ، الأنجلو المصرية، القاهرة .

الدوسري، فاطمة بنت علي. (2018). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من السجينات بمدينة الرياض، جامعة عين شمس**، مجلة الارشاد النفسي**، (54) : 23-275.

شاهين، محمد و حمدي، محمد نزيه. (2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط مابعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في خفضها، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، (4) : 1-62.

الشبراوي، أنور محمد. (2001) . **علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين .**مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق. 38،127-153

الشرمان، ايمان عبدالله. (2017). **الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة: دراسة مقارنة بين النساء المنجبات وغير المنجبات**، جامعة اليرموك، كلية التربية، (رسالة ماجستير منشورة)، الاردن.

الشلاش، عمر بن سليمان. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء**، مجلة البحث العلمي في التربية**، (6)5 :1-51.

الطراونة، عبدالله. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة. كلية التربية، **مجلة القراءة والمعرفة،** جامعة عين شمس، 189، 94-58.

العبادي، هديل احمد. (2015**). السمات الشخصية المتنبئة باضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من مراجعي عيادات التجميل في جدة**، جامعة عمان الأهلية، كلية الاداب والعلوم، (رسالة ماجستير منشورة)، الاردن.

العقيل، صالح بن عبدالله. (2014). العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بإقبال الفتاة السعودية على عمليات التجميل الجراحية، **مجلة جامعة المدينة العالمية**، (10):1-61.

عمارة، محمد. (2008). **برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني**، مصر: الإسكندرية ،المكتب الجامعي الحديث.

مبارك، خلف احمد. (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة سوهاج**، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية،** (2) : 746-698.

الموسى، اميرة بنت حمد. (2018). العوامل التي تدفع المرأة السعودية الى اجراء العمليات التجميلية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من مرتادات العيادات التجميلية في مدينة الرياض**، مجلة الخدمة الاجتماعية**، مصر، (59) 8 : 15-38 .

النجار، هدى. (2016). **الاغتراب النفسي وعلاقته بصورة الجسم والنظرة المستقبلية لدى مصابين عدوان 2014 على قطاع غزة ، (**رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية.

**ترجمة المراجع العربية**

Ibn Tawoos, Nawal. (2018). The relationship of irrational thoughts to the level of marital compatibility among husbands who frequent the psychological clinic, Al-Hikmah Journal for Educational and Psychological Studies, (15): 14-134.

Abu Al-Hadid, Fatima Ali. (2018). Social and cultural variables and their relationship to plastic surgery: a field sociological study, Arab Journal of Sociology, Lebanon, (42) 41: 219-241.

Abu Hammad, Nasir al-Din. (2017). Body image and its relationship to optimism, pessimism, and a sense of psychological happiness among a number of adolescents in secondary school, Education and Psychology Mission, 58: 94-73.

Abu Ajaj, Younis Mansour. (2017). Symptoms of body image dysmorphic disorder and its relationship to self-esteem and borderline personality disorder among a sample of obese people. (Unpublished Master Thesis), Al-Ahliyya Amman University.

Hajjar, Muhammad. (2004). Cognitive Psychosomatic Therapy, Center for Psychosomatic and Psychosomatic Studies.

Tripoli Khalil, heaven. (2019). The Privacy of Place in Designing the Interior Spaces for Beauty Centers, Al-Adab Magazine, 131 (2): 456-413.

Daraghmeh, Burhan Hamdan. (2018). Estimating body image and its relationship to social concerns and self-esteem among the sample of university students in Palestine (Unpublished MA thesis), Al-Quds Open University, Palestine.

Desouki, Mohamed Magdy. (2012). Body Image Disorders (Causes-Diagnosis-Prevention and Treatment), Mental Disorders Series (2), Anglo-Egyptian, Cairo. Al-Dossary.

Fatima bint Ali. (2018). Irrational ideas and their relationship to psychological rigidity among a sample of female prisoners in Riyadh, Ain Shams University, Journal of Psychological Guidance, (54): 23-275.

Shaheen, Muhammad and Hamdi, Muhammad Nazih. (2008). The relationship between irrational thinking and post-traumatic stress among a sample of Al-Quds Open University students in Palestine, and the effectiveness of a rational emotional counseling program in reducing it, Al-Quds Open University Journal for Research and Studies, (4): 1-62.

Shabrawi, Anwar Muhammad. (2001). The relationship of body image to some personality variables in adolescents. Journal of the College of Education. Zagazig University. 38.127-153 Sharman.

Iman Abdullah. (2017). Irrational thoughts and life satisfaction: a comparative study between fertile and non-fertile women, Yarmouk University, College of Education, (published master's thesis), Jordan. Shalash.

Omar bin Suleiman. (2015). Future anxiety and its relationship to psychological rigidity and irrational thoughts among a sample of Shaqra University students, Journal of Scientific Research in Education, (6) 5: 1-51.

Tarawneh, Abdullah. (2017) Irrational thoughts and their relationship to future anxiety among Mutah University students. College of Education, Journal of Reading and Knowledge, Ain Shams University, 189, 94-58.

Al-Abbadi, Hadeel Ahmed. (2015). Personality traits predictive of body image dysmorphic disorder in a sample of plastic clinics reviewers in Jeddah, Al-Ahliyya Amman University, College of Arts and Sciences, (published master's thesis), Jordan.

Aqeel, Saleh bin Abdullah. (2014). Social and psychological factors related to the demand of Saudi girls for plastic surgery, Al-Madinah International University Journal, (10): 1-61.

Amara, Muhammad. (2008). Treatment programs to reduce the level of aggressive behavior, Egypt: Alexandria, Modern University Office.

Mubarak, behind Ahmed. (2020). Irrational thoughts and their relationship to self-harm among a sample of university students, Sohag University, Journal of Young Researchers in Educational Sciences, (2): 746-698.

Al-Mousa, Princess Bint Hamad. (2018). Factors that drive Saudi women to undergo plastic surgery: a field study applied to a sample of female visitors to plastic clinics in the city of Riyadh, Journal of Social Work, Egypt, (59) 8: 15-38.

Carpenter, Hoda. (2016). Psychological alienation and its relationship to body image and future outlook among the victims of the 2014 aggression on the Gaza Strip (unpublished master's thesis). Islamic University.

**المراجع الاجنبية**

Ellis, A. (1975). Rational emotive psychotherapy in banister: issues and approaches to psycohological therapy. New York**: john wily & son,68.**

Gues,W.& Allen, J. (1999). **Consoling france**: agze communication**.**

Lakani ,N  .,& Akbari,B .(2016). The relationship between irrational beliefs and quality of life for students.**Journal of Psychology and Behavioral Studies**,4(10) ,338-341.

Mashalpourfard, M., & Shovaichi, J. (2017). **The Relationship between Irrational Beliefs and Spouse Selection Criteria Among Students.**

Pinquart, M., & Pfeiffer, J. P. (2012). Body image in adolescents with and without visual impairment. **British Journal of Visual Impairment**, 30(3), 122-131.

Silver, J., Reavey, P., & Anne Fineberg, N. (2010). How do people with body dysmorphic disorder view themselves? A thematic analysis. **International journal of psychiatry in clinical practice**, 14(3), 190-197.‏

Sperry, S., Thompson, J. K., Sarwer, D. B., & Cash, T. F. (2009). Cosmetic surgery reality TV viewership: Relations with cosmetic surgery attitudes, body image, and disordered eating. **Annals of plastic surgery**, 62(1), 7-11.

‏

Styk, W., Zmorzyński, S., & Klinkosz, W. (2019). Is body image associated with perseverance? A study among people with normal and increased body weight**. Psychology Research and Behavior Management,** 12**,** 851-860.‏

Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder. **Body image,** 1(1), 113-125.

**الملاحق**

**مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس تشوه صورة الجسد**

سيدتي / آنستي:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف مواقف ومشاعر مختلفة يرجى منك قراءة كل عبارة بتمعن وفهمها جيداً وثم وضع اشارة ( √ ) في المربع الملائم لإجابتك.

الرجاء ملئ البيانات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة مع العلم ان إجاباتك ستكون سرية وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

**مقياس الأفكار اللاعقلانية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرة** | **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
|  | لا أتردد ابداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضى الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال |  |  |  |  |  |
|  | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم |  |  |  |  |  |
|  | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما اتوقع |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه |  |  |  |  |  |
|  | يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر |  |  |  |  |  |
|  | أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها |  |  |  |  |  |
|  | من المؤسف أن يكون الإنسان تابع للآخرين و معتمداً عليهم |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل |  |  |  |  |  |
|  | يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة |  |  |  |  |  |
|  | أعتقد أن هناك حل مثالياً لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه |  |  |  |  |  |
|  | إن الشخص الذي لا يكون جدياً و رسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم |  |  |  |  |  |
|  | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أن نجاحاتي لا تثير الآخرين ليكيدوا لي |  |  |  |  |  |
|  | يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال |  |  |  |  |  |
|  | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب. |  |  |  |  |  |
|  | أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد. |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دور كبير في شعوره بالسعادة أو التعاسة . |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه |  |  |  |  |  |
|  | أعتقد أن السعادة تكمن في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات |  |  |  |  |  |
|  | افضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها |  |  |  |  |  |
|  | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك. |  |  |  |  |  |
|  | ليس من الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره من يعانون الشقاء |  |  |  |  |  |
|  | أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشکلات |  |  |  |  |  |
|  | يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح |  |  |  |  |  |
|  | إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقت عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن أن الآخرين دائما يسعون إلى إعاقة تقدمي نحو أهدافي ويسعون لإفشالي |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأنه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف. |  |  |  |  |  |
|  | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ، ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم |  |  |  |  |  |
|  | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع ، إذا لم يكن قادرا على تغييره |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن الحظ له دور كبير في مشكلات الناس وتعاستهم |  |  |  |  |  |
|  | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها |  |  |  |  |  |
|  | لا يمكن أن أقوم بأداء واجباتي دون مساعدة من هم أقوي مني |  |  |  |  |  |
|  | أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي |  |  |  |  |  |
|  | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة |  |  |  |  |  |
|  | من العبث أن يصر الفرد على إيجاد الحل المثالي لما يواجه من مشكلات |  |  |  |  |  |
|  | لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له |  |  |  |  |  |
|  | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة |  |  |  |  |  |
|  | اعتقد أنه لا علاقة بين ما یكيده لي الآخرون من مؤامرات وما يجري من احداث سلبية في حياتي |  | .. |  |  |  |
|  | أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن آن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته |  |  |  |  |  |
|  | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن ما كل ما يتمنى المرء يدركه |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته |  |  |  |  |  |
|  | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث |  |  |  |  |  |
|  | يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي |  |  |  |  |  |
|  | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير |  |  |  |  |  |
|  | لا يجوز أن يشعر الشخص بالسعادة وهو يرى غيره يتعذب |  |  |  |  |  |
|  | من المنطق أن يفكر الفرد ويقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا لمشكلاته |  |  |  |  |  |
|  | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية |  |  |  |  |  |
|  | من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة |  |  |  |  |  |
|  | يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون |  |  |  |  |  |

**مقياس صورة الجسد**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقـــرة** | **دائماً** | **غالباً** | **أحياناً** | **نادراً** | **أبداً** |
| 1 | اتمتع بصحة جيدة |  |  |  |  |  |
| 2 | أشعر ان جسدي وهيئتي جيدتان |  |  |  |  |  |
| 3 | تؤثر في تعليقات زملائي السلبية عن جسدي |  |  |  |  |  |
| 4 | أفكر بشكلي وجسدي باستمرار |  |  |  |  |  |
| 5 | أشعر بأنني بدين مما يستدعي تخفيف وزني |  |  |  |  |  |
| 6 | يعجبني جسدي وهيئتي كما يبدوان في المرآة |  |  |  |  |  |
| 7 | تضايقني تعليقات اسرتي السلبية عن جسدي |  |  |  |  |  |
| 8 | أشعر بالتوتر عندما ينظر إلي الاخرون |  |  |  |  |  |
| 9 | تؤدي أعضاء جسدي وظائفها بكفاءة |  |  |  |  |  |
| 10 | أشعر بالنقص لعيب في جسدي وهيئتي |  |  |  |  |  |
| 11 | يرى الاشخاص الاخرون جسدي متناسق |  |  |  |  |  |
| 12 | أتمنى لو كانت هيئتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الازياء او الرياضيين |  |  |  |  |  |
| 13 | أشعر بأن الاخرين يسخرون من جسدي وهيئتي |  |  |  |  |  |
| 14 | هيئتي الجيدة وجسدي المتناسق يساعداني على اقامة صداقات كثيرة |  |  |  |  |  |
| 15 | أشعر بالخجل من جسدي |  |  |  |  |  |
| 16 | تشغلني اراء الاخرين تجاه جسدي وشكلي |  |  |  |  |  |
| 17 | أشعر بأن جسدي نحيف وأحاول زيادة وزني |  |  |  |  |  |
| 18 | أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي |  |  |  |  |  |
| 19 | أسرتي تمدح جسدي وهيئتي |  |  |  |  |  |
| 20 | أتجنب الاخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولين |  |  |  |  |  |
| 21 | أرى أن اجساد الاخرين أفضل من جسدي |  |  |  |  |  |
| 22 | أشعر بالرضا عن هيئتي وجسدي |  |  |  |  |  |
| 23 | يشعرني جسدي بالثقة في نفسي |  |  |  |  |  |
| 24 | كنت اتمنى أن تكون هيئتي وجسدي أفضل مما هي عليه |  |  |  |  |  |
| 25 | أشعر بأن جسدي يلفت انتباه الاخرين بصورة ايجابية |  |  |  |  |  |