



**مراقبة الذات كمتغير معدل للعلاقة بين بعض
التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى
عينة من طلاب الجامعة**

مريم فهميم سليمان

معيدة ومسجلة بالدراسات العليا بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

د. حسين أبوالمجد عويضة

أستاذ مساعد بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

DOI: 10.21608/qarts.2024.264118.1872

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٣) العدد (٦٤) يوليو ٢٠٢٤

ISSN: 1110-614X الترخيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة

ISSN: 1110-709X الترخيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

مراقبة الذات كمتغير معدل للعلاقة بين بعض التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين بعض التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن العلاقة بين مراقبة الذات وكل من بعض التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، وأخيراً الكشف عن دور مراقبة الجامعة، والعلاقة بين بعض التشوّهات المعرفية باضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، اعتمدت الدراسة على مقياس مراقبة الذات (إعداد الباحثة) ومقياس اضطراب تشوه الجسم (إعداد الباحثة)، ومقياس التشوّهات المعرفية (إعداد: اسلام العصار، ٢٠١٥)، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٣) مشاركاً من طلاب جامعة جنوب الوادي من أربع كليات بالجامعة، وبينت نتائج الدراسة ما يلي: (١) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، (٢) بينما بينت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مراقبة الذات وكل من التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، (٣) وأخيراً بينت النتائج أن العزل الإحصائي لمراقبة الذات يضعف العلاقة بين بعض التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: مراقبة الذات، التشوّهات المعرفية، اضطراب تشوه الجسم.

مدخل إلى مشكلة الدراسة

وظلاب المرحلة الجامعية هم شريحة ذات طبيعة خاصة، حيث تتعدد فيها الضغوط والصراعات النفسية ويزداد فيها التوتر ويكثر بها المتناقضات والأزمات التي تلقي بظلالها علي تفكير هؤلاء الشباب وسلوكياتهم وتوجهاتهم المستقبلية (صبحي سعيد، ٢٠٢٠). فتلك المرحلة يغلب عليها الرغبة في تحقيق الذات وفي هذه المرحلة تترسخ تشوه الجسم اكثر ما يكون. وأي انحراف عن المعدل الطبيعي قد يكون مصدرا للتوتر في إدراك الطالب لتشوه جسمه وعدم الرضا عنه (ولاء أحمد، ٢٠١٩).

تعد مراقبة الذات الية مهمة بالنسبة لطلاب الجامعة فهم يكونون عرضه للتغيرات الشخصية، والنفسية نظرا لتغيير المحيط الاجتماعي والعامل الفسيولوجي، فعندما ينتقل الطالب من مستوى تعليمي إلى مستوى تعليمي اخر يكون عرضه إلى جملة من المتغيرات الشخصية والنفسية بسبب عامل العمر، والنضج الفسيولوجي، ويواجه انماطا متعددة من الشدة حيث تنمو لديه القدرة على التعامل مع المواقف والتعبير السلوكي وعرض الذات لإظهار تشوه إيجابية في المجتمع (حسين خزل، ٢٠١٣، ٢١).

وتعتبر مراقبة الذات متغير مهم من متغيرات الشخصية تتأثر وتؤثر بمفهوم الفرد لذاته وكلاهما يسهمان لحد كبير في تشكيل السلوك الناتج عن الفرد بحسب نمط شخصيته المتأثر بمفهومه ونوعية مراقبته لذاته (صبحي بن سعيد، ١٩٩١، ٣٨)، فالذين يتمتعون بمستوي عال من مراقبة الذات هم الذين يعلمون كيف يتصرفون وفق مؤشرات سلوك أقرانهم، أما ذوي مراقبة الذات المنخفضة فهم يستخدمون معتقداتهم الداخلية، وقيمهم ومواقفهم، وسماتهم الشخصية للتصرف مع الآخرين (kjedal,2003).

فالتشوهات المعرفية للشخص والتي غالباً ما تشكل بنيته المعرفية تنمو مبكراً في حياته من خلال خبراته واندماجه في علاقاته مع الآخرين كذلك تعد وسيلته لفهم ذاته والتعرف عليها كما أنها سبيله للتعرف على العالم المحيط به وهي الطريق للتوصل لحقائق الأشياء؛ ذلك عندما تكون صحيحة، وبالعكس عندما يحدث لها تشويه أو اضطراب تصبح خاطئة وتؤدي بالتالي إلى شقاء الفرد ولا تحقق له السعادة (إس جي هوفمان، ٢٠١٢).

والتشوهات المعرفية يُفهم منها أن المعاني، والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث، أو الموقف تكون خاطئة، ولا تمثل بالضرورة مكونات الواقع الفعلي (أحمد سالم، ٢٠١٦، ١٢)، حيث ترتبط بالبنية المعرفية، التي يمكن أن تكون مختلفة ومحددة للأفراد؛ وذلك نتيجة الطريقة التي يفكر بها الأفراد، ونظام المعتقدات الذي يؤثر في حياة الأفراد بالكامل، والذي يتشكل في سنوات الطفولة المبكرة (Hatice, 2017, 907).

ويرى فرنانديز (Asani Sharon, 2005) أن اضطراب تشوه الجسم يرتبط بأمراض عديدة وأن المتغيرات الشخصية والثقافية ترتبط باضطراب تشوه الجسم، وقد كشفت نتائج دراسة كيندرات (Kindrat, 2005) وجود ارتباط دال بين تشوه الجسم والاكنتاب، ويرى دافيد وآخرون (David et al., 2005, 404) أن اضطراب تشوه الجسم يرتبط بانخفاض تقدير الذات، والاكنتاب، واضطراب الأكل، كما كشفت نتائج دراسة إيفان وآخرين (Ivan et al., 2006) أن كل من ضغوط الحياة وتقدير الذات ترتبط بتشوه دالة بعدم الرضا عن تشوه الجسم.

ويعد اضطراب تشوه الجسم من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد (الطالب الجامعي)، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه، وتتشكل هذه التشوه نتيجة مجموعة متغيرات كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، فضلاً عن الوضع

الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد، والحالات النفسية التي يمر بها كالإحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية ومواقف النجاح والفشل، ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن تشوه جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، ذلك أن نمط الجسم الجذاب والمثالي من وجهة نظر البيئة التي يعيش فيها الفرد يكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية (زينب محمود، ١٩٩٨، ٢٠٥).

وينتشر اضطراب تشوه الجسم على مدي أوسع مما كان يعتقد سابقاً. فعلى الرغم من ان الاضطراب كان قد تلقي وصفا دقيقا في ثمانينيات القرن التاسع عشر، إلا أنه كان اضطراباً نادر الحدوث إلى عهد قريب. ولم ينشر سوي عدد من المقالات عن هذا الاضطراب وإن المتوفر من البحوث الرصينة بشأنه قليل جدا مما يصعب إمكانية التعرف علي انتشار اضطراب تشوه الجسم، غير أنه يقدر بنسبة (١-٢٪) من المجتمع العام. كما أنه قد يوجد بنسبة (٤-٥ ٪) من المجتمعات الخاضعة للعلاج الطبي وأن نسبة انتشاره بين طلبة الجامعة في حدود (٢,٢-١٣ ٪) وهي نسبة خطيرة إذا ما قورنت بنسبة (١٣-١٦ ٪) من المحتجزين في مستشفيات الطب النفسي (Phillips, 1996, 14). وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- ١) هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم ؟
- ٢) هل توجد علاقة بين مراقبة الذات وكل من التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم؟
- ٣) هل تؤدي مراقبة الذات دورا في تعديل العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١) الكشف عن العلاقة بين التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.
- ٢) الكشف عن العلاقة بين مراقبة الذات وكل من التشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.
- ٣) الكشف عن دور مراقبة الذات في تعديل العلاقة بين التشوّهات المعرفية باضطراب تشوه الجسم.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية :

- ١) تبدو أهميتها في متغيراتها؛ حيث تربط بين متغيرات تزداد أهميتهم بشكل أكبر في الوقت الراهن، وهما: مراقبة الذات، وبعض التشوّهات المعرفية، و اضطراب تشوه الجسم .
- ٢) لا توجد - في حدود علم الباحثة - دراسة نفسية عربية تناولت العلاقة بين مراقبة الذات والتشوّهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.
- ٣) تناولت الدراسة الحالية موضوعاً مهماً يخص فئة مهمة وهي طلبة الجامعة وهي مرحلة مهمة بالنسبة للفرد، فإذا وجدت مشكلات في تشوه الجسم، أدى إلى الاضطرابات النفسية.
- ٤) قد تساعد هذه الدراسة باحثين آخرين لإجراء أبحاث ودراسات مشابهة لمراحل عمرية مختلفة عما هو موجود في هذه الدراسة، وأيضاً يساهم الإطار النظري في إثراء المكتبة والدراسات النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

- ١) من خلال نتائج الدراسة يمكن التخطيط لعمل برامج إرشادية وعلاجية؛ لتعديل النظرة الخاطئة لدى الطلبة الذين لديهم عدم رضا عن تشوه الجسم.
- ٢) إرشاد الأبوين والمعلمين بأهمية تشوه الجسم لدى الطفل، وواجبهم نحو ذلك حتى يتكون لدى الطفل تشوه جسم موجبة وصحيحة.
- ٣) يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد دورات إلقاء محاضرات توعوية تثقيفية للطلبة لتنمية الرقابة الذاتية .
- ٤) إعداد برامج علاجية لاضطراب تشوه الجسم قائم على مراقبة الذات.

الاطار النظري

مراقبة الذات Self-Monitoring

ويؤكد ستينبرغ (Sternberge, 1998) في نظريته الثلاثية للذكاء، حيث نظر لمراقبة الذات علي أنها تشكل إحدى وظائف عمليات الضبط العليا للأنشطة المعرفية التي يقوم بها الفرد عند معالجته لمهمة معينة. وهي مهارة تنفيذية مهمتها توجيه، وإدارة مهارات التفكير العاملة في معالجة موقف معين. فهذه المهارات تعبر عن وعي الفرد بنشاطاته المعرفية المتمثلة بالفاعلية الذاتية، وضبط التنظيم الذاتي، ومن ثم اختيار الاستراتيجيات المطلوبة للتفكير، والوصول إلي الهدف. الأمر الذي يجعل الفرد أكثر منطقية وفهماً لما يلاحظ.

ويعتقد باندورا (Bandura, 1986) أن فاعلية الذات Self- Efficacy وتنظيم الذات Self-Regulation يؤديان دوراً مهماً في عملية مراقبة الذات، وقد وضح نموذج (الحمية المتبادلة)، أهمية التفاعل بين الفرد، والبيئة، والمعرفة من أجل اختيار السلوك المناسب، فالبيئة بما فيها من نماذج، ومصادر للمعلومات قد تؤثر علي

المتعلم، وتدفعه لملاحظة هذه النماذج، وتدوت سلوكاتها، وأفكارها، ومشاعرها ذهنياً، ثم عمل تقارب بين سلوكاته، وسلوكات هذه النماذج، وذلك بمراقبة سلوكاته أثناء فترة حدوثها ومراقبة ردود فعل الآخرين نحوه، والعمل علي إجراء التعديلات اللازمة بناءً علي التغذية الناتجة عن ردود فعل الآخرين.

ويتفق كورنو (Corno, 1986) في أن وعي الفرد بفاعليته الذاتية، يمكنه من عملية ضبطه لذاته، ويطور المعرفة بعمليات المعرفة لديه، وعليه تضمنت مهارة المراقبة الذاتية عملية ملاحظة السلوكيات المتعلقة بالهدف المطلوب، والعمل علي تقييمها، وتعديلها بطريقة واعية، ومقصودة، بحيث تؤدي بالنهاية إلي تحقيق التكيف، والشعور بالرضا. وحتى يتمكن الفرد من مراقبة سلوكه، وتعديله فلا بد من حدوث ثلاث أشياء:

- ١- أن يحدد لنفسه أهداف واضحة ومعقولة للنشاط الذي يقوم به.
- ٢- أن يلاحظ درجة تقدمه نحو هذا الهدف.
- ٣- إذا لم يتيسر له التوصل إلي تحقيق هذه الأهداف، فإن عليه أن يعدل أو يستخدم استراتيجيات جديدة للوصول إليها.

فإن مراقبة الذات مصطلح ذو شقين مراقبة ذاتية تتبع من داخل الفرد على نفسه فهو رقيب على سلوكه وأعماله، والرعاية بمدلولها العام والتي تعني الضبط في أوسع معانيه (محمود الفطافطة، ٢٠١٠). فمراقبة الذات هي سمة شخصية تشير إلي ميل الفرد للمراقبة والسيطرة علي سلوكه والمعبر عنه في موقف معين. وتتأثر الي حد بعيد بالظروف الشخصية، والاجتماعية التي تعبر فيها عن السلوك، وبالتالي فإن مراقبة الذات تؤثر علي كيفية تنظيم السلوك من قبل الفرد نفسه (Sasovova, 2007: 7). ويري سنايدر (Snyder, 1985) أن مراقبة الذات هو مفهوم نفسي اجتماعي لملاحظة وضبط الذات، أو هو تنظيم من أحكام إجرائية تترجم معرفة الذات إلي سلوك

اجتماعي. بينما يري سنايدر ولوكس (Snyder & Ickes, 1985: 30) أن مفهوم مراقبة الذات يعد متغيراً وسيطاً يتفاعل مع متغيرات شخصية موقفية، وهذا الموقف هو الذي يساعدنا علي التنبؤ بالسلوك الاجتماعي، والنظرة التفاعلية تجعل من الممكن تحديد نمط الأفراد الذين يمكن التنبؤ بسلوكهم الاجتماعي وفقاً لخصائص ومتطلبات الموقف الاجتماعي الذي يواجهونه. ويرى روك (Rock, 2006:392) أن مراقبة الذات تدل على قدرة الفرد على ملاحظة السلوك الذي يقوم به أثناء تفاعله مع بيئته. ويعرفها مار (Mar, 2012:193) إنها القدرة علي إدارة العرض الذاتي عن طريق السيطرة علي السلوك التعبيري في استجابة المعلومات البيئية.

معايير مراقبة الذات :

حدد شانك (Schunk, 1983: 90) المعايير الاتية لمراقبة الذات وهي :

- ١- الانتظام (Regularity) : وهو عملية ملاحظة السلوك بشكل مستمر ومنتظم بدلا من أن تكون بشكل متقطع، ويتوجب استخدام سجل يومي، إذ أن الملاحظة غير المنتظمة قد تحدث نتائج مضللة
- ٢- القرب (Proximity) : تعنى ملاحظة السلوك وقت حدوثه بدلا من الانتظار وقتا أطول بعد حدوثه، إذ أن طرق مراقبة الذات تضع مسؤولية التقدير السلوكي على الفرد نفسه، وهذه الطرق تقود في الغالب إلى تحسينات سلوكيه هامة .
- ٣- التفاعلية (Reactivity) : إن استجابات مراقبة الذات هي استجابات سلوكية تؤثر على الاستجابات المستقبلية، والتسجيل الذاتي هو عبارة عن استجابات وسيطية، تتوسط بين السلوك السابق والنتائج المستهدفة(احمد محمد، ٢٠٠٥ : ٣٩) .

العوامل المؤثرة في مراقبة الذات:

- هناك بعض العوامل التي تؤثر في مراقبة الذات التي ترتبط بالسلوك المستهدف، أو بالفرد، أو بالدوافع (Gardner & Cole, 1988), وهي:
- هيمنة السلوك المستهدف والذي يؤثر بمشاعر الفرد نحو السلوك ومدى تفاعله معه.
 - وجود أداة للتسجيل يتم من خلالها متابعة ورصد السلوك الذي يقوم به الفرد.
 - الدافع لتغيير السلوك: ويرتبط بمدى توافر الدافع لدى الفرد نحو التغيير للسلوك المستهدف.
 - أهداف التعزيز: وتشير إلي ما يتم استخدامه من معززات، والهدف من هذا التعزيز.
 - توقيت مراقبة الذات: وترتبط بطبيعة المراقبة التي يتم رصدها للسلوك المستهدف.
 - التعزيز لمراقبة الذات الدقيقة: وتشير إلي فترة ومدى التعزيز المقدم أثناء مراقبة الذات.
 - التدريب علي مراقبة الذات الدقيقة: ويرتبط بمدى امتلاك القدرة علي مراقبة الذات، ويتطلب ذلك تدريباً مكثفًا.
- كما يرى شانك (Schunk, 1983) أن تحديد الأهداف، واستخدام التعزيز، والتغذية الراجعة من العوامل التي قد تعمل علي تحسين ردود الفعل التفاعلية لمراقبة الذات، ويمكن لمعايير الأداء، والتعزيز الخارجي أن تؤثر بشكل إيجابي في ردود الافعال التفاعلية مع مراقبة الذات.
- وهناك مميزات وفوائد عديدة لاستخدام مراقبة الذات (Browder & Shapiro, 1999) ومن أبرزها ما يلي:
- تسمح للفرد بامتلاك الفرص لتحقيق رغباتهم وممارسة مراقبة الذات والسيطرة علي أنفسهم وبيئتهم.

- تسهم في مساعدة الفرد في تقييم سلوكياتهم وملاحظتها بشكل مباشر
- تساعد في تحسين العلاقة بين الفرد والآخرين.
- تعد إجراء سهلاً وغير مكلف، مقارنة بما تحققه من فوائد عديدة.
- يمكن تطبيقها من قبل الفرد دون مساعدة خارجية، أو متابعة من الآخرين.
- تعمل علي تحسين سلوك الفرد تلقائياً، وتزيد من دافعيته نحو تحقيق أهدافه.
- تسهم في تعليم الفرد ضبط سلوكه والتحكم به وتوجيهه.
- تدفع الفرد إلي التفكير لحل مشكلاته التي يواجهها بشكل افضل.

النظريات المفسرة مراقبة الذات

نظرية سنايدر (Snyder) :

تعتمد هذه النظرية على افتراضين أساسيين أولهما: أن الأفراد يمتلكون القدرة على ممارسة السلوك الخارجي اي نحو البيئة الخارجية وعلى ذواتهم ومشاعرهم الوجدانية اما الآخر فيشير الى أن هذه القدرة والسيطرة لها تأثير اجتماعي ونفسي وعاطفي على الآخرين المحيطين بالفرد كما أن هناك فئتان من الافراد ضمن مستويات مراقبة الذات، الفئة الاولى ذوي المراقبة المرتفعة والثانية ذوي المراقبة المنخفضة ولكل واحدة من هذه الفئات خصائصها ومميزاتها، وأن الفئة الأولى تظهر تعاوناً واهتماماً بنشاطاتهم الذاتية وقدرتهم على تجاوز مشكلاتهم ويحققون نجاحات واضحة في مهامهم الاكاديمية (Snyder,2000:532).

نظرية روجرز (Rogers):

تعد نظرية روجرز من النظريات الظاهرية ومفاهيمها قد صيغت في لغة الخبرة الذاتية ومفهوم الذات هو الذى يحدد سلوك الفرد، فالفرد لا يستجيب للبيئة الموضوعية ومتغيراتها كما هي وانما لكيفية ادراكه لها. وهذه المدركات تعتمد على مستوى استلام

المعلومات من الحواس ولذا تحدث تحريفات وتشويهات للمعلومات والحقائق، وهذه الحقائق الذاتية هي افتراضات أو فروض يضعها الفرد لذاته تتوافر فيها إمكانية التعديل والتبديل والتغيير نحو المواقف البيئية. ويرى روجرز أن الانسان في الأساس كائن عاقل وواع له القدرة للسيطرة على ذاته وإدراكها ويمتلك القدرة على تسخير إمكاناته في فهم العالم من حوله، ويرى كذلك توافر إمكانية التعديل في استجاباته بإرادته الحرة وتحقيق أهدافه التي رسمها في تحقيق ذاته (لازاروس ريتشاردسون، ١٩٨٠: ٧٧).

النظرية السلوكية:

يعتبر واطسون Watson المؤسس الأول للمدرسة السلوكية في علم النفس، فقد ركز علي دراسة ما يفعله الفرد وما يصدر منه من سلوكيات بغض النظر عما يفكر فيه، فقد كان اهتمامه منصباً علي وصف السلوك وكيف يمكن التنبؤ به وضبطه، وقد لجأت المدرسة السلوكية إلي اتخاذ المثير-الاستجابة محوراً مركزياً في تفسيرها ومعالجتها للسلوك الإنساني، وأكدت علي أهمية البيئة المحيطة بالإنسان في تشكيل السلوك، كما أكد علماء هذه المدرسة أمثال سكنر Skinner علي أن السلوك الإنساني بما فيه ضبط الذات هو نتاج البيئة المحيطة وبالتالي يمكن توقعه (مي بنت محمد، ١٤٢٩).

مفهوم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions) :

فالتشوهات المعرفية هي تلك المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف، وتكون خاطئة ولا تمثل بالضرورة مكونات الواقع الفعلي (أحمد سالم، ٢٠١٦، ١٢)؛ فهي ترتبط بالبنية المعرفية التي تكون مختلفة نتيجة الطريقة التي ينشأ بها الافراد ونظام المعتقدات الذي يؤثر علي حياتهم بالكامل والذي يتشكل في سنوات الطفولة المبكرة (Serine, 2016, 907). ويعرفها أليس بأنها: تلك الأفكار غير المنطقية والخاطئة، وغير الواقعية، حيث تتأثر بالأهواء الشخصية، وتتسم بعدم الموضوعية، وأنها مبنية علي

توقعات وتعميمات خاطئة، وعلي مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والتضخيم، حيث لا تتفق مع قدرات وإمكانيات الفرد الواقعية (Ellis, 1979, 185).

حيث عرفها سبورل، ستوريل، تومسجان (Sporrle, Strobl & Tumasjan, 2010:543) بأنها "بعض الأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات، وهي المعتقدات أو الأفكار الخاطئة التي تتضمن التقييمات السلبية، وتقييم الذات، والخبرات بشكل متحيز مما يؤدي إلى تطور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الفرد. ولقد عرفها فريمان وبرترز وفليمنج وسايمين (Freeman, Pretzer, Fleming & Simon, 2004) على أنها أخطاء منطقية تقود الأفراد إلى استنتاجات خاطئة. ويعرف محمد حسن (٢٠٠٩) (٨٢: المرء السلبية عن نفسه في لوم الذات والمبالغة في المستويات والمعايير وتعميم الفشل. وتعرف سماح أبو السعود (٢٠١١: ٦٣) المعتقدات المعرفية أنها أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بالدحض أو المبالغة. وأشارت الى عدد من التشوهات التي تصيب التفكير وهي: تفكير الكل أو اللاشيء المبالغة في لوم الذات والآخرين، الحتميات، الانتقاء العقلي (التجريد الانتقائي)، التعميم المفرط، التضخيم والتصغير، العنونة، القفز إلى النتائج أو الاستنتاجات، التفكير الخرافي.

كما يرى يوفوزر (Yavuzer, 2015) أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد تتمثل في استخدام مفاهيم سلبية حول الذات وحول تقديرها والنظر إلى ذاته على أنه إنسان لا قيمة له وأنه السبب الرئيسي للمشكلات التي يعاني منها علي المستوي الفردي أو التي تحدث حوله. كما يعرفها سبورل، وستوريل، وتومسجان (Sporrle, Strobel & Tumasjan, 2010, 543) بأنها بعض الأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات، وهي المعتقدات أو الأفكار الخاطئة التي تتضمن التقييمات السلبية للذات، والآخرين، والخبرات، وبشكل متحيز؛ مما يؤدي الى تطور بعض المشكلات النفسية لدى الفرد. بينما يعرفها

دوزويس كوفين، وآخرون (Covin et al., 2011) بأنها مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته، أحدهما يرتبط بطبيعة علاقاته الاجتماعية مع الأهل، والأصدقاء، والأسرة، والآخر يرتبط بإنجازاته الشخصية، كنجاحه، أو فشله في مجال العمل، وعرفتها فيشباك (Fischback, 2018, 18) بأنها طرائق غير دقيقة، ومتحيزة تسهم في تكوين أفكار غير منطقية، وتتميز بعدم موضوعيتها، وتبنى على توقعات، وتعميمات ذاتية.

أبعاد التشوهات المعرفية :

نكرت (سماح أبو السعود، ٢٠١١، ٨٠)، (إس جي هوفمان ٢٠١٢، ٥٣-٥٢)، (بيرني كوروين وآخرون، ٢٠٠٨، ٣٨-٣٥) و(لويس مليكة ١٩٩٠، ٢٤٠-٢٤١) أنواع عديدة للمعتقدات المعرفية تتكون من :

- **تفكير الكل أو اللاشيء (التفكير الثنائي) :** حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقا لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط من التفكير إلي أن يكون مطلقا ولا مجال فيه لبصيص أمل.
- **الشخصنة :** في هذا النوع من أخطاء التفكير، يلوم الفرد نفسه علي كل ما يحدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل الفرد نفسه مسئولاً بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيداً عن سيطرته، وقد يحدث أيضا العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم علي الآخرين نتيجة ما يعانیه من مشكلات وظروف.
- **التفكير المثالي (الكمال):** يلزم الفرد نفسه أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء.
- **الاستنتاج الانفعالي:** هنا يرسم الأفراد نهاية حدث ما بناء علي إحساسهم الداخلي متجاهلين أي دلائل إمكانية حدوث العكس.

- **المبالغة في لوم الذات والآخرين** : يلوم الفرد نفسه علي أحداث حدثت وليس له ذنب بها، أو يقوم بالتركيز علي الأشخاص الاخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته.
- **أسلوب التفكير السوداوى الكارثي (قراءة المستقبل)** : وهنا يتوقع الفرد سوء الحظ وسلبية المستقبل ويعتقد أشياء سوف تعود عليه بأمر سيئة.
- **الانتقاء العقلي (التجريد الانتقائي)** : يوجه هنا الفرد اهتماما وانتباها خاصا لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها بشكل لانهائي، متجاهلا أي من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يري الصور بشكل كلي لكنه فقط يركز علي الجانب السيئ فيها.
- **التعميم المفرط (الزائد)**: يفكر الشخص علي هذا النحو لأنه مر بخبرة سيئة مرة، فهي سوف تحدث له دائما فهو يقوم بعمل تعميم شامل علي كل المواقف من خلال موقف واحد.
- **التضخيم والتهوين** : التفاضلي أو المبالغة في أهمية ما يحدث حوله من أحداث.
- **العنونة** : أن يطلق الفرد علي نفسه أو علي الاخرين أو علي المواقف ويتعامل معها بثبات الإدراك لذلك العنوان.
- **القفز الى النتائج (الاستدلال الجزافي)** : الشخص هنا يستنتج أن النتائج ستكون سلبية بدون وجود دليل أو برهان علي ذلك.
- **الحتميات** : عبارات "يجب" و"لازم" وهنا يكون لدي الفرد فكرة ثابتة عن نفسه، وعن الاخرين، والعالم تترجمها أفعال "ينبغي" و"يجب" أن يكون. فالتفضيلات والتوقعات تم تحويلها إلي طلبات جامدة متصلبة، وعندما لاتوافق هذه المطالب مشاعر الفرد فإنه يحبط ويكدر.
- **التركيز علي السلبيات**: يركز المرء علي التفاصيل السالبة، ويتجاهل الجانب الإيجابي للموقف أو الحدث، وكنتيجة لذلك يصبح إدراك الحقيقة سوادي.

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

نظرية ألبرت إليس: (Ellis, A. Theory)

يرى إليس أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد ما هي إلا نتاج لمجموعة من الأفكار اللاعقلانية لديه، فعدم حصول الفرد على ما يريده من مطالب، ورغبات يسبب له الاضطرابات الانفعالية، بحيث تسيطر عليه فكرة أن كل ما يريده يجب وحتماً أن يتحقق، بالإضافة إلى إحساسه بقدرته منخفضة على تحمل الإحباط، والشعور بعدم الثقة بالنفس، وانخفاض القيمة، وعزو أفعاله، وسلوكياته الخاطئة إلى الآخرين، وتوجيه اللوم المستمر للذات، وللآخرين؛ مما يؤثر في الحالة الانفعالية، والسلوكية له، وإدراكه للأحداث الخارجية، وأن ما يتعرض له الفرد من ضغوط خارجية، وداخلية، من شأنها أن تؤدي إلى استمرار هذه الأفكار، والتشوهات لديه، بشكل لا شعوري (Dryden, 2002, 13).

كان إليس في البداية محلاً نفسياً، وأسس علاج الجنس، والزواج، الذي يستند على فكرة مفادها أن الاضطراب نتاج تشوه معرفي، مثل: التأكيد غير المنطقي، كقول: أنا يجب أن أكون مرغوب من كل الناس، والتضخيم، وكقول: إن فشلي يعد شيئاً بغياً بشكل هائل (شعبان محمد، ٢٠٠٨، ١٧)، وتستند نظرية إليس إلى فرضية نظرية معرفة إدراكية انفعالية سلوكية، يعد أحد أسسها أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره، ومعالجته للأحداث الخارجية، فعواطف الإنسان، وانفعالاته ناتجة عن معتقداته، وما يؤمن به، وهي تقييمه للأمور، وتعريفه لها، وفلسفته في تفسيرها، وليس من الأحداث نفسها، ويرى إليس أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد له قسمان هما: الأفكار المنطقية، والأفكار اللامنطقية (مها محمد، ٢٠١٩، ١٧).

اهتم إليس بالطريقة التي يتم بها اكتساب الأفكار اللامنطقية ونموها لدى الفرد حيث أشار إلى أن الإنسان يولد ولديه ميل كبير نحو اللامنطقية، حيث تزداد نموًا بواسطة البيئة المحيطة؛ وذلك في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يتعرض فيها الطفل لكثير من

المؤثرات الخارجية، وينظر إليس إلى الأفراد مرتفعي اللامنطقية من منطلقين، إحداهما: معرفي، والآخر منطلق الاختلافات الغريزية الفردية، فالتفكير غير المنطقي، والمشوه يساعد على تعلم العجز لدى الأطفال؛ مما يؤدي إلى اكتساب المزيد من النماذج غير العقلانية (هشام إبراهيم، ٢٠٠٧، ٢٩)، وبذلك نرى أن الفكرة الأساسية لنظرية إليس تكون من خلال تغيير معتقدات الفرد غير المنطقية إلى معتقدات أكثر مرونة، وعقلانية، وأنه يمكن للفرد تحقيق تغيير كبير في النتائج السلوكية، والانفعالية؛ ليكون أكثر قدرة على التكيف (Vaida, Kallay, Opre, 2008, 57).

النظرية المعرفية

يشير بيك (Beck, 1995) إلى أن الأساليب المعرفية في إدراك الخبرات تعد من الأخطاء التي يرتكبها الفرد أثناء عمليات التفكير، وأن التشوهات المعرفية تنتج من الإفراط في عمليات التعميم، وفي تسرع الأفراد نحو وضع النتائج، وفي عدم القدرة على فلترة المعلومة، ومنطقيتها، والتصنيفات الخاطئة التي يطلقها الأفراد على الآخرين، إضافة إلى شخصنة الفرد للمعلومة، وعدم القدرة على معالجتها بشكل فعال.

والتشوهات المعرفية التي يكونها الفرد عن ذاته، وعن العالم ما هي إلا نتيجة لعمليات الإدراك الخاطئ أثناء عملية التفكير، حيث تؤدي التشوهات المعرفية إلى إفراط الفرد في عمليات التعميم، والتسرع في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات، والتأكد من منطقيتها، وإطلاق الأفكار الخاطئة عن الذات، والآخرين (Beck, 1995, 45).

وقد حدد بيك ثلاثة مفاهيم محددة توضح التشوهات المعرفية التي يستخدمها

الفرد، وهي:

- ١- المثلث المعرفي: ويتضمن نظرة الفرد لنفسه، ونظرته التشاؤمية، ونظرته للمستقبل.
- ٢- الأخطاء المعرفية: وهي التي يستخدمها الفرد، ويعتقد صحتها، ويدافع عنها بالرغم من عدم وجود أدلة تثبت صحتها.

٣- المخطط المعرفي: لما يحمله الفرد من أفكار انهزامية للذات، واتجاهات سلبية (خالد السندي، ٢٠١٣).

وتقوم فكرة النظرية في أن المرء يتأثر سلوكه بمدى قوة فهمه، وإدراكه للماضي، والحاضر، والمستقبل، وكيفية تفسيره لذاته، والعالم من حوله، وكلما كانت هذه الإدراكات مشوهة أصبح الفرد عرضة لخطر الأمراض النفسية (Alvaro & John, 1995, 14).
وتبنى بيك فكرة إليس التي تنص علي أن التفكير غير العقلاني هو السبب الرئيس في نشأة الاضطرابات النفسية؛ لذا فالعلاج المعرفي عند بيك يقوم علي مساعدة في التعرف علي تفكيره الشخصي، وأن يتعلم طرائق أكثر واقعية لصياغة خبراته (محمد الشناوي، ١٩٩٤، ١٤٩).

اهتمت النظرية المعرفية بالطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم، والتي تحدد كيف يشعرون، وكيف يسلكون، والأساليب المعرفية هي أساليب تصمم بقصد مساعدة المريض على التعرف على التصورات المحرفة، والاعتقادات غير الوظيفية الكامنة وراء هذه المعارف، واختبار مدى واقعيتهما، وتصحيحها عن طريق التفكير، والفعل بواقعية أكبر، وبأسلوب توافقي في مواجهة المشكلات النفسية الحالية في الموقف، حيث يتوقع أن ينال المريض قدرًا من التحسن في الأعراض (لويس مليكة، ١٩٩٠، ٢٢٦). بينما يرى كوري (Cory, 2000, 303) أن أصحاب النظرية المعرفية يركزون على أن شعور الفرد، وسلوكه يتحددان من خلال نمط إدراكاته، وطبيعة الخبرة الذاتية له، وقد اهتم بيك بالأفكار التلقائية التي تؤثر على عملية تفكيره، وتؤدي إلى تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها اصطلاح (التشوهات المعرفية).

نظرية جورج كيلي (Kelly):

يري كيلي أن الانسان كائن عقلائي، صانع لمصيره، من خلال خلق تكوينات شخصية خاصة ينظر من خلالها إلي العالم بناءً علي ما يحمله من توقعات تحدد اختياره

لما يمارسه من سلوكيات أو ما يقوم به من أفعال، هذا بالإضافة إلي ما يحمله من قدرات تمكنه من تعديل اختياراته، وتعديل تكوينه الشخصي، وطبقا لكيلي فإن الفرد لا يتقيد باختياراته خلال مراحل نموه المختلفة (طفولة، مراهقة، رشد، شيخوخة)، لأن الفرد يعتمد في ما يمارسه من سلوكيات علي ما يحمله من توقعات معرفية وفكرية كالتوقع أو التنبؤ بحدوث أشياء معينة، وأن الفرد يسلك طبقا لهذه التوقعات، التي تعد بمثابة واقع يوجه سلوك الفرد، فضلا عن الاتجاهات والمعتقدات التي يحملها عن الأشياء والعالم، كما أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات انفعالية، وما يحمله من تنبؤات مشوهة تكون ناتجة عن أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لدي الفرد (Shook, 2010).

اضطراب تشوه تشوه الجسم Body Dysmorphic Disorder:

تشوه الجسم Body Image:

يعرفها (فؤاد أبو حطب؛ محمد سيف الدين، ١٩٨٤ : ٢٢) بأنها الأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن جسمه في أوضاعه المختلفة وتتكون هذه التشوه لدى الفرد عن خصائصه الجسمية، وصفاته الداخلية فضلا عما يطرأ على الجسم من تغييرات عند تعرضه لخبرات انفعالية اجتماعية وتتأثر بأوهام الفرد عن جسمه وأفكاره ويعرفها كل من (علاء الدين كفافى ومايسة النيال، ١٩٩٦ : ١٠) بأنها تصور عقلي أو صور ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف. وبناءا على ذلك فإن تشوه الجسم قابله للتعديل والتطوير .

العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين تشوه الجسم :

يلعب كل من الإباء والاقربان والمعلمون وأجهزة الاعلام دورًا كبيرًا في حياة الكثير من الأطفال الصغار والمراهقين للتأثير على تشوه جسمهم (stacy, 2003 : 2) .

– تشوه الجسم الموجبة والسالبة:

يكون لدي الفرد تشوه جسم موجبة عندما يدرك شكل الجسم علي نحو واضح وواقعي وحقيقي، وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تقول القليل عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، وتشوه الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدي الفرد تشوه جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم علي نحو محرف، عكس ما هو في الواقع، وعندما يشعر بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، وتشوه الجسم السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكئاب واضطرابات الطعام (Sandoval,E.,2008).

اضطراب تشوه الجسم Body Dysmorphic Disorder

يُعرف بأنه مجموعة من المخاوف ومشاعر القلق المتعلقة بالمظهر التي تبلغ حدا يعيق استمرار الأنشطة الحياتية، وتترافق مع مشكلاتٍ عديدة منها: مشاعر الخجل، أو الشعور بالذنب، أو الشعور بالوحدة والاكئاب، أو القلق، وسوء استخدام الكحول أو المخدرات، أو إيذاء الذات، أو لأفكار الانتحارية، أو السلوكيات القهرية. هذا القلق قد يكون حول منطقة معينة من الجسم أو قد يكون حول عدة مناطق مختلفة منه (Challis, 2013: 5).

يشير (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٦) الى أن اضطراب تشوه الجسم شكلا من أشكال الاضطرابات النفسية، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة

وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية (DSM- III -R)، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكاً يقضى بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً .

ويشير ثومبسون Thompson (١٩٩٥) إلى أنه شكل للاضطراب الإدراكي والمعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يرتبط بالاهتمامات بحجم الجسم (Rean, 2002:4). أما البيرتيني وفيلبس (Albertini & Phillips,1999: 335) فقد عرفا اضطراب تشوه الجسم بأنه انهماك المفرط من جانب شخص ذي مظهر جسمي عادى بعيب طفيف في مظهره الجسمي، وربما لا يكون لهذا العيب وجود على الاطلاق سوى في مخيلة هذا الفرد.

النظريات المفسرة لاضطراب تشوه الجسم :

النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الاعصاب هنرى هيد (Henry Head) أول من وصف مفهوم تشوه الجسم، هذه التشوه أو مخطط الجسم هي اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نُظمت في اللحاء الحسي للمخ، ولاحظ أن الحركات السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمناً على الوعي المعرفي المتكامل لشكل وحجم وتكوين الجسم، وأضاف أن تشوه الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم، كما أكد على العلاقة الدينامية بين حالات الجسم الزمنية ومخطط المظهر بمرور الوقت (James Breakey,1997:107). ويرى كليف "Kliff" أن تشوه الجسم يمكن أن تقسم إلي غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم، ويعتبر الجسد غلاًفاً للجسم، ويأتي إدراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية، ويعتقد أن حجم أو فضاء الجسم يظهر من التوازن العميق للجسم،

وأن النشاط البدني مهمان في تشكيل وصيانة وحفظ تشوه الجسم (Hrabosky et al, 2009).

وتقدم النظرية البيولوجية والعصبية الافتراض القائل بوجود الاستعداد الوراثي لدى الأفراد لتطور الاضطراب في أوقات الشدة، ولاسيما إذا تضافرت مع خبرات الطفولة المعززة لمادية المظهر لديهم (Rabinowitz, et al., 2007: 232). الذي افترض وجود فرط في النشاط على طول الدوائر العصبية التي تربط بين القشرة الدماغية الأمامية المدارية، والعقد والقاعدية والمهاد (Feusner, et al., 2008).

نظرية التحليل النفسي:

أوضح فرويد "Freud" في نظريته عن الليبدو إلي أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين تشوه عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيئ السبل له ليكون قادرًا علي التمييز بين ذاته وبين الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي إلي أن اضطراب تشوه الجسم لدي الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلي تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان.

ويطرح فيشر؛ وكليفاند (Fisher & Cleveland, 1968) فكر فرويد عن تشوه الجسم حيث يعرضان لتركيز فرويد على تشوه الجسم في كتاباته المتأخرة حينما نقل مركز اهتمامه إلى وظائف الأنا ، حيث يرى فرويد أن الأنا مشتقة من الإحساسات الجسمية وبشكل رئيسي من تلك الإحساسات النابعة من سطح الجسم ، وبالتالي يمكن اعتبار الأنا إسقاطاً عقلياً لسطح الجسم ، كما اعتبر فرويد أن نمو الأنا يسير وفقاً لتعلم الطفل الكيفية التي تحقق التكامل بين الإحساسات الواردة إليه من جسمه واستخدامها للتمييز بين جسمه والعالم الخارجي، وترى سارة وآخرين (Sarah,et al., 2005: 612) أن تشوه الجسم

تتكون من الملاحظة الذاتية وردود الفعل للآخرين، والتفاعل المتكامل للخبرة، والذاكرة، والاتجاهات، والوجدان، والتخيلات سواء كانت شعورية أو لاشعورية.

النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي هي مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد، والتي صورتها عن جسمه، ولكون تشوه الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها، وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم، فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه (حافظ الجبوري، ٢٠٠٧: ٣٥٦).

ويرى أندرسون (Anderson, 2005) أن تشوه الجسم تبدأ في التشكل في الطفولة المبكرة وأن تكوينها متعدد الأبعاد يشير إلى الخبرات الإدراكية المرتفعة عن جسم الفرد خصوصاً المظهر البدني للفرد، وأن تشوه الجسم السلبية تتكون عندما يكون اعتقاد الفرد عن جسمه فعلياً يتعارض مع تقييمه الشخصي للجسم المثالي.

الدراسات السابقة

وأشارت دراسة شانج (Chang, 2007) التي أجريت في الصين إلي الكشف عن أثر مراقبة الذات في الأداء الأكاديمي، والمعتقدات المتعلقة بالدافعية. وتكونت عينة الدراسة من (٩٩) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم مقياس مراقبة الذات ومقياس خاص بالمعتقدات المتعلقة بالدافعية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين يستخدمون استراتيجيات مراقبة الذات تميزوا بأداء أكاديمي أعلى، ودافعية أعلى من نظرائهم الذين لا يستخدمون استراتيجيات مراقبة الذات .

بينما دراسة (سومية حنون؛ عبد المالك مكفس، ٢٠٢١) هدفت إلى معرفة مستوى الضبط الذاتي ككل، ومعرفة مستوى أبعاده الثلاثة (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي) لدى عينة من طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق في مستوى الضبط الذاتي في ضوء بعض المتغيرات، ولقد بلغ عدد العينة (١١٠) طالب وطالبة. وتم اتباع المنهج التحليلي الوصفي. وقامت الدراسة باستخدام مقياس الضبط الذاتي المكون من (٣٠) عبارة وزعت علي محاوره الثلاث (مراقبة الذات، والتقييم الذاتي، التعزيز الذاتي)، وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضبط الذاتي ومستوي المراقبة الذاتية ومستوي التقييم الذاتي ومستوي التعزيز الذاتي لدى طلاب الجامعة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الذاتي ترجع لمتغير الجنس.

قامت دراسة كاونتو وويمر (Coutinho & Weimer, 2005) بهدف الإجابة عن الأسئلة التالية: هل المستوى الأعلى من المراقبة الذاتية يتبع المستوى الأعلى من الأداء، وهل لعملية التغذية الراجعة تأثير علي تطور سلوك المراقبة الذاتية بالمقارنة مع العمليات المعرفية الأخرى؟ ولتحقيق ذلك، تم اختيار عينة تكونت من (٣٢٠) من طلبة المرحلة الثانوية (١٦٠) من الذكور، و(١٦٠) من الاناث. تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) سنة بالولايات المتحدة الامريكية. وقد طبق عليهم مقياس سنايدر الخاص بالمراقبة الذاتية . واسفرت النتائج الي ان الطلبة الأكثر درجات في مجال المراقبة الذاتية، هم الطلبة الأكبر عمرا، حيث اظهروا قدرة علي تزويد أنفسهم بتقييم أفضل، وبالتالي ظهروا علي أنهم أفضل أداء وأكثر نجاحا، كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزي لمتغير الجنس، حيث ظهرت درجات الذكور ودرجات الاناث متقاربة في هذا المجال.

أجري جانيزاده (Ghanizadeh, 2012) دراسة في إيران بعنوان التفكير الناقد وعلاقته بتنظيم الذات ومراقبة الذات والتحصيل في اللغة لدي طلاب الجامعة. وهدفت

الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الناقد وتنظيم الذات ومراقبة الذات والتحصيل في اللغة لدى الطلاب الإيرانيين. وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالبا وطالبة، يدرسون في قسم اللغة الإنجليزية بجامعة مشهد، وتم استخدام مقياس التفكير الناقد، ومقياس تنظيم الذات، ومقياس مراقبة الذات، واستبيان خاص باللغة. وبعد جمع البيانات وتحليلها أشارت النتائج وجود أثر إيجابي لمهارات التفكير الناقد مجتمعه في تمكين الطلاب من إدارة تعلمهم وتحمل المسؤولية والتصرف بشكل إيجابي عند تعلم اللغة، كما بينت الدراسة أن أبعاد مراقبة الذات وتنظيم الذات وفعالية الذات يمكن أن تكون بدورها متنبئات وسيطة لقدرة الطالب علي ممارسة مهارات التفكير الناقد بغض النظر عن جنسه أو عمره أو خلفيته العرقية، وبالتالي تحسن تحصيله عند تعلم اللغة الثانية.

وكانت دراسة (عمران محمد، ٢٠١٣) بعنوان التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية، ومعرفة مدى التنبؤ بالتفكير الناقد من خلال المراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٧) من طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس كاليفورنيا لمهارات التفكير الناقد، ومقياس الفاعلية الذاتية لفانج وشانج ٢٠١٠، ومقياس المراقبة الذاتية لسنايدر. وأسفرت النتائج أن مستوى التفكير الناقد كان بدرجة منخفضة، ومستوي المراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية كانا بدرجة متوسطة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية يعزي إلى متغير الجنس.

وكانت دراسة ماغلاريس واخرون (Magallares et al., 2016) بعنوان المعتقدات حول السمنة وعلاقتها بضبط النفس وتشوه الجسم. وهدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين المعتقدات حول السمنة وضبط النفس وتشوه الجسم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٨) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، ومدرسة للتدريب المهني في اسبانيا لإجراء

الدراسات وقد تم تطبيق استمارة بيانات شخصية علي العينة ومقياس تشوه الجسم ومقياس ضبط النفس من اعداد الباحثين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعتقدات حول السمنة كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع ضبط النفس وتشوه الجسم وتبين أن الأشخاص الذين لديهم معتقدات عالية حول السيطرة على الوزن سجلوا ضبط النفس، وإدراك تشوه الجسم أكثر من المشاركين الذين لديهم معتقدات منخفضة حول السيطرة على السمنة ولم يجدوا أي اختلافات في مؤشر كتلة الجسم. وفقا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة تبين أن حملات الصحة العانة الفعالة قد تحتاج إلي استهداف معتقدات الأشخاص بقدر ما تستهدف سلوكياتهم.

وكانت دراسة (أسماء فتحي، ٢٠٢٠) بعنوان العوامل الميتامعرفية وعلاقتها باضطراب تشوه الجسم لدي الطلبة الجامعيين. وهدفت الدراسة إلي البحث عن العلاقة بين العوامل الميتامعرفية واضطراب تشوه الجسم لدي الطلبة الجامعيين ومعرفة إمكانية التنبؤ باضطراب تشوه الجسم من خلال العوامل الميتامعرفية لدي طلاب الجامعة بالإضافة إلي معرفة البناء النفسي للحالات الطرفية المرتفعة والمنخفضة للذكور والاناث. وقد تكونت العينة من (١٧٣) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة المنيا. وتم استخدام كل من مقياس اضطراب تشوه الجسم ومقياس العوامل الميتامعرفية واستمارة المقابلة الشخصية واختبار تفهم الموضوع للراشدين. فأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في العوامل الميتامعرفية ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث علي مقياس اضطراب تشوه الجسم باستثناء عدم الرضا عن الجسم وذلك باتجاه الاناث. كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين العوامل الميتامعرفية واضطراب تشوه الجسم لدي طلبة الجامعة.

وجاءت دراسة (ميساء أحمد، ٢٠٢١) للكشف عن القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه الجسم لدى عينة من النساء المترددات لمراكز التجميل.

حيث بلغ عدد العينة (١٥٣) من النساء المترددات على مراكز التجميل. وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ، ومقياس اضطراب تشوه الجسم لدراغمة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه الجسم، ووجود قدرة تنبؤية للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسم بلغت (٠.٢١٥). وكانت بشكل إيجابي طردي.

كما هدفت دراسة (أحمد حسين، ٢٠٢١) إلى معرفة مدى إسهام المعتقدات المعرفية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسم لدى مجموعة من طلبة الجامعة. وتم استخدام مقياس المعتقدات المعرفية، ومقياس تشوه الجسم. وتكونت عينة الدراسة (١٧١) طالب وطالبة . واستخدم مقياس المعتقدات المعرفية ومقياس اضطراب تشوه الجسم. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات دالة بين المعتقدات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.

فروض الدراسة :

- (١) توجد علاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.
- (٢) توجد علاقة بين مراقبة الذات وكل من التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.
- (٣) يضعف العزل الاحصائي لتأثير مراقبة الذات على العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.

أولاً: منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، والذي يُمكننا من التحقق من فروض الدراسة.

١- عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من (١٩٨) مشاركاً من طلاب كليات الآداب والعلوم والحقوق والتربية الرياضية جامعة جنوب الوادي، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) عاماً، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.

٢- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٣٧٣) طالباً وطالبة (١٥٧ من الذكور، ٢١٦ من الإناث) من طلاب كليات الآداب والعلوم والحقوق والتربية الرياضية جامعة جنوب الوادي، بمتوسط عمري قدره (٢١.٠٧)، وانحراف معياري (١.١٥).

ثالثاً مقاييس الدراسة:

اعتمد الباحثان على المقاييس التالية

- ١- استخدام مقياس مراقبة الذات (إعداد الباحثة).
- ٢- استخدام مقياس التشوهات المعرفية (إعداد اسلام العصار، ٢٠١٥).
- ٣- استخدام مقياس اضطراب تشوه الجسم (إعداد الباحثة).

أولاً مقياس مراقبة الذات:

الخصائص السيكومترية لمقياس مراقبة الذات

أولاً: الثبات:

اعتمدت الباحثة على ثلاث طرق لحساب الثبات وهما: ألفا كرونباخ والقسمية النصفية وطريقة إعادة الاختبار.

جدول (١) يعرض لثبات مقياس مراقبة الذات بطريقة ألفا كرونباخ والقسمة النصفية وإعادة الاختبار

إعادة الاختبار	معامل القسمة النصفية	معامل ألفا كرونباخ	المتغير
٠.٧٦٩	٠.٨٠٥	٠.٨٢٣	مراقبة الذات

ويتضح من جدول (١) أن جميع معامل الثبات لمقياس مراقبة الذات بطريقة ألفا كرونباخ والقسمة النصفية وإعادة الاختبار مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً الصدق

اعتمدت الباحثة على طريقة صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

صدق المحكمين

عرضت الباحثة عبارات المقياس على عدد خمسة من الخبراء المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وذلك للتأكد من صلاحية المقياس في قياس المتغير وصلاحية صياغته اللغوية وكفاءته، وتبين اتفاق جميع المحكمين على صلاحية المقياس للدراسة.

صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٢٨٠ : ٠.٤٨٥) ويتضح ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس المراقبة مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

تصحيح المقياس

والاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة بوضع علامة (٧) على الاختيار الذي يتناسب مع حالة المفحوص وهذه البدائل هي أبدأ، أحياناً، دائماً؛ علماً بأن الدرجات المحتملة لهذه الاستجابات الثلاثة هي علي الترتيب ١ ، ٢ ، ٣.

الصورة النهائية لمقياس مراقبة الذات:

بعد اتمام اجراءات الصدق والثبات لمقياس مراقبة الذات أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من ١٨ عبارة ، أقصى درجة يحصل عليها المفحوص هي $(١٨ \times ٣ = ٥٤)$ وأدنى درجة يحصل عليها المفحوص هي $(١٨ = ١ \times ١٨)$.

ثانيا مقياس التشوهات المعرفية اعداد اسلام العصار (٢٠١٥).

يتكون المقياس من (٧٥) عبارة موزعة على (٩) تشوهات معرفية، الاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة وهي (نادرا - أحيانا - دائما) وتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣) علي الترتيب.

أولا الثبات

تم حساب الثبات بثلاث طرق وهي معامل ثبات ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية وإعادة الاختبار .

جدول (٢) يعرض لثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ والقسمة

الصفية وإعادة الاختبار

إعادة الاختبار	معامل القسمة النصفية	معامل الفا كرونباخ	المتغير
٠.٧٣٢	٠.٥٢٢	٠.٤٨٢	التفكير الثنائي
٠.٨٠١	٠.٤٥١	٠.٥٣٠	الاستنتاج الاعباطي
٠.٦١٧	٠.٥١٧	٠.٥٢٧	المبالغة
٠.٧٢٤	٠.٦٢١	٠.٦١٦	التفكير العاطفي
٠.٧٩٦	٠.٥٧٢	٠.٦١١	لوم الذات
٠.٨٣١	٠.٥٣١	٠.٦١٢	التفكير المثالي
٠.٨٢٠	٠.٤٢٠	٠.٥٢٢	المقارنات
٠.٧٦٨	٠.٤٦٨	٠.٥٧٦	التعميم
٠.٧١٠	٠.٤١٠	٠.٦٢٧	ماذا لو

ويتضح من جدول (٢) أن جميع معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ والقسمة النصفية وإعادة الاختبار مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً الصدق

صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٠٠ : ٠.٦١٧) ويتضح ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

طريق الصدق الذاتي

قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس، وتراوحت معاملات الصدق الذاتي ما بين (٠.٦٩٤ : ٠.٧٩٢) مما يشير إلى صدق المقياس.

الصورة النهائية لمقياس التشوهات المعرفية:

بعد إتمام إجراءات الصدق والثبات أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٧٥) بنداً ، ويتوزعوا على (٩) أبعاد.

ثالثاً مقياس اضطراب تشوه الجسم:

بناء على إطلاع الباحثة على الكثير من البحوث والدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية وكذلك اطلاعها على التراث النظري والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة وكذلك الاطلاع على ما هو متاح من الاختبارات والمقاييس المعدة سلفاً في إطار متغيرات الدراسة فقد تقرر اعداد مقياس لقياس اضطراب تشوه الجسم.

أولاً: الثبات:

اعتمدت الباحثة على ثلاث طرق لحساب الثبات وهما: ألفا كرونباخ والقسمية النصفية وطريقة إعادة الاختبار.

جدول (٣) يعرض لثبات مقياس اضطراب تشوه الجسم بطريقة ألفا كرونباخ والقسمية النصفية وإعادة الاختبار

إعادة الاختبار	معامل القسمة النصفية	معامل الفا كرونباخ	المتغير
٠.٦٨٩	٠.٨١٦	.٧٩٤	مقياس اضطراب تشوه الجسم

ويتضح من جدول (٣) أن جميع معامل الثبات لمقياس مقياس اضطراب تشوه الجسم بطريقة ألفا كرونباخ والقسمية النصفية وإعادة الاختبار مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً الصدق:

اعتمدت الباحثة على طريقة صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

صدق المحكمين

عرضت الباحثة عبارات المقياس على عدد خمسة من الخبراء المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وذلك للتأكد من صلاحية المقياس في قياس المتغير وصلاحية صياغته اللغوية وكفاءته، وتبين اتفاق جميع المحكمين على صلاحية المقياس للدراسة.

صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٢١ : ٠.٦٥١) ويتضح ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس المراقبة مما يشير إلي الاتساق الداخلي للمقياس.

تصحيح المقياس

والاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة بوضع علامة (٧) على الاختيار الذي يتناسب مع حالة المفحوص وهذه البدائل هي أبدأ، أحياناً، دائماً؛ علماً بأن الدرجات المحتسبة لهذه الاستجابات الثلاثة هي علي الترتيب ١ ، ٢ ، ٣ .
الصورة النهائية لمقياس فعالية الذات في الدراسة الحالية:

بعد اتمام اجراءات الصدق والثبات لمقياس اضطراب تشوه الجسم أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من ٢٢ عبارة ، أقصى درجة يحصل عليها المفحوص هي (٢٢ × ٣ = ٦٦) وأدنى درجة يحصل عليها المفحوص هي (٢٢ × ١ = ٢٢).

الأساليب الإحصائية

- ١- معامل ارتباط بيرسون
- ٢- معامل الارتباط الجزئي
- ٣- اختبار (ت)

نتائج الدراسة

نتائج الفرض الأول ومناقشته

نص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين: التشوهات المعرفية وأبعادها واضطراب تشوه الجسم، ويعرض الجدول (٤) نتيجة هذا الفرض.

جدول (٤) يعرض معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية أو اضطراب تشوه الجسم

تشوه الجسم	التشوهات المعرفية
٠.٨٠٩	التفكير الثنائي
٠.٧٨٢	الاستنتاج الاعتباطي
٠.٨٢٧	المبالغة
٠.٨٤٥	التفكير العاطفي
٠.٧٩٦	لوم الذات
٠.٧٢٠	التفكير المثالي
٠.٧٩٦	المقارنات
٠.٧٧٨	التعميم
٠.٨٤٨	ماذا لو

تبين من الجدول تحقق الفرض بشكل كلي، حيث يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم مما يعنى الارتفاع في الأبعاد يصاحبه ارتفاع في اضطراب تشوه الجسم.

في ضوء تشابه نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة، أظهرت عدد من الدراسات أن التشوهات المعرفية والمتغيرات القريبة منها مثل الأفكار اللاعقلانية والتحييزات المعرفية

والمعتقدات المعرفية ترتبط بشكل كبير مع اضطراب تشوه الجسم، حيث اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة أندريك مارتن (Andrewk Martin 2023) الأشخاص المصابين باضطراب تشوه الجسم لديهم تحيزات معرفية، وأيضاً اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة أحمد حسين (٢٠٢١) والتي أسفرت نتائجها وجود ارتباطات دالة بين المعتقدات المعرفية واضطراب تشوه الجسم، واتفقت أيضاً دراسة (أحمد حسين، ٢٠٢١) حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.

وجاءت بعض الأطر النظرية لتؤكد نتائج الدراسة فالتشوهات المعرفية للشخص والتي غالباً ما تشكل بنيتة المعرفية تنمو مبكراً في حياته من خلال خبراته واندماجه في علاقاته مع الآخرين كذلك تعد وسيلته لفهم ذاته والتعرف عليها كما أنها سبيله للتعرف على العالم المحيط به وهي الطريق للتوصل لحقائق الأشياء؛ ذلك عندما تكون صحيحة، وبالعكس عندما يحدث لها تشويه أو اضطراب تصبح خاطئة وتؤدي بالتالي إلى شقاء الفرد ولا تحقق له السعادة (إس جي هوفمان، ٢٠١٢). وكذلك اضطراب تشوه الجسم هو من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه (مني الأنصاري، ٢٠٠٢)، فتشوه الجسم هي تلك التشوه الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، ومدى اعتقاده بملائمة حجمه وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة مع المعايير التي استقاها وتشربها من منابع عدة كالأُسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها (Pope, Phillips, Olivardia, 2000)

وتفسر الباحثة: هذه النتيجة أن اضطراب تشوه الجسم هو اضطراب نفسي يتسبب في صعوبة توقف المريض عن التفكير في واحد أو أكثر من العيوب التي يتصورها عن مظهره وهي من الأساس عيوب بسيطة وقد لا يراها الآخرون لكن المريض قد يشعر بالحرج الشديد والخجل والقلق لدرجة تضطره إلى تجنب الكثير من المواقف الإجتماعية .

نتائج الفرض الثاني ومناقشته

نص الفرض الثاني على أنه توجد علاقة بين مراقبة الذات وكل من التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين مراقبة الذات وكل من التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم.

جدول (٥) يعرض معاملات الارتباط بين مراقبة الذات وكل من التشوهات المعرفية

واضطراب تشوه الجسم

مراقبة الذات	المتغيرات	
-٠.٤٢٥	تشوه الجسم	
-٠.٥٨٦	التفكير الثنائي	التشوهات المعرفية
-٠.٣١٤	الاستنتاج الاعتباطي	
-٠.٤٢١	المبالغة	
-٠.٥٤٠	التفكير العاطفي	
-٠.٥٠٣	لوم الذات	
-٠.٤٠٠	التفكير المثالي	
-٠.٣٨١	المقارنات	
-٠.٥٤٢	التعميم	
-٠.٤٠٧	ماذا لو	

بينت النتائج الموجودة بالجدول وجود علاقة سلبية بين مراقبة الذات وكل من اضطراب تشوه الجسم والتشوهات المعرفية .

بينت النتائج الموجودة بالجدول وجود علاقة سلبية بين مراقبة الذات وكل من اضطراب تشوه الجسم والتشوهات المعرفية .

في ضوء تشابه نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة، أظهرت عدد من الدراسات أن مراقبة الذات والمتغيرات القريبة منها تقدير الذات أو أحد أبعادها ترتبط بشكل كبير مع اضطراب تشوه الجسم ، حيث اتفقت دراسة نتيجة هذا الفرض مع دراسة حسن إبراهيم (٢٠٢٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اضطراب تشوه الجسم وتقدير الذات وأيضاً دراسة كريستينا (Cristina 2015) التي توصلت نتائجها وجود علاقة سلبية بين اضطراب تشوه الجسم وتقدير الذات.

بينما تعارضت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة لورى وآخرون (Lowery et al., 2005) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وعدم الرضا عن الجسم

وجاءت بعض الأطر النظرية لتؤكد نتائج الدراسة:

وتؤثر المعتقدات المعرفية علي ادراك وتفسير الافراد للخبرات حيث يقوم الفرد بتشويه بعض هذه الخبرات لتلائم مع بنائه المعرفي، وتؤدي الى تفكير الفرد بطريقة منحرفة وغير منطقية، ويرى أن المشكلات التي تواجهه هي السبب في مشاعر الحزن واليأس ومن ثم يوجه الفرد غضبه نحو ذاته والمستقبل والآخرين (Clark, 2002). مراقبة الذات: فهو يعني تأمل الانسان لانفعالاته وطريقة تفكيره ووعيه بالعمليات النفسية الداخلية التي تحدث له ؛ وقد اهتم المحللون النفسيون بهذه الخاصية فهي تمكن المعالج النفسي من استيعاب ما يمر على وعيه ورصد ردود افعاله على أقوال المريض وفرزها فهو يكون بمكان الملاحظ والمراقب غير الفاعل وبذلك يتمكن من فهم طريقة عمل الذات والانفعالات، ومراقبة الذات لا تعني عدم الانفعال ولكنها تعني فهم الانفعال ومراقبته وهي تتطلب الانتباه وتحديد الانفعالات وبذلك يبقى الانسان في تأمل ومراقبة لذاته حتى في اثناء هيجان العواطف فيستطيع التمييز بين انفعالاته السوية وغير السوية النافعة والضارة (Stanger, 1961, 259).

كما تعارضت نتائج دراسة نشوى أبو بكر (٢٠١٥) وجود فروق ما بين تشوه الجسم وفاعلية الذات.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته

ينص هذا الفرض على انه "يضعف العزل الاحصائي لتأثير مراقبة الذات على العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم وللتحقق من العلاقة تم استخدام معامل الارتباط الجزئي.

جدول (٦) يعرض لنتائج الارتباط الجزئي لمتغيرات الدراسة

تشوه الجسم	التشوهات المعرفية
٠.٥١٢	التفكير الثنائي
٠.٤٢١	الاستنتاج الاعتباطي
٠.٥٠٢	المبالغة
٠.٤٦٢	التفكير العاطفي
٠.٦٢٠	لوم الذات
٠.٥٧٣	التفكير المثالي
٠.٣٩٠	المقارنات
٠.٥٤٠	التعميم
٠.٥٦٤	ماذا لو

بينت النتائج الموجودة بالجدول أنه يضعف العزل الاحصائي تأثير مراقبة الذات على العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم من قوة هذه العلاقة، حيث عدلت مراقبة الذات العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب تشوه الجسم حيث أن قوة لارتباط ضعفت بالمقدار الذي تدخل به متغير مراقبة الذات.

وجاءت بعض الأطر النظرية تؤكد هذا الفرض: فمراقبة الذات هي الرقابة النابعة من داخل الإنسان، وهي التي تباشر سلطة داخلية في الإنسان، فتوقظ فيه الضمير وتعمق

الشعور بالالتزام دون الحاجة إلى وجود رقابة خارجية (عبد العزيز أحمد، ٢٠٠٨) فالذين يتمتعون بمستوي عال من مراقبة الذات هم الذين يعلمون كيف يتصرفون وفق مؤشرات سلوك أقرانهم، أما ذوي مراقبة الذات المنخفضة فهم يستخدمون معتقداتهم الداخلية، وقيمهم ومواقفهم، وسماتهم الشخصية للتصرف مع الآخرين. (kjedal,2003, 35)

تعد التشوّهات المعرفية من العوامل المؤثرة في سلوك الفرد، وشخصيته، ويؤكد المعرفيون على أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات الانفعالية هي أن الناس لا يضطربون كثيراً بسبب الأحداث، وإنما بسبب تفسيراتهم، وتوقعاتهم، وافتراساتهم الخاطئة، والمشوهة التي يعزّون تلك الأحداث إليها. (Barriga, 2000, 36)

فتشوّه الجسم هي تلك التشوّه الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، ومدى اعتقاده بملائمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة مع المعايير التي استقاها وتشربها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها (Pope, Phillips, Olivardia, 2000)

تعقيب عام

عدم استقرار التراث النظري فيما يتعلق بفحص العلاقة بين مراقبة الذات والتشوّهات المعرفية من جانب واضطراب تشوّه الجسم والتشوّهات المعرفية من جانب آخر ويتبين الندرة الشديدة في الدراسات والجانب النظري للعلاقة ما بين التشوّهات المعرفية واضطراب تشوّه الجسم اذان نجد أن الدراسة الراهنة تعد من الدراسات الأولى (في حدود علم الباحثين) على وجه الخصوص فيما يتعلق بالعلاقة بين المتغيرين، والدراسة الراهنة هي محاولة لتوضيح العلاقة بين مراقبة الذات والتشوّهات المعرفية واضطراب تشوّه الجسم ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التشوّهات المعرفية واضطراب تشوّه الجسم، توجد علاقة سالبة بين مراقبة الذات والتشوّهات المعرفية واضطراب تشوّه الجسم، وجود فروق في مراقبة الذات والتشوّهات المعرفية واضطراب تشوّه الجسم وفقاً (الجنس، التخصص) .

مراجع الدراسة

- إبراهيم سيد أحمد؛ السيد الشبراوي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت. مجلة التربية جامعة الأزهر، الجزء الأول (١٨٩).
- أحمد حسين الشافعي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وتشوه الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٢)، ٦٦:٣٢.
- أحمد سالم (٢٠١٦). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- أحمد محمد (٢٠٠٥). فاعلية التدريب على التدريب على مراقبة الذات في مستوى الانتباه لدى الأطفال الذين لديهم قصور فيه. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، كلية التربية للدراسات العليا، الأردن.
- إس جى هوفمان (٢٠١٢). العلاج السلوكي (الطول النفسية لمشكلات الصحة العقلية)، ترجمة: مراد على عيسى، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أسماء فتحي عبد العزيز (٢٠٢٠). العوامل الميتامعرفية كمنبئ باضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى الطلبة الجامعيين دراسة سيكومترية -كلينيكية. المجلة التربوية، كلية التربية.
- بيرني كوروين، بيتر رودل. ستيفن بالمر (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر. (ترجمة: محمود مصطفى). القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

- حسين خزعل (٢٠١٣). *الخوف الاجتماعي وعلاقته بنمطى الشخصية (A) و(B)*. دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.
- راغب صالح رياض (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى السلوك العدواني وزيادة مستوى دافعية التعلم لدى طالب الصف الثامن الأساسي*. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين
- زينب محمود (١٩٩٨). *الحوازر النفسية وتشوه الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوى الاضطرابات السيكوسوماتية "دراسة إكلينيكية متعمقة لذوى التشوهات ومرضى روماتيزم القلب"*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨(١٩)، ١٨١: ٢٣٣.
- سماح أبو السعود رسلان (٢٠١١). *التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنتشوه.
- سومية حنون ؛ عبدالمالك مكفس (٢٠٢١). *مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس في ضوء بعض المتغيرات*. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، ٦ (٢)، ١٠٣٢ : ١٠٥٩.
- علاء الدين كفاي؛ ومايسة النيال (١٩٩٦). *تشوه الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات -دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية*. *مجلة علم النفس*، (٣٩)، ٦ : ٤٣.
- علاء يوسف احمد نصار (٢٠١٥). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة منطقة الجليل الأسفل*. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية ، الأردن .

- عمران محمد حسن بني يونس (٢٠١٣). التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. جامعة اليرموك، كلية التربية.
- عيسى تواتي إبراهيم (٢٠١٧). علاقة المخططات المبكرة غير المتكيفة بالتشوهات المعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (٣٠).
- فؤاد أبو حطب ؛ محمد سيف الدين فهمي (١٩٨٤). معجم علم النفس والتربية . ج ٢ ، القاهرة ، مجمع اللغة العربية
- لازاروس ريتشاردسون (١٩٨٠). الشخصية. ترجمة غنيم سيد محمد ونجاتي؛ محمد عثمان، بيروت : دار الشروق.
- لويس مليكة (١٩٩٠). العلاج السلوكي وتعديل السلوك. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- مجدى الدسوقي (٢٠٠٦). اضطراب تشوه الجسم (الأسباب - التشخيص - العلاج). القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- محمد الشناوي (١٩٩٤). نظريات الإرشاد العلاج النفسي. القاهرة: دار غريب.
- محمد بن مسيع بن مشعان (٢٠١٧). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض. دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٩٤)، ج ١
- محمد حسن غانم (٢٠٠٩). الشره العصبي للأكل وعلاقته بكل من التقدير الذاتي للقلق وجوانب التشوه المعرفي لدى عينة من البدنيات وغير البدنيات . مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٨ (١) ، ٦١ : ١١٩ .
- محمود الفطاطة (٢٠١٠). تأثير الانتهاكات على الرقابة الذاتية لدى الإعلاميين الفلسطينيين . المركز الفلسطيني للتنمية والحريات الإعلامية (مدى) .

- مها حسن (٢٠٢١). مستوى إشباع الحاجات النفسية والتحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٧ (١١٠) ، ١٠٧٩ : ١٠٩٣ .
- مها محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- مي بنت محمد سليمان(١٤٢٩). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ومستوى الرقابة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية بالرياض. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض.
- ميساء أحمد العبد الطريفي(٢٠٢١). القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه تشوه الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، ٣ (٥٧) ، ١٠٧ : ١١٧ .
- ولاء احمد عبد الفتاح(٢٠١٩). تشوه الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(١٣)، ١٠٦ : ١١٩ .
- Albertini, R.S. and Phillips K.A. (1999). Thirty three cases of - body dysmorphic disorder in adolescent children and adolescences Journal of the American academy of child and psychiatry, 38(4): 335-476.
- Alvaro, Q. & John.C.(1995). Measuring Cognitive Distortion in Antisocial Youth: Development and Preliminary Validation of the“How I Think Questionnaire5). *Psychology Department, The Ohio State University, Columbus.*
- Anderson-Fortier, Erin K.(2005).Shame and negative body image in adolescent females,PsyD,George Fox University.

- Asani.S & Sharon.B.(2005). Body Image and Sexuality in Women With and Without Systemic Lupus Erythematosus, Sex Roles,53(11-12) 865-879 .
- Aslan, H. & Alakuş, K. (2018). Cognitive distortions, social anxiety and depressive symptoms among university students. *Journal of Education and Instruction*, 9(2), 325-367.
- Bandura, J & Brown. A. (1984) . Social foundation of thought and action. *A social cognitive theory*, Englewood.
- Beck, J.(1995). Cognitive therapy : Basics and beyond. New York : Guilford Press .
- Browder, M. & Shapiro, E.(1999). Movement training: When trainer initiated reinforcement and self-monitoring are not enough. *International Journal of Rehabilitation Research*, 9 (6), 312- 372.
- Challis, Sam. (2013). Understanding Body Dysmorphic Disorder. UK: London.
- Chang, M. (2007). Enhancing web-based language learning through self monitoring. *Journal of computer assisted learning*, 23(3), 187-196.
- Corno, L., (1986) . The Metacognition Control Components of self-Regulated Learning, *Contemporary Educational Psychology*, II.
- Cory, G. (2000). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (6th ed). Stamford: Brooks/ Cole.
- Coutinho, T. & Weimer, O. (2005) . The Effect of Self-Monitoring on Children Performance. *Journal of Educational Reseach*, Vol. 1, p, 3-17
- Covin, R., Dozois, D., Ogniewicz, A., & Seeds, P. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4, 297-322

- David,A. et al.,(2005).Multitrait- Multimethod Investigation of Novel Body Image Measurement Technique ,Research Quarterly for Exercise and Sport , 76.4, 407:415 .
- Dryden, W.(2002).REBT's Situational ABC Model , The Rational Emotive Behavior Therapist .Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy ,10 (1) ,4-14.
- Feusner, D.J. et al. (2008). The Pathophysiology of body dysmorphic disorder. *Body Image*. Vol.5.pp.3-12.
- Fischback, L. (2018). *Exploring the Moderating Effect of Cognitive Autonomy on The Relationship Between Cognitive Distortions and You this Externalizing Behaviors*. Degree of Master, Human Development, University Logan Utah.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). Clinical applications of cognitivehttp://eatingdisorder.org
- Gardner, W. & Cole, C.(1988). Self-monitoring procedures. In E,S. Shapiro & T.R Kratochwill (Eds.) Behavioral assessment in schools: Conceptual foundations and practical applications. *Guilford Press*. New York.
- Ghanizadeh, A.(2012). EFL Learners Self-regulation, Critical Thinking and Language Achievement. *International Journal of Linguistic*, 4(3) 451- 468.
- Hatice, D.(2017). The predictive power of adult attachment patterns on interpersonal cognitive distortions of University Students. *Vocational School of Health Science Child Care and Youth Services*, 12(18), 906-914.
- Hrabosky, Joshua and al (2009): *Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders*, body dysmorphic

- Ivan ,T. et al.,(2006).Is Smoking Related to Body Image Satisfaction, Stress, and Self-Esteem in young Adults? *American Journal of Health Behavior* ,30(3)323-334 .
- James, W, Breakey. (1997). Body Image: The Inner mirror *.American Academy of Orthotics &Prosthetics Providing Better care Through Knowledge*.9 (3)107-11.
- Kindrat, S.(2005).The relationship between body image and depression in women diagnosed with relapsing remitting multiple sclerosis, MN, University of Calgary, Canada.
- Kjedal, Sue-Ellen (2003). Self-Monitoring and Consumer Behavior Qualitative Report Volume 8 Number 3 September, pp.353-376.
- Lee, S.(2009) *.Examining the relationships between metacognition, selfregulation and critical thinking in online Socratic seminars for high school social studies students*.Unpublished PhD dissertation, University of Texas, USA.
- Magallares, A; Carbonero, Carreno, R; Ruiz Preto, L; Laurgui, Lobera, L; (2016). Beliefs about abesity and their relationship with dietary restriction and body image perception [Creencias sobre las causas de la obesidad y su relación con la restricción alimentaria la percepción de la imagen corporal] *Anales de psicología*, 32 (2), pp. 349 -354. Cited 3 times.
- Mar. L& ET...Al (2012). Is Self-Monitoring Related to Social Comparison, It Depends How You Ask.
- Phillips, K. A.(1996).The broken mirror: understanding and treating body dysmorphic disorder. New York: Oxford University Press.
- Rabinowitz, Dena et al. (2007). Clinical application of a behavioral model for the treatment of body dysmorphic

- disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. Vol.14. pp.231-237.
- Rean, D., (2002). Relationship between Wight Loss and Body Image in Obese Individuals Seeking Weight Loss Treatment, from:
 - Rock, M. (2006): The Effect of Self-Monitoring on students' Academic and productivity, *Journal of behavior Education*. 16(2).
 - Sandoval,E.(2008). Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 3333763 .
 - Sarah, E. L. et al. (2005). Body Image. Self – Esteem and health. Related behaviors Among Male and Female in first year college student, *Journal of College Student Development*. 46 (6) 612- 623.
 - Sasovova, Zuzana(2007): *Self-Monitoring, affect- intensive relations and work performance*. Vrije Universities Amsterdam.Schieber, Katharina et al. (2015). Classification of body dysmorphic disorder:what is the advantage of the new DSM-5 Criteria?. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol.78. pp.223-227.
 - Schunk. H. (1983). Self-Monitoring progress effects on children's self-efficacy and achievement. *Journal of experimental education* , NO 51. 89 – 93.
 - Shook, C. (2010). *The Relationship between Cognitive Distortions and Psychological and Behavioral Factors in a Sample of Individuals who are Average Weight, Overweight, and Obese*. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
 - Shook, C. (2010). *The Relationship between Cognitive Distortions and Psychological and Behavioral Factors in a*

Sample of Individuals who are Average Weight, Overweight, and Obese. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

- Snyder, M, E.,(2000).Self –monitoring appraisal, and Reappraisal psychological. Bulletin, vol (126) no (4) 530
- Snyder, M. & Ickes, W. (1985): *Personality and social Behavior.* In G. Lindzey and E. Aronson. Hand Book of Social Psychology. New York, Random House.
- Snyder, M. (1987). Public appearances/private realities: The psychology of Self-Monitoring. New York: Freeman.
- Sporrle, M., Strobel, M. & Tumasjan, A. (2010). On The Incremental Validity Of Irrational Beliefs To Predict Subjective Well- Being While Controlling For Personality Factors. *Psicothema*, 22(4), 543-548.
- Stacy A. Kelly .(2018). Amount of influence selected Groups have on the perceived gropes master's thesis, , the Graduate college, University of Wisconsin-stout, Menomonie.
- Sternberge, R. J., (1998). Ailities are forms of developing expertise, *Educational Researcher*, Vol. 27, P, 11-20.
- Vaida, S., Kallay, E., Opre, A.(2008). Counseling in schools. A rational emotive behavior Therapy based intervention- A Pilot study. *Cognition Brain Behavior*, 12(1), 5.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between Selfhandicapping tendencies, Self-Esteem and Cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879-890.
- Zhang, L. F. (2008). Thinking Styles and Emotions. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(5), 497_516.

Self- Monitoring As Amodified Variable For The Relationship Between Some Cognitive Distortions And Body Dysmorphic Disorder Among A Sample Of University Students

Abstract:

The aim of the current research is to identify the relationship between some cognitive distortions and body dysmorphic disorder among a sample of university students, and to reveal the relationship between self-monitoring and each of some cognitive distortions and body dysmorphic disorder among a sample of university students, and finally to reveal the role of self-monitoring in modifying the relationship between... Some cognitive distortions related to body dysmorphic disorder among a sample of university students. The study relied on the self-monitoring scale (prepared by the researcher), the body dysmorphic disorder scale (prepared by the researcher), and the cognitive distortions scale (prepared by: Islam Al-Assar, 2015). The study sample consisted of (373) Participants from South Valley University students from four colleges at the university, and the results of the study showed the following: 1) There is a positive, statistically significant relationship between cognitive distortions and body dysmorphic disorder among a sample of university students, 2) While the results showed the existence of a negative, statistically significant relationship between self-monitoring and everything Of cognitive distortions and body dysmorphic disorder among a sample of university students. 3) Finally, the results showed that statistical isolation of self-monitoring weakens the relationship between some cognitive distortions and body dysmorphic disorder among a sample of university students.

Keywords: Self-monitoring, cognitive distortions, Body dysmorphic disorder.