

[٣]

القلق والياس والسمنة كمنبئات بتنظيم الذات
لدى البدينات وغير البدينات
من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم

إعداد

د. أحمد عبد الرحيم أحمد العمري	د. محمد السيد بخيت
مدرس بقسم العلوم النفسية	أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة	كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة القاهرة	جامعة الفيوم

القلق واليأس والسمنة كمنبئات بتنظيم الذات

لدى البدينات وغير البدينات

من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم

د. محمد السيد بخيت**، د. أحمد عبد الرحيم أحمد العمري*

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من علاقة تنظيم الذات بكل من القلق واليأس لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينات وغير البدينات، كما هدفت الدراسة أيضا إلى التعرف على قدرة القلق واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (١٥٦) من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الفيوم (٦١) من البدينات، و (٩٥) من غير البدينات، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس تنظيم الذات، ومقياس سمة القلق، ومقياس بيك لليأس. وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات البدينات وغير البدينات في متغيرات الدراسة الثلاثة (تنظيم الذات، والقلق، واليأس)، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات البدينات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياسي القلق واليأس، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات غير البدينات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياسي

* أستاذ مساعد الصحة النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم.

** مدرس بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة القاهرة.

القلق واليأس، كما أشارت النتائج إلى أن كلاً من متغيري القلق والسمنة كانا أكثر المتغيرات إسهامًا بشكل دال في التنبؤ بتنظيم الذات.

Abstract:

The present study aimed to verify the relationship of self-regulation with anxiety and hopelessness among obese and non-obese female university students, the study also aimed to determine the ability of anxiety, hopelessness and obesity in predicting of Self-regulation, the study was conducted on a sample of (156) female students of early childhood education college, fayoum university, (61) of obese female and (95) non-obese female, and the study used self-regulation scale, anxiety scale, and the Beck hopelessness scale. Results of the study have revealed differences between obese and non-obese female students in the three variables of study (self-regulation, anxiety and hopelessness), the results also showed negative correlation between Self-regulation scale and its sub-dimensions and scales of anxiety and hopelessness among obese female students, as well as the existence of a negative correlation between Self-regulation scale and its sub-dimensions and scales of anxiety and hopelessness among non- obese female students, The results indicated also that both the variables of anxiety and obesity were more variables contributing to the prediction of self-regulation.

Key words: Self-regulation- anxiety- hopelessness- college students- Obesity- female university students.

مقدمة:

تعد السمنة واحدة من أكثر مشاكل الصحة العامة تحدياً وانتشاراً علي الصعيد الدولي، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن هناك أكثر من ٢.٢ مليار شخص بين طفل وبالغ يعانون من زيادة الوزن يشكلون نحو ٣٠% من إجمالي سكان الأرض منهم نحو ١٠.٨ مليون طفل، وأكثر من ٦٠٠ مليون بالغ (Selmi et al., 2015).

وعلي الصعيد المحلي تشكل السمنة تهديداً هائلاً للصحة في مصر، فقد وصلت السمنة فيها إلي مستويات مقلقة، حيث تجاوزت هذه المستويات بالفعل مثيلاتها في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية الأمر الذي جعل منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٠ تعتبر مصر البلد الأكثر سمنة أفريقياً والبلد الرابع عشر الأكثر سمنة في العالم (Aitsi- Selmi et al., 2012).

ووفقاً لأحدث تقارير منظمة الصحة العالمية فقد اعتبرت مصر من بين الدول الأعلى في معدلات السمنة علي مستوى العالم، حيث ارتفعت نسب السمنة بين البالغين المصريين من ٧٤% إلي ٨٦% لدى الإناث، ومن ٦٨% إلي ٧٧% لدى الذكور (Murray, 2017).

وتعني السمنة المزيد من المشكلات الصحية بالنسبة للإنسان، إذ أنها تعد المصدر الرئيس للعديد من الأمراض مثل السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطانات، وضغط الدم، وهشاشة العظام، وآلام الظهر المزمنة، فهي تشكل عبئاً بدنياً زائداً يرهق مفاصل الجسم مما يعني صعوبة الحركة وفقدان رشاقة الجسم. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من ٢.٢ مليون

شخص يموتون في العالم كل عام بسبب زيادة الوزن أو السمنة (Duarte et al., 2017).

وكاستجابة مباشرة لهذه الأرقام المفزعة أعلنت منظمة الصحة العالمية تبنيها لعدة آليات لمحاربة السمنة منها تحسين سلوكيات تناول الطعام، مثل تناول الخضروات والفواكه الطازجة، والإقبال علي الأنظمة الغذائية الهادفة لنقصان الوزن، والمداومة علي ممارسة الأنشطة الرياضية وغيرها من الآليات التي تستخدم للحفاظ علي الوزن في معدل مناسب (Annesi et al., 2015).

وتشكل السمنة تحدياً نفسياً واجتماعياً كبيراً للفتاة بشكل خاص، حيث تتعارض السمنة مع الصورة الحالية للجسد الأنثوي المثالي بالنسبة للمجتمع الذي روجت له وسائل الإعلام لصورة الفتاة والحكم عليها من خلال تقييم الآخرين لمظهرها الأمر الذي انعكس سلبياً علي ثقة الفتاة بنفسها (Murnen, 2011)، في: تهتموني والعودات، (٢٠١٦)، فالإناث ينشأن أكثر اهتماماً بوزنهن وشكل أجسامهن، ومن الطبيعي أن يكون الانشغال والقلق حول المظهر الجسمي شائعاً بينهن، وقد يرجع ذلك إلي النظرة الاجتماعية وتأكيداتها علي الجاذبية الجسمية كمعيار لقبول الآخرين (خطاب، ٢٠١٤).

ويؤكد ريد وآخرون (Reed et al., 2015) أن الفتاة البدنية شديدة الحساسية وتتمتع بمشاعر مرهفة، وشعورها بأنها أصبحت أكبر حجماً وأكثر وزناً يجعلها تشعر بالحرج والخجل، كما أن تعرضها للنظرة الانتقادية من قبل الآخرين بسبب وزنها الزائد، وكثرة التعليقات على شكلها يشعرها بأنها محط الأنظار والسخرية مما يجعلها تشعر بالخجل من الظهور أمام الآخرين أو ارتداء ملابس معينة، كل ذلك يجعلها تشعر

بضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالنقص ولوم الذات مقارنة بالفتيات غير البدنيات.

ومن هنا قد يكون من الضروري ممارسة السيطرة علي عملية تناول الطعام عن طريق تنظيم سلوك الأكل للحد من زيادة الوزن مع تحفيز عملية نقصان الوزن والحفاظ عليها بصفة مستمرة وخاصة لدي الفتيات اللاتي يعانين من السمنة (Duarte et al., 2017).

وفي هذا الصدد يؤكد بوميستر (Baumeister 2005) أن أحد الفروق الرئيسية بين البشر والحيوانات هي قدرتنا علي وقف مانقوم به في منتصف القيام بذلك. وبعبارة أخرى تمكنا القدرة علي التنظيم الذاتي لسلوكننا من أن نكون أكثر مرونة، ومن أن نتوقع نتائج سلوكننا، وكذلك من أن نكون مدفوعين بأهداف مستقبلية، وبطبيعة الحال فإن ذلك يصبح مهماً في جعل الأفراد يسيطرون علي زيادة أوزانهم، ويصبحوا قادرين من الناحية النظرية علي تجنب إغراءات الطعام من خلال توقع نتائج سلوكنهم (Karasu, 2012).

وللوصول إلي التنظيم الذاتي الفعال يحتاج الأفراد إلي تحديد أهداف معينة يرغبون في تحقيقها، وكذلك تحديد الخطط التي يستطيعون من خلالها تحقيق هذه الأهداف، ومراقبة مدى التقدم الذي يحرزونه نحو تحقيق هذه الأهداف (De Ridder et al., 2013).

ويشير سيلمي وآخرون (Selmi et al., 2015) إلي أن كثيراً من السيدات والفتيات يواجهن صعوبات كبيرة خلال محاولتهن للتنظيم الذاتي لسلوك الطعام ويفشلن في نهاية المطاف وقد تكون الحجة في ذلك كثرة وتنوع الأطعمة اللذيذة والوجبات السريعة غير المكلفة والتي تتوفر في كل مكان وفي أي وقت، وهو ما يجعل بيئة الغذاء لديهن

مهينة تماماً لزيادة الوزن أو السمنة، الأمر الذي يمثل عبئاً كبيراً علي قدرة التنظيم الذاتي لديهن.

كما أن غالبية الأفراد الذين ينجحون في اتباع برامج غذائية لإنقاص أوزانهم يكونون غير قادرين علي المحافظة علي معدلات تقليل الوزن علي المدى البعيد (Hunger et al., 2015).

ومن ناحية أخرى يواجه السيدات والفتيات اللاتي يعانين من زيادة الوزن والسمنة مشاعر التمييز وانخفاض القيمة من قبل الآخرين، وحتى من قبل أفراد الأسرة والزملاء وهو ما يطلق عليه "وصمة العار" أو النظرة السلبية للبدن بسبب وزنه الزائد، الأمر الذي يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية علي هؤلاء السيدات والفتيات، ويؤثر سلبياً علي صحتهن النفسية والجسمانية، (Aphramor, 2011; Puhl & Bacon & Heuer, 2009; Muennig, 2008)، ويزيد من الشعور بالخجل، والقلق، ونقد الذات، والمقارنات الاجتماعية غير المناسبة (Mehta & Singh, 2017).

وبمراجعة نتائج الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال اتضح أن الفشل في تنظيم الذات لسلوك الأكل يسهم بشكل كبير في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدي الأشخاص البدناء مثل القلق والاكتئاب، فقد أكدت هذه النتائج علي جوهرية الارتباط السلبي بين تنظيم الذات والقلق (أنظر علي سبيل المثال: Susa et al., 2012; Susa et al., 2014; Perkins et al., 2014; Sims, 2014). كما أشارت نتائج بعض هذه الدراسات إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات واليأس (أنظر علي سبيل المثال: Mauas et al., 2014; Moriya & Takahashi, 2013; Keeling et al., 2013).

كذلك أشارت نتائج مجموعة من الدراسات والبحوث التدخلية فعالية مهارات تنظيم الذات في خفض أوزان المشاركات (أنظر علي سبيل المثال Helberstadt et al., 2017; Annesi et al., 2015; Carraca et al., 2011).

مشكلة الدراسة:

وبناء علي ما سبق فإن من المبررات التي دعت إلي القيام بالدراسة الراهنة ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين تنظيم الذات ومتغيرات القلق، واليأس، والسمنة، وكذلك الندرة الشديدة في الدراسات والبحوث العربية التي تناولت هذه المتغيرات في تصميم بحثي واحد، ففي حدود علم الباحثان، لم توجد دراسة عربية واحدة تناولت تنظيم الذات مع أي من متغيرات القلق، أو اليأس، أو السمنة.

ولذا فإن الدراسة الراهنة تسعى إلي تناول تنظيم الذات في علاقته بكل من القلق واليأس لدي البدينات وغير البدينات من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات

الآتية:

- ما حجم أو شدة العلاقة بين تنظيم الذات وأبعاده الفرعية وكل من القلق واليأس لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينات؟
- ما حجم أو شدة العلاقة بين تنظيم الذات وأبعاده الفرعية وكل من القلق واليأس لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة غير البدينات؟
- هل توجد فروق بين البدينات وغير البدينات من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة في متغيرات الدراسة الثلاثة (تنظيم الذات، القلق، واليأس)؟

- ما هي قدرة متغيرات القلق واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينات؟

أهمية الدراسة:

أولاً الأهمية النظرية:

- تتضح أهمية الدراسة الراهنة في إلقاء الضوء علي تنظيم الذات كأحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية، وماله من تأثير مهم في تغيير سلوك الأفراد والتحكم في تصرفاتهم.
- تعد الدراسة الراهنة من الدراسات الأولى في البيئة المصرية- في حدود علم الباحثان- التي تتناول تنظيم الذات في علاقته بالقلق واليأس لدى طالبات الجامعة البدينات، ولعلها تفتح الآفاق أمام الباحثين لدراسة تنظيم الذات في علاقته بمزيد من المتغيرات النفسية.
- تتناول الدراسة الراهنة قضية هامة وهي السمنة لدي طالبات الجامعة، حيث تشير الإحصاءات المحلية والعالمية إلي أن نسبة الإناث اللاتي يعانين من السمنة في مصر مرتفعة جداً، وأن نسبة كبيرة منهن يعانين من أمراض مزمنة قد تسبب الوفاة.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الراهنة في الاستفادة من نتائجها في جانبين:
- الأول وقائي: وذلك بتصميم برامج إرشادية ووقائية لإرشاد طالبات الجامعة والفتيات بشكل عام (من خلال نشر الوعي الصحي بمختلف

أشكاله) بأهمية محافظتهن علي أسلوب حياة صحي، واتباعهن أسس تغذية سليمة وصحية، ومداومتهن علي ممارسة الرياضة.

- الثاني علاجي: وذلك بتصميم برامج علاجية لطالبات الجامعة والفنيات اللاتي يعانين من السمنة، وتدريبهن علي كيفية تعلم مهارات تنظيم الذات لمساعدتهن على خفض أوزانهن، وصولاً بهن إلي مستوى مناسب من التوافق النفسي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الراهنة إلي:

- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الذات بأبعاده الفرعية وكل من القلق واليأس لدي الطالبات البدينات من كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم.
- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الذات بأبعاده الفرعية وكل من القلق واليأس لدي الطالبات غير البدينات من كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم.
- الكشف عن وجود فروق في متغيرات الدراسة الثلاثة (تنظيم الذات، والقلق، واليأس) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينات وغير البدينات.
- الكشف عن مقدار إسهام متغيرات القلق واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينات.

مفاهيم الدراسة:

أولاً: تنظيم الذات:

يستخدم مصطلح تنظيم الذات ليشير إلى الجهود المبذولة من الفرد لتعديل انفعالاته وأفكاره وسلوكه من خلال تأجيل رغباته وإشباعاته الملحة لإنجاز أهدافه، وتحقيق طموحاته (Wojdylo et al., 2017).

ويعرفه ويلاند (2007) Weiland بأنه مجموعة من العمليات العقلية والاستجابات السلوكية التي تمكن الفرد من تحقيق غاياته وأهدافه، مع محاولة تجاهل العوائق التي تحول دون تكيفه مع البيئة.

ويعرفه ديجول (2013) Degol بأنه مجموعة المهارات المعقدة التي تستخدم لمراقبة الأفكار والسلوك عند الاستجابة للمواقف الصعبة أو التي بها تحديات من ناحية، ومن ناحية أخرى التحكم في الانفعالات والمشاعر المندفعة بهدف تحقيق الأهداف التي تم وضعها.

ويري بوكارتس وكورنو (2005) Boekaerts & Corno أن تنظيم الذات هو عملية نشطة يستمر بموجبها الأفراد في تنظيم وإدارة أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم وبيئتهم في سبيل تحقيق أهدافهم.

ويشير سيبينا وآخرون (2013) Sebena et al., إلى أن تنظيم الذات هو قدرة الفرد علي تخطيط وتوجيه ومراقبة انفعالاته وسلوكه بمرونة في مواجهة الظروف المتغيرة.

كما حدد كيلينج وآخرون (2013) Keeling et al., تنظيم الذات بأنه القدرة المبذولة لوضع الخطط، والسلوك الموجه نحو هدف معين لتحقيق النتائج المرجوة.

وأشار كاري زملاؤه (Carey et al., 2004) إلي أن تنظيم الذات يمثل سلوكاً للسمود والمواجهة الهادفة التي تسمح للشخص بتأجيل إشبعاته الملحة في المدى القريب لإنجاز الأهداف المرغوبة في المستقبل وتحقيقها.

وبالرغم من أن تنظيم الذات يمكن أن ينظر إليه على أنه إرادة داخلية واعية ومقصودة، إلا أنه يتضمن كذلك مكونات لا واعية وخارجية (Indina & Morosanova, 2009).

ومن هنا تتضح أهمية تنظيم الذات في تغيير سلوك الأفراد من خلال قدرة الفرد علي ضبط معارفه، ومشاعره، وأفكاره، وأفعاله وتوجيهها من خلال وضع أهداف محددة واستخدام كافة السبل والخطط لتحقيق تلك الأهداف.

مكونات تنظيم الذات:

تتعدد مكونات تنظيم الذات، وهناك خلاف في الإنتاج الفكري لعلم النفس والذي تناول تنظيم الذات فيما يتعلق بعدد هذه المكونات، ومن هذه الآراء أن تنظيم الذات يتكون من أربعة عناصر، هي:

- وضع أو تحديد الأهداف goals setting: ويتم ذلك من خلال تحديد الفرد لأهداف معينة يسعى إلي تحقيقها تتناسب مع قدراته وميوله وإمكاناته، وتكون قابلة للتحقق.
- المراقبة الذاتية self-monitoring: إذ يتعلم الفرد كيف يلاحظ ذاته ويراقب أفعاله ويعطيها الأهمية الكافية للتعامل معها وتحليلها.

● تقييم الذات self-evaluation: ويشير إلي توقعات الفرد عن سلوكه وفقاً للمعلومات التي حصل عليها من خلال مراقبته لسلوكه، ومقارنة هذا السلوك بالمعايير والأهداف التي تم وضعها من قبل، بالإضافة إلي حصوله علي تغذية راجعة يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلي تعديل.

● تعزيز الذات self-reinforcement: ويشير إلي تعزيز الفرد لذاته والحصول علي مكاسب في حالة تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو معاقبة ذاته إذا لم يحقق أهدافه (Schunk & Zimmerman, 2007; Kocavski & Endler, 2000).

نظريات تنظيم الذات:

Willpower and Self-التضبط الذاتي- نظرية قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي- Control Resources Theories:

يرى أصحاب هذه النظرية أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف فذلك يتطلب منه قدرًا من التنظيم وقوة الإرادة بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباعات الملحة في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف. وعلي هذا النحو يرى بومистер (2002) Baumeister أن تنظيم الذات عملية مثمرة بمعنى أنها في نمو وتطور مستمر (Meng & Lowa, 2002, في: رضوان وآخرون، ٢٠١٧).

نظريات الحفز السلوكية Behavioral Stimulate Theories:

تركز هذه النظريات علي عمليات الإرادة في حفز السلوك وتوجيهه لإنجاز أهداف الفرد، وهي لا تتناول كيفية إعداد الأهداف وحسب، بل تمتد كذلك إلي متابعة تلك الأهداف ومدى تحقق التغيير السلوكي

المطلوب، كما اهتمت هذه النظريات بتفسير مراحل تغيير السلوك بداية من وعي الفرد بمشكلته، إلي الشروع في اتخاذ القرار بشأنها، ومروراً بالوعي الذاتي وإصدار السلوك، ثم التقدم والنجاح في حل المشكلة، ثم الحفاظ على هذا النجاح وتجنب الانتكاسة (Ridder & Clum, 2006، في: دردة، ٢٠٠٨).

النظرية الاجتماعية المعرفية Social Cognitive Theory:

يرى أصحاب هذه النظرية تنظيم الذات علي أنه مصدر إدراك الفرد للقوى الشخصية التي تكمن في جوهر إحساسه بذاته، وهو لا يقتصر علي المهارة السلوكية في التحكم الذاتي في التغيرات الطارئة على البيئة المحيطة، ولكنه أيضاً يتضمن المعرفة والشعور بالقدرة الشخصية علي استخدام تلك المهارة بما يتلاءم مع الموقف الراهن (Zimmerman, 2000، في: محمود وفتحي، ٢٠١٢).

ويرى سميث وآخرون (Smith et al., 2009) أن النظرية الاجتماعية المعرفية تفترض أن الصراع الذي يتم بين التوجهات المستقبلية للفرد، والأهداف القريبة، والاستجابات المألوفة، ناتج من عجز الفرد عن التنظيم الذاتي لأنه لم يستطع الاحتفاظ بتوجهاته في مقابل الظروف الحياتية المعاشة، ومن هنا يمكن القول بأن هذا الشخص ضعيف الإرادة (الفتحي، ٢٠١٣).

ثانياً: القلق:

يعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العالم، فهو ينتشر بين ٢٥% من البشر في كل المجتمعات، ويصل معدل الإصابة

به إلى ١٢%، كما يعد اضطراب القلق من الاضطرابات المعوقة للحياة والتي تؤثر بالسلب علي الحياة الوظيفية والاجتماعية للأفراد، والإصابة بوحدة أو أكثر من اضطرابات القلق يجعل الإنسان عرضة للإصابة باضطرابات نفسية أخرى مثل الاكتئاب أو الإدمان، كما أنه يكون أكثر عرضة للأمراض العضوية كأمراض القلب والضغط (Jerath et al., 2015).

ومن هنا فليس من المستغرب أن يصبح القلق من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة والمسببة لكثير من المشكلات، حيث تشير الدراسات الوبائية إلى أن ١٥% من أفراد المجتمع يعانون إما من القلق أو من الاكتئاب علي مدار العام (عبد الخالق والرميح، ٢٠٠٢)، وأنهما يشكلان أعلى نسبة بين حالات المترددين علي العيادات النفسية في المدارس والجامعات ومؤسسات الصحة النفسية (إبراهيم، ١٩٩٨).

وفي هذا السياق تشير أرقام منظمة الصحة العالمية إلى أن واحداً من كل عشرة أشخاص على مستوى العالم مصاب باكتئاب أو قلق شديد، مما يشير إلى ازدياد كبير في الأعداد مقارنة بالعقود الماضية، إذ قفزت الأعداد من ٤١٦ مليون شخص عام ١٩٩٠، إلى ٦١٥ مليون عام ٢٠١٣، وبناء عليه تؤكد المنظمة العالمية أن الاضطرابات النفسية تكلف الاقتصاد العالمي سنوياً نحو ٩٢٥ مليار يورو (Chisholm et al., 2016).

ويعرف القلق بأنه حالة نفسية تظهر في شكل توجس مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده قد يكون موجود فعلاً أو متخيلاً لا وجود له في الواقع، وقد يكون مبعث هذا الخوف أو التهديد الذي يؤدي

بالفرد إلي القلق داخلياً كالصراعات أو الأفكار المؤلمة، أو خارجياً كالخوف من شرور مرتقبة ككارثة طبيعية أو عائق خارجي يؤدي إلي الإحباط، وغالباً ما يصاحب القلق الحاد بعض التغيرات الفسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، وازدياد معدل خفقان القلب، وازدياد معدل التنفس، وجفاف الفم، والعرق الغزير (Wilson et al., 2014).

ويعرفه فارمر وكاشدان (Farmer & Kashdan, 2014) بأنه حالة انفعالية تتضمن شعور الفرد بالخوف والخشية مما هو قادم دون مبرر أو سبب، فهو توقع خطر مصدره مجهولاً يتضمن استجابة خوف مفرطة لمواقف لا تتحمل خطراً تتحكم فيه التغيرات الفسيولوجية.

وبشير زهران (٢٠٠٥) إلي القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية. ويعرفه عبد الخالق (٢٠٠٩) بأنه شعور عام بالخوف والتوتر غير المبررين من الناحية الموضوعية، وأن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، وتهديد غير معلوم.

والقلق يصيب الإناث أكثر من الذكور في جميع مراحل العمر، ومن الأسباب الرئيسية للإصابة باضطراب القلق الاستعداد الوراثي والنفسي، والأسباب البيئية المتعددة مثل التوتر النفسي الشديد، والأزمات، وعدم الشعور بالأمن، وكذلك الشعور بالذنب، والإحباط المستمر (Boelens et al., 2012).

ثالثاً: اليأس:

يعد الشعور باليأس من الأسباب المباشرة لمعاناة الأفراد من الاضطرابات النفسية المختلفة نظراً لما له من أثر سيئ علي الصحة

النفسية، ويرى دلماك (2017) Dilmac أن من أهم سمات الأفراد اليائسين النهج التشاؤمي تجاه المستقبل، والاعتقاد بعدم جدوى الحياة. ويعرف رودريجوز (2017) Rodrigues اليأس بأنه حالة انفعالية تنطوي على قدر كبير من التشاؤم والكآبة والتوقعات السلبية حول المستقبل والذي يدفع الأفراد إلي الاعتقاد بأن الانتحار هو الخطة الوحيدة الممكنة للتعامل مع مشاكلهم.

ويعرفه أبو النيل (٢٠٠٠) بأنه عدم الرضا الكلي للفرد عن الحياة، والتوقعات السلبية المعقدة عن المستقبل، فتتسم حياة الفرد بالتشاؤم الشامل، والقنوط، والشعور بالوحدة النفسية، والمزاج المكتئب، ومشاعر عدم جدوى الحياة، وكذلك عدم القدرة على إحداث تغيير له أثر. ويصف دونالدسون وآخرون (2000) Donaldson et al., اليأس بأنه تشويه معرفي، ويشير إلي أن الأشخاص اليائسون يتوقعون بأنهم سيحققون نتائج سلبية في المستقبل، وأنهم سيفشلون، ويعتقدون بأنه لا يوجد شئ يؤدي إلي تغيير الأمور للأفضل (Satici & Uysal, 2016).

ويشير بيك (2005) Beck إلي اليأس باعتباره خبرة انفعالية تشتمل على توقعات الفرد السلبية حول المستقبل، وتتضمن هذه التوقعات معتقدات وأفكار تشير إلي أن الأوضاع السيئة لن تتغير، كما تشتمل أيضاً علي التقييمات الذاتية السلبية للفرد (Dilmac, 2017).

كما يري بيك (1967) Beck أن اليأس يشير إلي المواقف التي يسيء فيها الأفراد فهم أو تفسير خبراتهم الحياتية بطريقة سلبية، ويتوقعون عواقب وخيمة لمشاكلهم، وفي نهاية المطاف ينجذب الشخص إلي فكرة

الانتحار كوسيلة للخروج من مشاكله غير القابلة للحل (Violanti et al., 2016).

ومن جهة أخرى يشير أوزكليك وآخرون (Ozcelik et al., 2014) إلى اليأس باعتباره النظر إلى المستقبل بصورة تشاؤمية، والتفكير في عدم وجود مخرج، والاعتقاد بأن كل شيء سوف يكون أسوأ، ومن هنا ينطوي اليأس علي وجود الفشل أو توقع الفشل في كل شيء.

وقد أوردت جمعية علم النفس الأمريكية (APA) أسباب اليأس علي النحو التالي:

- تقييد أنشطة الفرد علي المدى الطويل بسبب عوامل مختلفة مما يؤدي إلي الشعور بالوحدة النفسية.
- اعتلال الصحة الجسمية.
- الضغوط النفسية طويلة الأجل والاستسلام في مواجهتها.
- عدم الاعتقاد في القيم المجردة، وعدم الإيمان بوجود الله (Ozcelik et al., 2014).

ويقسم بيك وآخرون (Beck et al., 1974) اليأس إلي ثلاثة أنواع علي النحو التالي:

- اليأس العاطفي affective hopelessness والذي يتعلق بالأمل، والحماس، والإيمان، والسعادة.
- اليأس الدافعي motivational hopelessness والذي يتعلق بالاستسلام، والإذعان، وفقدان الدافعية للعمل.
- اليأس المعرفي cognitive hopelessness والذي يتعلق بالتوقعات السلبية حول المستقبل، والأفكار الانتحارية (Rodrigues, 2017).

رابعاً: السمنة:

تعد السمنة من أهم المشكلات الصحية والغذائية التي تشكل خطراً على الصحة العامة للأفراد، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية السمنة كوباء عالمي، حيث تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلي أن هناك أكثر من ٢,٢ مليار شخص بين طفل وبالغ يعانون من زيادة الوزن يشكلون نحو ٣٠% من إجمالي سكان الأرض منهم ١٠٨ مليون طفل، وأكثر من ٦٠٠ مليون بالغ يعانون من السمنة بمعدلات إصابة أكبر بين الإناث عن الذكور (Selmi et al., 2015).

وقد وصلت السمنة إلي مستويات مقلقة في مصر، فقد تجاوزت هذه المستويات بالفعل مثيلاتها في أوروبا وأمريكا، كما سجلت منطقة الشرق الأوسط أعلى معدلات لزيادة الوزن في العالم وخاصة بلدان الكويت، ومصر، والإمارات العربية المتحدة، والسعودية، والأردن، ومملكة البحرين (Aitsi-Selmi et al., 2012).

وتشير الإحصاءات إلي أن أكثر فئات المصريين الذين يعانون من السمنة هم ممن تزيد أعمارهم عن ١٥ عاماً، وأن ٧٦% من هذه الفئة هم من الإناث في مقابل ٦٨% من الذكور، وتشير هذه الإحصاءات إلي أن معدل السمنة قد ارتفع في مصر بشكل ملحوظ على مدى العقود الثلاثة الماضية (Murray, 2017).

ويعتبر كل من فولكو وأوبراين (Volkow & O' Brien (2007) السمنة بمثابة إدمان غذائي food addiction يشبه لإدمان المخدرات، ويعرفان السمنة بأنها " الاستهلاك القهري للطعام، وعدم القدرة عن

الامتناع عن تناول الطعام على الرغم من الرغبة في ذلك " (Karasu, 2012).

ويشير هنجر وآخرين (Hunger et al. 2015) إلى أن ذوي السمنة المفرطة يعانون من العديد من المشكلات الاجتماعية، ويؤكدون أن الإناث البدنيات يتعرضن للتمييز والشعور بانخفاض القيمة من قبل الآخرين وحتى من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء، حيث يضع الآخرون الفتاة البدنية في قالب نمطي يتسم بالكسل، وضعف الإرادة، وعدم الجاذبية، وعدم الاهتمام بالصحة العامة، مما يقلل من فرص زواجها مقارنة بالفتاة غير البدنية، الأمر الذي يسهم في تكوين تأثيرات سلبية للسمنة على الصحة النفسية والجسمية لها.

ومن أهم أسباب زيادة الوزن والسمنة تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون أو النشويات، وعادات الأكل غير الصحية، وكذلك أنماط الحياة المستقرة والتي تتضمن قضاء أوقات ليست بالقليلة في مشاهدة التلفاز، وغياب الوعي بالثقافة الصحية الغذائية السليمة، بالإضافة إلى انعدام أو قلة المشاركة في الأنشطة الرياضية البدنية، وثمة عامل آخر يسهم في زيادة انتشار السمنة بشكل كبير وهو ما أسماه بعض الباحثين " بالبيئة المهيئة للسمنة " والذي يشير إلى الزيادة غير المسبوقة في الإقبال على الوجبات الخفيفة السريعة، والأغذية المصنعة، والمشروبات الغازية (De Wit et al., 2015).

ويشير كاراسو (Karasu 2012) إلى أن هناك محاولات كثيرة لتقليل الوزن ولكنها قد تكون غير آمنة، فقد يعتقد البعض أن اتباع النظم الغذائية يعد من أسهل الطرق، ولكن من عيوبها أن الكثيرون قد لا يداومون على اتباعها.

ويؤكد تيستا وبراون (2015) Testa & Brown أن التدخلات الكلينيكية علي مدى العقود الثلاثة الماضية أثبتت فعالية مقبولة في التقليل من أوزان المشاركين الذين يعانون من السمنة إلا أن قلة قليلة من هؤلاء المشاركين هم الذين استطاعوا الحفاظ على نقصان أوزانهم على المدى الطويل، وأن حوالي ٩٥% إلى ٩٨% من هؤلاء الأفراد والذين فقدوا أوزانهم خلال خمس سنوات عاد ٩٠% منهم مرة أخرى إلي أكثر من الوزن الذي فقدوه.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلي أن كثير من الفتيات قد يلجئن إلي تناول بعض الأدوية والعقاقير التي تساعد علي تقليل أوزانهن إذا فشلن في محاولتهن لاتباع نظام غذائي، ولكن هذا أيضاً لا يحل المشكلة الأمر الذي قد يصيبهن بالإحباط واليأس، ولكن من الممكن أن تعالج السمنة بطرق مختلفة أفضل وذلك بتنظيم سلوك الفرد، وتطوير ثقافته الغذائية (Hennecke, & Freund, 2016).

الدراسات السابقة:

سيقوم الباحثان بعرض الدراسات السابقة عبر ثلاث فئات أساسية

هي:

- دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والقلق.
- دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات واليأس.
- دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والسمنة.

وينوه الباحثان إلي قلة الدراسات الارتباطية التي حصل عليها والتي تربط بين مختلف متغيرات الدراسة، كما أن هناك من الأدلة ما يشير إلي أن غالبية الأفراد الذين يتبعون برامج غذائية لتقليل الوزن

يكونون غير قادرين علي المحافظة علي فقدان أوزانهم مع مرور الوقت (Testa & Brown, 2015)، كما أن تناول الأدوية المخفضة للشهية، أو ممارسة بعض التمارين الرياضية غالباً ماينتهي إلي الفشل.

ويرى الباحثان أنه من خلال مراجعة الإطار النظري قد لاحظنا أن مرتفعي تنظيم الذات غالباً ما يستطيعون التغلب علي زيادة الوزن بنجاح بالتدريب علي سلوك تنظيم الذات، ومن ثم لجأ الباحثان إلي الاستعانة ببعض الدراسات التدخلية التي تستخدم برامج لتدريب ذوي السمعة علي سلوك تنظيم الذات للتحقق مما إذا كان باستطاعة هذه البرامج التدخلية النجاح بالفعل في خفض أوزان هؤلاء الأفراد.

(أ) دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والقلق:

أجرى كوكوفسكي وإنذر (Kocovski & Endler 2000) دراسة هدفت إلي بحث العلاقة بين تنظيم الذات والقلق الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي لدى عينة من الطلاب الجامعيين، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٧٤ (١٢٤ أنثى، و ٥٠ ذكراً) من طلاب جامعة أوتاوا الكندية، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٨ عاماً). وقد أشارت النتائج إلي أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في القلق الاجتماعي قد أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في توقع تحقيق الأهداف، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تعزيز الذات والقلق الاجتماعي، في حين أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مراقبة الذات والقلق الاجتماعي لدي الطلاب الجامعيين.

وفي دراسة أخرى لكوكوفسكي وإنذر (Kocovski & Endler 2000) هدفت إلي بحث العلاقة بين تنظيم الذات والقلق الاجتماعي

والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وقد أجريت علي نفس عينة الدراسة السابقة، وهم من طلاب جامعة أوتاوا الكندية. وقد أشارت النتائج إلي أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في القلق الاجتماعي والاكتئاب كانوا يضعون لأنفسهم أهدافاً مبالغاً فيها وغير واقعية مقارنة بنظرائهم الذين حصلوا علي درجات منخفضة في القلق الاجتماعي والاكتئاب، كما أظهرت النتائج أن الطلاب مرتفعو الاكتئاب كان لديهم اعتقاد بأنهم لن يحققوا الأهداف التي وضعوها لأنفسهم.

وهدفت دراسة بولينز وآخرين (2012) Boelens et al. إلي التحقق من تأثير الصلاة وتدريب مهارات تنظيم الذات علي الاكتئاب والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤) مشاركة تراوحت أعمارهن بين (١٨-٤٨ عاماً)، وقد خضعت المشاركات لعدد ٦ جلسات للتدريب علي مهارات تنظيم الذات، كما كانت المشاركات يمارسن شعائر الصلاة لمدة ساعة أسبوعياً. وقد أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق والاكتئاب لدي المشاركات اللاتي خضعن لجلسات البرنامج، كما أشارت النتائج إلي أن المشاركات أظهرن مزيداً من التفاؤل، وتحسناً كبيراً في علاقاتهن الشخصية، وأصبحن أكثر إيجابية في إدارة شؤون حياتهن.

وتناولت دراسة بيركنز وآخرين (2012) Perkins et al. الدور الوسيط لتنظيم الذات في العلاقة بين تاريخ العنف الأسري والقلق والتوافق النفسي لدى الجناح المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٥) من المراهقين الذكور المسجونين بمؤسسة الأحداث وقت إجراء الدراسة والذين تعرضوا لمختلف جرائم العنف والاعتداء الجنسي، والذين تراوحت أعمارهم بين (١٣-٢٠ عاماً). وقد أظهرت النتائج أن المراهقين مرتفعي تنظيم الذات كان لديهم قدرة جيدة علي توظيف المهارات الاجتماعية بما

يساعدهم على التواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين الأمر الذي أدى إلي خفض مستوى القلق لديهم، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات والقلق لدى المراهقين.

وقام جونز وآخرون (Jones et al. (2012) بدراسة هدفت إلي التحقق من تأثير مهارات تنظيم الذات ومهارات التحكم في الانتباه علي القلق الناتج عن التحدث أمام الآخرين، وتكونت عينة الدراسة من (٦١) من الطلاب الجامعيين الذين تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥ عاماً). وقد أظهرت النتائج أن مهارات تنظيم الذات كانت بمثابة عازل يحمي الطلاب من التأثيرات السلبية للقلق الناتج عن التحدث أمام الآخرين، كما أشارت النتائج إلي أن الطلاب مرتفعو تنظيم الذات كانوا أكثر قدرة علي وضع أهداف واقعية مناسبة، ودائماً ما يدونون ملاحظاتهم بطريقة تمكنهم من التحكم في بيئتهم وضبطها، وبالتالي هم أقل قلقاً وأكثر ثباتاً عند مواجهة الآخرين، كذلك أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الناتج عن التحدث أمام الآخرين وكل من مهارات تنظيم الذات ومهارات التحكم في الانتباه.

وأجري سوسا وآخرون (Susa et al., (2012) دراسة هدفت إلي التحقق من العلاقة بين تنظيم الذات وأعراض القلق والتهديد لدي الأطفال، كما هدفت الدراسة إلي إمكانية تنبؤ تنظيم الذات بالقلق، وتكونت العينة من (١٦١) طفلاً رومانياً (٧٢ أنثى، و ٨٩ ذكراً) تراوحت أعمارهم بين (٩-١٤ عاماً). وقد أشارت النتائج إلي وجود ارتباط سالب بين تنظيم الذات وكل من القلق والتهديد، كذلك أظهرت النتائج أن تنظيم الذات كان منبئاً جيداً بمتغيري القلق والتهديد.

وقام بارك وآخرون (Park et al., 2012) بدراسة هدفت إلى التحقق من إمكانية تنبؤ قدرات تنظيم الذات بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) من طلاب الفرقة الأولى بجامعة كونتيكيت بالولايات المتحدة (٦٥%) منهم من الإناث، وبلغ متوسط أعمارهم ١٧,٩ عاماً. وقد أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي كبعد من أبعاد تنظيم الذات استطاع أن يتنبأ بشكل جوهري بكل من متغيري القلق والاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين، كذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين القلق وبعدي التمكن والتفكير البناء من أبعاد تنظيم الذات.

وأجرى سيمس (Sims 2014) دراسة هدفت إلى التحقق من أثر التدريب علي مهارات تنظيم الذات في خفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب الجامعة في ضوء متغيرات فعالية الذات، والقلق، والتحكم في الانتباه، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) طالباً من جامعة أوهايو الأمريكية (٦٥% منهم من الذكور)، وبلغ متوسط أعمارهم ١٨,٣ عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية (ن = ٣٤ طالباً)، وضابطة (ن = ٣٤ طالباً). وقد أظهرت النتائج أن طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا تدريبات علي مهارات تنظيم الذات أظهروا مستويات مرتفعة من فعالية الذات، والقدرة علي التحكم في الانتباه، في حين انخفض لديهم مستوى القلق بشكل ملحوظ.

وهدف دراسة سوسا وآخرين (Susa et al. 2014) إلى بحث الآثار المترتبة على الفروق الفردية بين الأطفال فيما يتعلق ببعض الأبعاد الانفعالية (مثل الخوف)، وأعراض القلق، وعلاقة ذلك بالتنظيم الذاتي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) تلميذاً في المدارس

الابتدائية والمتوسطة (٧٠ أنثى، و ٨٠ ذكراً)، تراوحت أعمارهم بين (٩- ١٤ عاماً). وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود تأثير دال لتنظيم الذات علي انفعال الخوف لدى التلاميذ، كذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات والقلق.

(ب) دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات واليأس:

هدفت دراسة بومب وآخرين (Pomp et al. (2013) إلى التحقق من فعالية برنامج تدخل قائم علي مهارات تنظيم الذات في خفض أعراض الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من مشاكل في الهيكل العظمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٨) مشاركاً من مرضى العظام الذين يعانون من أعراض الاكتئاب تم تقسيمهم إلي مجموعتين، تجريبية (ن = ٢٨)، وضابطة (ن = ٢١٠). وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في خفض أعراض الاكتئاب ومشاعر الإحباط واليأس لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل دال، واستمر ذلك لمدة ستة أشهر بعد تطبيق البرنامج.

وأجرى كيلينج وآخرون (Keeling et al. (2013) دراسة هدفت إلي التحقق من فعالية برنامج لتنمية مهارات تنظيم الذات وأثره في خفض الاكتئاب والشعور باليأس والتصورات السلبية للمرض لدى المرضى الذين يعانون من أورام سرطانية بسيطة في الدماغ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) مشاركاً (٣٩ امرأة، و ٣٥ رجلاً) تم الحصول عليهم من العيادات الخارجية وبعض الجمعيات الخيرية. وقد أظهرت النتائج أن مجموعة المرضى الذين تعرضوا للبرنامج قد انخفضت لديهم

مستويات الاكتئاب والشعور باليأس والتصورات السلبية للمرض بشكل دال، كما كانوا أكثر تفاوتاً مقارنة بنظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة. وقام موريا وتاكاهاشي (Moriya & Takahashi (2013) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين تنظيم الذات والضغط بين الشخصية Interpersonal Stress والأعراض الاكتئابية لدى الطلاب الجامعيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) من طلاب الجامعة اليابانيين (٩٦ ذكراً، و٥٦ أنثى) تراوحت أعمارهم بين (١٧-٣٥ عاماً). وقد أظهرت النتائج أن الطلاب مرتفعي تنظيم الذات كان لديهم قدرة علي التخطيط الجيد والتحكم في الوقت والمجهود، وتهيئة بيئتهم بما يساعدهم في الوصول للهدف، بالإضافة إلي أنهم كانوا ذوي دوافع قوية وأظهروا مستويات عالية من المثابرة علي أداء الأعمال مما يجعلهم أقل شعوراً باليأس والضغط بين الشخصية، كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال بين تنظيم الذات بأبعاده الفرعية وكل من الشعور باليأس والضغط بين الشخصية.

وهدف دراسة ماواس وآخرين (Mauas et al. (2014) إلي فحص العلاقة بين تنظيم الذات وكل من سمة التهيج irritability، والنقد الذاتي، وأعراض الاكتئاب لدى النساء المقبلات علي فترة انقطاع الطمث، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٦) امرأة منهم (١٥٧) دخلن مرحلة انقطاع الطمث بالفعل. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات وكل من سمة التهيج، والنقد الذاتي الأمر الذي أدى إلي زيادة شعورهن باليأس، وأكدت النتائج أن فترة انقطاع الطمث تمثل فترة حساسة بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من

ارتفاع مستوى النقد الذاتي، كما أن التهيج يضعف من قدرتهن علي تنظيم الذات مما يزيد من شعورهن باليأس.

(ج) دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والسمنة:

أجرى كاراكا وآخرون (Carraca et al. (2011) دراسة هدفت إلي التحقق من فعالية برنامج سلوكي قائم علي مهارات تنظيم الذات في تحسين صورة الجسم لدى البدينات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) امرأة بدينة بلغ متوسط أعمارهن ٣٧,٦ عاماً، واستمر البرنامج لمدة ١٢ شهراً. وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تحسين صورة الجسم لدى المشاركات، كما أظهرت النتائج أن المشاركات استطعن أن يخفضن أوزانهن خلال مراحل البرنامج بنسب كبيرة.

وقام فروند وهينكه (Freund & Hennecke (2012) بدراسة هدفت إلي فحص العلاقة بين تنظيم الذات والسمنة والمزاج الانفعالي لدى النساء اللاتي يعانين من السمنة والوزن الزائد، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) امرأة تعانين من السمنة تراوحت أعمارهن بين (١٩ - ٧٧ عاماً)، وقد تراوح مؤشر كتلة الجسم لهن بين (٢٥ - ٤٦ كجم/م^٢) وقد التحقت المشاركات ببرنامج نظام غذائي لإنقاص الوزن لمدة ستة أسابيع. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين تنظيم الذات والمزاج الانفعالي السلبي، كما أشارت النتائج إلي أن المشاركات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة في تنظيم الذات نجحن في إنقاص أوزانهن طوال فترة البرنامج الغذائي، كم أنهم حافظن على هذا النقصان لفترات غير قصيرة بعد انقضاء زمن البرنامج.

وهدفت دراسة ماكي وآخرين (2013) McKee et al. إلي التعرف على الاختلافات في العوامل المسهمة في الحفاظ على فقد الوزن والفشل في الحفاظ على هذا الفقد ومن أهم هذه العوامل تنظيم الذات، وذلك لدى عينة من النساء البدنيات، وقد اشتملت عينة الدراسة علي (١٨) من عضوات هيئة التدريس المتعاقدات غير الأكاديميات (١٠) بريطانيات، و (٨) من جنوب شرق آسيا، تراوحت أعمارهن بين (٢٦-٤١ عاماً) تم تقسيمهن إلي مجموعتين، الأولى من اللاتي فقدن ١٠% من أوزانهن وحافظن علي هذا الفقد مدة لا تقل عن ١٢ شهراً (ن = ٩)، والثانية من اللاتي لم يستطعن المحافظة علي خفض الوزن في نفس المدة (ن = ٩). وأظهرت النتائج فروقاً جوهرية بين المشاركات في المجموعتين، فقد كانت المشاركات في المجموعة الأولى أكثر تنظيمياً للأهداف وضبط النفس، كما ارتبطت المحافظة الناجحة علي فقد الوزن بعدة عوامل مثل تحديد الأهداف بعيدة المدى، والأهداف الواقعية، والمراقبة الذاتية، والقدرة علي التخطيط الجيد، والرغبة القوية في تغيير الظروف البيئية غير الملائمة.

وأجرى فييرا وآخرون (2013) Vieira et al. دراسة هدفت إلي المقارنة بين تنظيم الذات ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة، والسعادة النفسية بين مجموعات الدراسة وذلك ضمن برنامج سلوكي لخفض الوزن، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) من البدنيات اللاتي تراوحت أعمارهن بين (١٨-٦٥ عاماً) تم تقسيمهن إلي مجموعتين، الأولى (ن = ١٠٧) وهن من اللاتي نجحن في الحفاظ علي نقصان أوزانهن طوال فترة البرنامج الذي استمر ١٢ شهراً، والثانية (ن = ١٠٧) وهن من اللاتي فشلن في خفض أوزانهن في المدة نفسها. وأشارت

النتائج إلي أن المشاركات في المجموعة الأولى قد حصلن علي درجات أعلي في نوعية الحياة، والسعادة النفسية، كما أنهن تميزن بوضع أهداف أكثر واقعية، ومراقبة الذات وتقييمها، ومقارنة تصرفاتها وسلوكها بمن حولها خاصة الناجح منها مقارنة بالمشاركات في المجموعة الثانية اللاتي أظهرن درجات منخفضة في نوعية الحياة والسعادة النفسية، كما تميزن بارتفاع المخاوف والقلق من صورة الجسم وحجمه.

وقام أنيسي وجونسون (Annesi & Johnson (2015) بدراسة هدفت إلي التحقق من فعالية برنامج سلوكي قائم علي مهارات تنظيم الذات يستخدم أسلوبي العلاج المعرفي السلوكي، والتعليم الغذائي في خفض الوزن وذلك في مدى يتراوح بين (٣-٦ أشهر)، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٥) مشاركاً من الجنسين ممن يعانون من السمنة المفرطة، حيث كان مؤشر كتلة الجسم أكبر من ٣٥ وأقل من ٥٥ كجم/م^٢، تم تقسيمهم إلي مجموعتين، مجموعة العلاج السلوكي المعرفي (ن=٨٢)، ومجموعة التعليم الغذائي (ن=٨٣)، وبلغ متوسط أعمار المشاركين ٤٤,٨ عاماً واستمر البرنامج ٦ أشهر. وقد أشارت النتائج إلي فعالية أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في خفض أوزان المشاركين من الجنسين، كما أشارت النتائج إلي أن متغيرات تنظيم الذات والتعليم التعليم الغذائي استطاعت التنبؤ بانخفاض الوزن لدي المشاركين بشكل دال.

وأجرى هلبيرستدت وآخرون (Halberstadt et al. (2017) دراسة هدفت إلي التحقق من فعالية برنامج قائم علي مهارات تنظيم الذات في خفض أوزان المشاركين الذين يعانون من السمنة المفرطة علي المدى الطويل، كما هدفت الدراسة إلي تحديد العوامل النفسية والاجتماعية التي

ترتبط بالكفاءة والدافعية والتي قد تعدل من العلاقة بين القدرة علي تنظيم الذات، والحفاظ علي فقد الوزن لدى المشاركين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مشاركاً (٤٠ طفلاً، و ٨٠ مراهقاً) ممن يعانون من السمنة المفرطة، تراوحت أعمارهم بين (٨-١٩ عاماً)، وقد أجريت الدراسة بمعهد (VU) الطبي بجامعة امستردام بهولندا. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في خفض أوزان المشاركين بشكل دال بعد تطبيق البرنامج وكذلك بعد نهاية فترة المتابعة بعد عام واحد من تطبيق البرنامج، كما أوضحت النتائج أن التحكم المثبط inhibitory control والحساسية للمكافأة sensitivity to reward كانت من أكثر العوامل النفسية ارتباطاً بالكفاءة والدافعية لدى المشاركين والتي ارتبطت ارتباطاً موجباً وذا دلالة بتنظيم سلوك الأكل، كما أشارت النتائج إلي أن هذين العاملين (التحكم المثبط، والحساسية للمكافأة) لم يستطيعا أن يعدلا من العلاقة بين القدرة علي تنظيم الذات والحفاظ على فقدان الوزن.

وهدفت دراسة دوارتي وآخرين (2017) Duarte et al. إلي التحقق من أثر برنامج استطلاعي عبر شبكة المعلومات قائم علي مهارات تنظيم الذات في خفض عمليات تقييم الذات السلبية (وصمة العار الناتجة عن الوزن الزائد، والنقد الذاتي، والمقارنات الاجتماعية)، وكذلك خفض أعراض القلق لدى البدنيات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢٣٦) مشاركة تراوحت أعمارهن بين (٢٣-٤٨ عاماً) بمتوسط قدره ٣٤,٦ عاماً.

وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي لسلوك الأكل وكل من نقصان الوزن، والشعور بوصمة العار، والنقد الذاتي، في حين أظهرت النتائج ارتباطاً موجباً بين التنظيم الذاتي لسلوك

الأكل وكل من الاطمئنان النفسي الداخلي والمقارنات الاجتماعية، كما أشارت نتائج التطبيق البعدي للبرنامج إلي أن المشاركات أصبحن لديهن قدرة جيدة علي مواجهة الفعالة وتأجيل الإشباع، كذلك أشارت النتائج إلي فعالية البرنامج في خفض القلق لدى المشاركات.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينيات على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهن علي كل من مقياسي القلق واليأس.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة غير البدينيات على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهن علي كل من مقياسي القلق واليأس.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينيات ونظيرتهن غير البدينيات في متغيرات الدراسة الثلاثة (تنظيم الذات، والقلق، واليأس).
- تسهم متغيرات القلق واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينيات.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لأن تناول الباحثان لمتغيرات الدراسة اعتمد على الوصف والتصنيف وليس على التحكم العمدي. هذا بالإضافة إلى أن الدراسة الراهنة تهتم

برصد حجم واتجاه العلاقات الارتباطية بين تنظم الذات من ناحية، وبين القلق واليأس من ناحية أخرى، والكشف عن الفروق بين تنظيم الذات، والقلق، واليأس بين طالبات الجامعة البدنيات ونظيرتهن غير البدنيات، كذلك محاولة تنبؤ كل من القلق واليأس والسمنة بتنظيم الذات.

العينة:

تكونت عينة الدراسة الراهنة من (١٥٦) من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم، تراوحت أعمارهن بين (١٨-٢٣) عاماً، بمتوسط قدره (٢١,١٧) عاماً، وانحراف معياري قدره (٦,٤٣) عاماً، قسمت إلي مجموعتين: الأولى: تكونت من (٦١) طالبة من البدنيات المترددات علي مركز الصحة واللياقة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم ممن يتراوح مؤشر كتلة الجسم (MBI) لديهن بين (٣٠-٣٥ كجم/ م٢)، وهي سمنة تتراوح بين متوسطة وشديدة. والثانية: تكونت من (٩٥) طالبة ممن لا يعانين من السمنة، وبالتالي لم يترددن علي مركز الصحة واللياقة بالكلية.

أدوات الدراسة:

عينة التحقق من كفاءة أدوات الدراسة:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية استخدم الباحثان عينة مكونة من (٩٣) من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الفيوم، تراوحت أعمارهن بين (١٨-٢٣) عاماً بمتوسط قدره (٢٠,٥٩) عاماً، وانحراف معياري قدره (١,٨٢) عاماً.

١ - مقياس تنظيم الذات:

وهو من إعداد إسماعيل (٢٠١٢)، ويشتمل على ٣٩ مفردة تعبر عن أربعة مكونات فرعية للمقياس يقيس كل منها مهارة من مهارات تنظيم الذات وهي: تقييم الذات (٩ مفردات)، والرغبة في التغيير للأفضل (٨ مفردات)، والتخطيط للتغيير (١٢ مفردة)، والاعتقاد في إمكانية النجاح (١٠ مفردات)، يجب عليها الفرد في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائماً-أحياناً-نادراً)، وتعطي الدرجات (٣،٢،١) في حالة المفردات الموجبة، والعكس في حالة المفردات السالبة، وبذلك تتراوح الاستجابة علي مفردات المقياس ما بين (٣٩-١١٧) درجة.

ثبات المقياس:

قامت معدة المقياس بحساب ثباته بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ على عينة مكونة من (١٢٠) من طلاب الجامعة، وجاءت قيم معاملات الثبات ٠,٨٨، و ٠,٨٥ علي التوالي، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في بيانات الدراسة الراهنة.

الثبات في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرومباخ على عينة التحقق من الكفاءة السكومترية للمقياس للدرجة الكلية وكذلك للأبعاد الفرعية للمقياس وتراوحت معاملات ألفا كرومباخ بين (٠,٧١ و ٠,٨٣) مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

معاملات ثبات ألفا كرومباخ لمقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية

المتغير	معاملات ألفا كرومباخ
تقييم الذات	٠,٧١
الرغبة في التغيير للأفضل	٠,٧٨
التخطيط للتغيير	٠,٧٤
الاعتقاد في إمكانية النجاح	٠,٨٣
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	٠,٧٧

صدق المقياس:

١- صدق المحكمين: قامت معدة المقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس بكلية البنات ومعهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس وقد أوصوا بحذف مفردة واحدة من المقياس، بالإضافة إلي إجراء بعض التعديلات على بعض المفردات.

٢- الصدق العاملي: قامت معدة المقياس بحساب صدقه العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وقد تراوحت قيم نسب التباين لمفردات المقياس ما بين ١٩,٧١ و ٢٠,٩٤، وتم حذف ثلاث مفردات لم تحقق درجة تشبع علي أي عامل، ولم تحقق نسبة شيوع مقبولة. أما عن مكونات المقياس فقد حققت نسب تباين مرتفعة علي المقياس ككل.

الصدق في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب الصدق التلازمي للمقياس وذلك بحساب الارتباط بينه وبين استبانة تنظيم الذات الصحي

للداغستاني والمفتي (٢٠١١)، وبلغ معامل الارتباط ٠,٧٦، وهو معامل صدق مقبول.

٢ - مقياس سمة القلق:

هذا المقياس من وضع " سيلبيرجر " وزملائه (1983) Spielberg et al., وهو أحد مقياسين يكونان " قائمة القلق: الحالة والسمة " STAI وقد استخدمت الصيغة الثالثة المنقحة (س)، وقام عبد الخالق (١٩٩٢) بتعريبه وتقنينه على البيئة المصرية والعربية، ويشتمل المقياس على ٢٠ عبارة يجاب عن كل منها بالاختيار بين أربعة بدائل على النحو التالي: (١) أبداً، (٢) أحياناً، (٣) كثيراً، (٤) دائماً، وتتراوح الدرجة الكلية بين ٢٠ و ٨٠، وتشير الدرجة المرتفعة إلي سمة قلق مرتفع.

ثبات المقياس:

قام معرب المقياس بحساب ثباته بطريقتي إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ وجاءت قيم معاملات الثبات ٠,٨١، و ٠,٨٦، علي التوالي.

الثبات في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرومباخ على عينة التحقق من الكفاءة السكومترية سالفة الذكر، وكانت قيمة الارتباط ٠,٨٤، وهو معامل ثبات جيد.

صدق المقياس:

قام معرب المقياس بحساب صدقه بطريقة الصدق التلازمي حيث حسبت معاملات الارتباط بين درجة هذا المقياس وكل من درجات مقياس القلق الصريح لتيلور، واختبار كاتل للعصابية، وجاءت قيم معاملات الصدق ٠,٨٤، و ٠,٧٠ علي التوالي.

الصدق في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب الصدق التلازمي للمقياس وذلك بحساب الارتباط بينه وبين مقياس مستشفى الطائف للقلق للدليم وآخرين (١٩٩٢)، وبلغ معامل الارتباط ٠,٧٣ وهو معامل صدق مقبول.

٣- مقياس بيك لليأس:

وهو من وضع " بيك وستير " (Beck & Steer 1974) وصدرت الطبعة الثانية له عام (1988) دون أي تعديل أو إضافة بالنسبة لعدد البنود أو نوعيتها، وقام بتعريبه وتقنيه علي البيئة العربية بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، وصمم هذا المقياس لاستخدامه مع البالغين سواء الخاضعين للعلاج الإكلينيكي أو غير الخاضعين له (مثل طلاب الجامعة)، ويتكون من عشرين بنداً، ٩ بنود منهم تدور حول اتجاه الفرد نحو المستقبل اشتمت من قائمة الانطباع العالي عن المستقبل من تأليف هاينبرج (Heinberg 1961)، أما بقية البنود وعددها ١١ بنداً فهي تعكس الاتجاه السلبي نحو المستقبل، يستجيب عليها الفرد باختيار بديل

واحد من إجابتين (نعم - لا)، وتحصل الإجابة لا على درجة واحدة، والإجابة نعم علي صفر ومن هنا تتراوح الدرجة الكلية علي المقياس من صفر إلى ٢٠، وتعكس الدرجة العالية للمقياس بأساً مرتفعاً.

ثبات المقياس:

قام معرب المقياس بحساب ثباته بطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه علي عينات مختلفة من طلاب جامعة الكويت، وتراوحت قيم معاملات الثبات بين ٠,٧٨، و ٠,٩٢ مما يشير إلي ثبات مرتفع للمقياس.

الثبات في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ على عينة التحقق من الكفاءة السكومترية سالفة الذكر، وكانت قيمة الارتباط ٠,٨٠ وهو معامل ثبات جيد.

صدق المقياس:

قام معرب المقياس بحساب صدقه بعدة طرق من بينها طريقة الصدق التقاربي والتباعدي علي عينة قوامها ٢٧٧ طالباً وطالبة من جامعة الكويت وذلك بحساب الارتباطات المتبادلة بين مقياس اليأس والمقاييس التالية: التفاؤل/ التشاؤم، والتوجه نحو الحياة، والقلق، الاكتئاب، الذنب، الخزي، الذهانية، الانبساط، العصائية، الكذب، النفتح، الطيبة، يقظة الضمير، وذلك في ستة دراسات مستقلة.

وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباطات جوهرية موجبة بين اليأس والتشاؤم، والاكتئاب، والقلق، والعصابية، والذنب، والخزي، مما يشير إلى الصدق التقاربي أو الاتفاقي لهذا المقياس، ومن ناحية أخرى كشفت الارتباطات الجوهرية السالبة بين اليأس وكل من التفاؤل عن الصدق التباعدي للمقياس.

الصدق في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب الصدق التلازمي للمقياس وذلك بحساب الارتباط بينه وبين مقياس الشعور باليأس لعبد الله (١٩٩٥) وبلغ معامل الارتباط ٠,٧٩ وهو معامل صدق مقبول.

أساليب التحليل الإحصائي:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية بهدف التحقق من فروض الدراسة:

- ١- معاملات ارتباط بيرسون الخطي البسيط.
- ٢- اختبار (ت) للفروق بين المجموعات.
- ٣- تحليل الانحدار المتعدد التدريجي.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينيات على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهن على كل من مقياسي القلق واليأس".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطالبات البدنيات على كل من مقياسي القلق، واليأس، ودرجاتهن على مقياس تنظيم الذات بأبعاده الفرعية، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل من القلق واليأس وبين تنظيم الذات لدى الطالبات البدنيات (ن=٦١)

المتغيرات	تقييم الذات	الرغبة في التغيير	التخطيط للتغيير	الإعتقاد في إمكانية النجاح	الدرجة الكلية لتنظيم الذات
القلق	**٠,٦٤-	**٠,٧٧-	**٠,٦٢-	**٠,٧٩-	**٠,٧٤-
اليأس	**٠,٦٩-	**٠,٦٧-	**٠,٥٧-	**٠,٦٥-	**٠,٧٢-

** دالة عند ٠,٠١.

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات البدنيات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياسي القلق واليأس.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة غير البدنيات على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهن على كل من مقياسي القلق واليأس".

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل من القلق واليأس وبين تنظيم الذات لدى

الطالبات غير البديئات (ن=٩٥)

الدرجة الكلية لتنظيم الذات	الاعتقاد في إمكانية النجاح	التخطيط للتغيير	الرغبة في التغيير	تقييم الذات	المتغيرات
**٠,٧٠-	**٠,٧٢-	**٠,٦٤-	**٠,٥٣-	**٠,٧٤-	القلق
**٠,٦٢-	**٠,٧٨-	**٠,٤٨-	**٠,٦٩-	**٠,٦٥-	اليأس

** دالة عند ٠,٠١.

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات غير البديئات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياسي القلق واليأس.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البديئات ونظيراتهن غير البديئات في متغيرات الدراسة الثلاثة (تنظيم الذات، والقلق، واليأس)".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار (ت) للمجموعات غير المرتبطة وغير متساوية العدد لحساب دلالة الفروق بين الطالبات البديئات وغير البديئات في متغيرات الدراسة الثلاثة، وجاءت النتائج كما هو واضح في الجدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الطالبات البدينات وغير البدينات في متغيرات
الدراسة الثلاثة

المتغير	العينة		البدينات ن=٦١		غير البدينات ن=٩٥		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م	ع	م		
تقييم الذات	١٦,١٨	١٤,٥٩	٢١,٠٣	١٧,٣٤	٤,٠٦١	٠,٠٠١		
الرغبة في التغيير للأفضل	١٤,٥٣	١٣,٩١	١٩,٦٢	٩,٠٦١	٣,٢٧	٠,٠٠١		
التخطيط للتغيير	٢٠,٥٣	١٦,٠٦	٢٦,٧٨	١٥,٢٧	٢,٥٣	٠,٠٠٥		
الاعتقاد في إمكانية النجاح	١٦,١١	١٤,٠٦	٢٢,١٤	١٥,٦٣	٢,٨٩	٠,٠٠٥		
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	٧١,٦٢	١٨,٠٦	٨٠,٣٨	١٩,٢٢	٧,٣٧	٠,٠٠١		
القلق	٤٣,٦٦	١٩,٧١	٣٥,٥٤	١٨,٤٦	٥,٢٢	٠,٠٠١		
اليأس	١٢,٢٤	٦,١٩	٨,١٧	٥,٠٩	٤,٣٥	٠,٠٠١		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات البدينات وغير البدينات في الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات وكذلك في أبعاده الفرعية، وجاءت الفروق في اتجاه الطالبات غير البدينات.

كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات البدينات وغير البدينات في مقياسي القلق واليأس، وجاءت الفروق في اتجاه الطالبات البدينات.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " تسهم متغيرات القلق، واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البديئات " .

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للكشف عن مدى إسهام متغيرات القلق، واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات لدى أفراد العينة، وقد استخدم الباحثان أسلوب الخطوات التدريجية Stepwise الذي يعتمد على ضم أهم المتغيرات في البداية إلي التحليل ثم إلحاقه بمتغير آخر، وهكذا يتوقف التحليل عندما يجد الأسلوب أن المتغيرات المضافة لا تقدم إسهاماً دالاً للمتغير التابع.

وبناءً على ذلك قام الباحثان بإدخال متغير تنظيم الذات كمتغير محكي، وباقي المتغيرات الأخرى وهي القلق، اليأس والسمنة كمتغيرات تنبؤية للكشف عن أهم هذه المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بتنظيم الذات لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البديئات.

وقد أظهرت النتائج أن كلا من متغيرات القلق، والسمنة هي أهم المتغيرات التي تنبأت بتنظيم الذات لدى أفراد العينة، أما متغير اليأس فقد استبعد من التحليل لعدم إسهامه بصورة دالة في التنبؤ بتنظيم الذات. وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات التنبؤية الداخلة والمتغير المحكي هي (٠,٧٨)، ومعامل التحديد المصحح لمعامل الارتباط أو (ر) هو (٠,٦٦)، أي أن (٦٦%) من تباين درجات تنظيم الذات لدى أفراد العينة ترجع إلى متغيرات القلق، والسمنة.

ويعرض جدول (٥) تحليل الانحدار للمتغيرات التنبؤية المسهمة بصورة دالة في درجات تنظيم الذات، والذي يشير إلى أن هذه المتغيرات تسهم بصورة دالة إحصائياً في التنبؤ بالمتغير المحكي (تنظيم الذات).

جدول (٥)

تحليل الانحدار المتعدد بين المتغيرات التنبؤية وتنظيم الذات كمتغير

محكي لدى الطالبات البديئات

المتغيرات التنبؤية	معامل الانحدار B	قيمة ف	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك المعدل R ²	قيمة ت	الدلالة
الثابت	٠,٢٥٨				٦,٣٨١	٠,٠٠٠١
القلق	٠,٢٣-	٢٧,٣٢	٠,٧٨	٠,٦٦	٤,٤٤	٠,٠٠٠١
السمنة	٠,٤٣٦-				٢,٨٥	٠,٠٠١

وبناء على الجدول (٥) تصبح معادلة الانحدار هي: ص (درجة تنظيم الذات) = (٠,٢٥٨) - (٠,٢٣ × درجة القلق) - (٠,٤٣٦ × درجة السمنة).

وتعنى هذه النتيجة أن كلاً من متغيري القلق، والسمنة، قد تنبأ بصورة دالة بتنظيم الذات.

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من عرض النتائج- كما في الجدول (٢)- أنه قد ثبت صحة هذا الفرض، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد تنظيم الذات وكل من القلق واليأس لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البديئات، ويفسر الباحثان هذه النتيجة استناداً إلى ما أشار إليه (Bumeister & Vohs (2007 من

أن الأشخاص الذين يتسمون بتنظيم ذات منخفض ويجدون البيئة غير داعمة لهم يميلون إلي المشاعر السلبية والاكتئاب عندما ينظرون لنجاح الآخرين، وفشلهم وعجزهم عن تحقيق أهدافهم والاستسلام لهذه المشاعر، وببالغون في رؤية العراقيل مما يؤدي إلي استنارة معوقات تضعف من أدائهم وتشتت انتباههم عن القيام بالأعمال الموكلة إليهم. وربما يرجع الباحثان هذه النتيجة إلي أن البدانة لدى الإناث قد تؤثر بالسلب علي مستوى تنظيم الذات لديهن، فهن يملن إلي تقييم ذواتهن تقييماً سلبياً، كما أنهن ليست لديهن القدرة علي تأجيل الإشباعات، ويعتمدن على العشوائية وعدم القدرة علي التخطيط الجيد لأموهن الحياتية، وبالتالي يفشلن في إنقاص أوزانهن الأمر الذي يرتبط لديهن بالمشاعر السلبية المصاحبة لشكل الجسم مما قد يسبب لديهن العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية مثل انخفاض تقدير الذات، وعدم الثقة بالنفس، مقارنة بالفتيات غير البدينات مما يزيد من الشعور باليأس ويرفع من مستوى القلق لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوكوفسكي وإندلر (2000) Kocovski & Endler، وجونز وآخرين Jones et al., (2012)، وسوسا وآخرين (2012) Susa et al., وسوسا وآخرون (2014) Susa et al., والتي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط سالب بين تنظيم الذات والقلق، وكذلك دراسة إندلر وكوكوفسكي (2000) Kocovski & Endler والتي أشارت نتائجها إلي أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في القلق الاجتماعي قد أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في توقع تحقيق الأهداف، وأنهم كانوا يضعون لأنفسهم أهدافاً غير واقعية ومبالغ فيها، وكذلك دراسة موريبا وتاكاهاشي (2013)

Moriya & Takahashi، وماواس وآخرين (2014) Mauas et al.، والتي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط سالب بين تنظيم الذات والشعور باليأس. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (2000) Kocovski & Endler، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مراقبة الذات والقلق الاجتماعي، ودراسة بارك وآخرين (Park) et al.، (2012) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وبعدي التمكن والتفكير البناء من أبعاد تنظيم الذات.

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من عرض النتائج- كما في الجدول (٣)- أنه قد ثبت صحة هذا الفرض، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد تنظيم الذات وكل من القلق واليأس لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة غير البديئات. ويفسر الباحثان هذه النتيجة استناداً إلي ما أشار إليه (Jones et al., 2012) من أن الطلاب مرتفعي تنظيم الذات كانوا أكثر قدرة علي وضع أهداف واقعية مناسبة، ودائماً ما يدونون ملاحظاتهم بطريقة تمكنهم من التحكم في بيئتهم وضبطها وبالتالي هم أقل قلقاً وأكثر ثباتاً عند مواجهة الآخرين، وكذلك إلي ما أشار إليه (Moriya & Takahashi 2013) من أن الطلاب مرتفعي تنظيم الذات كان لديهم قدرة علي التخطيط الجيد والتحكم في الوقت والمجهود، وتهيئة بيئتهم بما يساعدهم في الوصول للهدف، بالإضافة إلي أنهم كانوا ذوي دوافع قوية وأظهروا مستويات عالية من المثابرة علي أداء الأعمال مما يجعلهم أقل شعوراً باليأس والضغط بين الشخصية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بيركنز وآخرين Perkins et al. (2012) حيث أظهرت النتائج أن المراهقين مرتفعي تنظيم الذات كان لديهم قدرة جيدة علي توظيف المهارات الاجتماعية بما يساعدهم على التواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين الأمر الذي أدى إلي خفض مستوى القلق لديهم، ودراسة سيمس (2014) Sims التي أشارت إلي أن طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا تدريبات علي مهارات تنظيم الذات أظهروا مستويات مرتفعة من فعالية الذات، والقدرة علي التحكم في الانتباه، في حين انخفض لديهم مستوى القلق بشكل ملحوظ، ودراسة بومب وآخرين (2013) Pomp et al. والتي أسفرت عن فعالية البرنامج في خفض أعراض الاكتئاب ومشاعر الإحباط واليأس لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل دال، ودراسة كيلينج وآخرين Keeling et al. (2013) والتي أسفرت عن أن مجموعة المرضى الذين تعرضوا للبرنامج قد انخفضت لديهم مستويات الاكتئاب والشعور باليأس والتصورات السلبية للمرض بشكل دال، كما كانوا أكثر تفاؤلاً مقارنة بنظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بارك وآخرين (2012) Park et al., والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وبعدي التمكن والتفكير البناء من أبعاد تنظيم الذات.

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من عرض النتائج- كما في الجدول (٤)- أنه قد ثبت صحة هذا الفرض، حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة البدينيات

وغير البدينيات في الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات وكذلك في أبعاده الفرعية، وجاءت الفروق في اتجاه الطالبات غير البدينيات.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة استناداً إلي ما أشار إليه ريد وآخرون (Reed et al., 2015) من أن الفتاة البدينة شديدة الحساسية وتتمتع بمشاعر مرهفة، وشعورها بأنها أصبحت أكبر حجماً وأكثر وزناً يجعلها تشعر بالحرج والخجل، كما أن تعرضها للنظرة الانتقادية من قبل الآخرين بسبب وزنها الزائد، وكثرة التعليقات على شكلها يشعرها بأنها محط الأنظار والسخرية مما يجعلها تشعر بالخجل من الظهور أمام الآخرين أو ارتداء ملابس معينة، كل ذلك يجعلها تشعر بضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالنقص ولوم الذات مقارنة بالفتيات غير البدينيات، الأمر الذي يزيد من مستوى القلق لديها وشعورها باليأس.

وإلى ما أشار إليه ميهتا وسينج (Mehta & Singh 2017) من مواجهة الفتيات والسيدات اللاتي يعانين من زيادة الوزن والبدانة مشاعر التمييز وانخفاض القيمة من قبل الآخرين، وحتى من قبل أفراد الأسرة والزملاء وهو ما يطلق عليه "وصمة العار" أو النظرة السلبية للبدن بسبب وزنه الزائد، الأمر الذي يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية علي هؤلاء السيدات والفتيات، ويؤثر سلبياً علي صحتهن النفسية والجسمانية، ويزيد من الشعور بالخجل، والقلق، ونقد الذات، والمقارنات الاجتماعية غير المناسبة لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فييرا وآخرين (Vieira et al. 2013) التي أسفرت عن ارتفاع مستوى القلق من صورة الجسم لدى

مجموعة البدينات اللاتي فشلن في تقليل أوزانهن مقارنة بنظرائهن اللاتي نجحن في إنقاص أوزانهن إلي الوزن المطلوب.

رابعاً: مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من عرض نتائج الفرض الرابع كما يوضحها الجدول (٥) أن كلاً من متغيري القلق، والسمنة كانا أكثر المتغيرات تنبؤاً بتنظيم الذات. ويمكن تفسير تنبؤ القلق بتنظيم الذات وفقاً لما أشار إليه سيلمي وآخرون (Selmi et al., 2015) من أن الفشل في تنظيم الذات يجعل الفتاة البدنية أقل قدرة علي المراقبة الذاتية لسلوكها، وعلي التحكم في هذا السلوك، بالإضافة إلي ضعف قدرتها علي المثابرة علي أداء ما هو مطلوب منها من سلوك لتقليل وزنها، وفي هذا الصدد يشير هنجر وآخرون (Hunger et al., 2015) إلي أن الفتاة البدنية تكون مدفوعة إلي الحاجة الفورية إلي الطعام، فهي لا تستطيع تجنب إغراءات الطعام وبالتالي لا تستطيع السيطرة علي وزنها، مما يشكل عبئاً كبيراً عليها سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو الاجتماعية، خاصة في ظل القيم الاجتماعية والثقافية الحالية والتي تتطلب ضرورة أن تمتلك الفتاة قوامةً جيداً مما يقلل من فرصها في الزواج الأمر الذي يصيبها بالقلق الشديد.

ويمكن تفسير تنبؤ السمنة بتنظيم الذات وفقاً لما أشار إليه دوارتي وآخري (Duarte et al. 2017) من أن الفتيات البدنيات يجدن صعوبة كبيرة في وضع أهداف واقعية لتنظيم سلوكهن للأكل، ويفتقدن إلي التخطيط الجيد للوجبات الغذائية، ودائماً ما يفشلن في استخدام الأنظمة الغذائية التي تساعد علي تقليل الوزن، وبالتالي لا يستطعن التحكم في

أوزانهم، ومن هنا نجد أن الإفراط في زيادة الوزن أو السمنة يرتبط ارتباطاً دالاً بالفشل في سلوك تنظيم الذات.

خلاصة:

من خلال استعراض نتائج الدراسة الراهنة، وبالنظر إلي الإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة يري الباحثان أن هذه النتائج تعطي بادرة أمل لكثير من الفتيات البدنيات في التغلب علي زيادة الوزن بشكل آمن ومنظم وذلك من خلال برامج التدخل التي تعتمد علي تدريبات تنظيم الذات بدلاً من اتباع البرامج الغذائية التي تعتمد علي تقليل الوزن، أو تناول بعض الأدوية والعقاقير التي تخفض من الشهية، أو ممارسة بعض التمارين الرياضية، ومن هنا يوصي الباحثان بالتركيز مستقبلاً علي دراسة البرامج التدخلية التي تستخدم تدريبات تنظيم الذات، وتناولها مع متغيرات أخرى لإلقاء الضوء علي هذا الموضوع الهام الذي يشغل عدد كبير جداً من الفتيات البدنيات.

المراجع:

- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٢). قائمة القلق: الحالة والسمة (ط٢)، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٩). علم نفس الشخصية. مطبوعات جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- أحمد محمد عبد الخالق، مي الرميح (٢٠٠٢). التمييز بين القلق والاكنتاب باستخدام النموذجين المعرفي والوجداني. دراسات نفسية، ١٢ (٤)، ٥٤١-٥٧٨.
- أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٢ (٢)، ١٢-٥٦.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: علم الكتب للنشر والطباعة.
- رهام والعودات جبريل تهتموني (٢٠١٦). اتجاهات المرأة الأردنية نحو بعض الوسائل المتبعة لتخفيف الوزن. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤٣ (٤)، ١٨٣٣-١٨٤٥.
- السعيد عبد رب الصالحين دردره (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. مجلة دراسات نفسية، ١٨ (٣)، ٥٢٥-٥٦١.
- سناء عيسى الداغستاني، ديار عوني المفتي (٢٠١١). المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي، مجلة البحوث التربوية والنفسية: بغداد، ٢٦، ٧٨-١٤١.

- شعبان جاب الله رضوان، شيرين عبد القادر محمود، إيناس راضي عبد المقصود (٢٠١٧). الفروق في تنظيم الذات وكفاءة حل المشكلات الاجتماعية بين المراهقين المعتمدين وغير المعتمدين على المواد النفسية، مجلة دراسات الطفولة، ٧٥ (٢٠)، ٥٣-٦٤.
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.
- عبد النعيم عرفة محمود، طارق محمد فتحي (٢٠١٢). تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الاختبار لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٩ (٣)، ٨٥-١١٤.
- محمود السيد النيل (٢٠٠٠). دراسات في مشكلات نفسية. الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- هبة خطاب (٢٠١٤). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البيديات في قطاع غزة. ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
- Aitsi-Selmi, A., Chandola, T., Friel, S., Nouraei, R., Shipley, M.J., & Marmot, M.G. (2012). Interaction between education and household wealth on the risk of obesity in women in Egypt. Plos One, 21, 1- 11.
- Aloba, O., Ajao, O., Alimi, T., & Esan, O. (2016). Psychometric properties and correlates of the beck hopelessness scale in family caregivers of nigerian patients with psychiatric disorders in Southwestern Nigeria. Journal of

Neurosciences in Rural Practice, 7 (1), S18-S25.

- Annesi, J.J. (2015). Moderation of age, sex, and ethnicity on psychosocial predictors of increased exercise and improved eating. *The Journal of Psychology*, 147 (5), 455–468.
- Annesi, J., & Johnson, P. (2015). Bi-directional relationship between self-regulation and improved eating: Temporal associations with exercise, reduced fatigue, and weight loss. *The Journal of Psychology*, 149 (6), 535–553.
- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2007). Self-regulation, ego-depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14.
- Bilican, F., Yapici, A., & Kutlu, M. (2016). A value model for depressive symptoms and hopelessness among university students in turkey. *Educational Sciences: Theory & Practic*, 16 (4), 1397-1418.
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54 (2), 199-231.
- Boelens, M., Reeves, R., Replogle, W., & Coenig, H. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: maintenance of positive influence on year after prayer intervention. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43 (1), 85-98.
- Carey, K., Beal, D., & Collins. (2004). A psychometric analysis of self-regulation questionnaire. *Addictive Behavior*, 29, 253-260.

- Carraca, E., Silva, M., Markland, D., Vieira, P., Minderico, C., Sardinha, B. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (75), 1-11.
- Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, 3, 415–24.
- Degol, J. (2013). Linking early self-regulation to positive functioning in adolescence. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Pittsburgh.
- De Ridder, D., De Vet, E., Stok, M., Adriaanse, M., & De Wit. (2013). Obesity, overconsumption and self-regulation failure: the unsung role of eating appropriateness standards. *Health Psychology Review*, 7 (2), 146-165.
- De Wit, J., Stok, F., Smolenski, T., de Ridder, D., de Vet, E., Gaspar, T., Johnson, F., Nureeva, L., & Luszczynska, A. (2015). Food culture in the home environment: Family meal practices and values can support healthy eating and self-regulation in young people in four European countries. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 7 (1), 22–40.
- Dilmaç, B. (2017). The relationship between adolescents' levels of hopelessness and cyberbullying: The role of values. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17 (4), 1119-1133.

- Duarte, C., Matos, M., Stubbs, J., Gale, C., Morris, L., Gouveia, J., & Gilbert, P. (2017). The impact of shame, self-criticism and social rank on eating behaviours in overweight and obese women participating in a weight management program. *Plos One*, 10, 1-14.
- Farmer, S., & Kashdan, B. (2014). Affective and self-Esteem instability in the daily lives of people with generalized social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 2 (2), 187–201.
- Freund, A., & Hennecke, M. (2012). Changing eating behaviour vs. losing weight: The role of goal focus for weight loss in overweight women. *Psychology & Health*, 2 (27), 25–42.
- Halberstadt, J., de Vet, E., Nederkoorn, C., Jansen, A., Weelden, V., Eekhout, L., Heymans, M., & Seidell, J. (2017). The association of self-regulation with weight loss maintenance after an intensive combined lifestyle intervention for children and adolescents with severe obesity. *BMC Obesity*, 4 (13), 1–10.
- Hunger, J., Major, B., Blodorn, A., & Miller, C. (2015). Weighed down by stigma: How weight-based social Identity threat contributes to weight gain and poor health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9 (6), 255–268.
- Hennecke, M., & Freund, A. (2016). Age, action orientation, and self-regulation during the pursuit of a dieting goal. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 8 (1), 19–43.

- Indina T. A., & Morosanova V. I., (2009). Personality and self- regulation as determinants of rational decision making in a political voting situation. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2, 57- 71.
- Jerath, R., Crawford, M., Barnes, V., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology & Biofeedback*, 40,107–115.
- Jones.C., Fazio, R., & Vasey, M. (2012). Attentional control buffers the effect of public-speaking anxiety on performance. *Social Psychological and Personality Science*, 3 (5), 556–561.
- Karasu, S. R. (2012). Of mind and matter: psychological dimensions in obesity. *American Journal of psychology*, 66 (2), 111-128.
- Keeling, M., Bambrough, J., & Simpson, J. (2013). Depression, anxiety and positive affect in people diagnosed with low-grad tumors: The role of illness perceptions. *Psycho-Oncology*, 22, 1421-1427.
- Kocavski, N. L., & Endler, N.S. (2000). Self-regulation: Social anxiety and depression. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5 (1), 80- 91.
- Kocavski, N.L., & Endler, N.S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14 (1), 347- 358.
- Mauas, V., Kopala, D., & Zuroff, D. (2014). Depressive symptoms in the transition to menopause: The roles of irritability, personality vulnerability, and self-regulation. *Archives of Women's Mental Health*, 17 (4), 279- 289.

- McKee, H., Ntoumanis, N., & Smith, B. (2013). Weight maintenance: Self-regulatory factors underpinning success and failure. *Psychology & Health, 10* (28), 1207–1223.
- Mehta, C., & Singh, T. (2017). Self-regulation and comorbid psychological problems among people with obesity and overweight. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 8* (6), 544- 547.
- Moriya, M., & Takahashi, Y. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion, 37*, 600-608.
- Murray, E. N. (2017). Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. *The New England Journal of Medicine, 377*, 13-27.
- Özçelik, C., Aktaş, E., & Ocağci, A. (2014). Impact of choosing a profession on hopelessness level of first year university students. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences, 4* (1), 10-16.
- Park, C. L., Edmondson, E., & Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development, 19*, 40-49.
- Perkins, C. S., Cortina, S. K., Darden, J., & Bermann, G. S. (2012). The role of self-regulation between interfamilial violence and mental health adjustment in incarcerated male adolescents. *Journal of Interpersonal Violence, 27* (7), 1199-1224.

- Pomp, S., Fleig, L., Schwarzer, R., & Lippke, S. (2013). Effects of a self-regulation intervention on exercise are moderated by depressive symptoms: A quasi-experimental study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 1-8.
- Reed, J., Yates, B., Houfek, J., Pullen, C., Briner, W., & Schmid, K. (2015). Eating self-regulation in overweight and obese adults: A concept analysis. *Nursing Forum*, 51 (2), 105- 116.
- Rodríguez, P. S., Marco Salvador, J., & García-Alandete, J. (2017). The role of hopelessness and meaning in life in a clinical sample with non-suicidal self-injury and suicide attempts. *Psicothema*, 29 (3), 323-328.
- Satici, S., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33 (2), 111-118.
- Schunk, D., & Zimmerman, B. (2007). Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23, 7-25.
- Sebena, R., Orosova, O., & Benke, J. (2013). Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic internet use among first year university student? *Psychology Journal*, 11 (3), 235-249.
- Selmi, S., Doghash, G., Mathis, S., Nohas, K., & Wilbur, K (2015). A program for obesity youth

- at-risk for diabetes in Qatar. *Avicenna*, 15 (1), 1- 13.
- Sims, C. M. (2014). Self-regulation coaching to alleviate student procrastination: Addressing the like ability of studying behaviors. *International Coaching Psychology Review*, 9 (2), 147-164.
 - Susa, G., Pitica, I., Bonga, O., & Miclea, M. (2012). The self regulation effect of attentional control in modulating the relationship between attentional biases toward threat and anxiety symptoms in children. *Cognition and Emotion*, 26 (6), 1069-1083.
 - Susa, G., Benga, O., Patuca, I., & Miclea, M. (2014). Child temperamental reactivity and self-regulation effects on attentional biases. *Frontiers in Psychology Journal*, 5 (1), 1-11.
 - Testa, R. & Brown, R (2015). Self-regulatory theory and weight-loss maintenance. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 22, 54–63.
 - Vieira, P., Silva, M., Mata, J., Coutinho, S., Santos, T., Sardinha, L., & Teixeira, P. (2013). Correlates of health-related quality of life, psychological well-being, and eating self-regulation after successful weight loss maintenance. *Journal of Behavioral Medicine*, 36, 601–610.
 - Violant, J., Andrew, M., Mnatsakanova, A., Hartley, T., Fekedulegn, D., & Burchfiel, C. (2016). Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *Police Practice and Research*, 17 (5), 408–419.
 - Weiland, P. (2007). The influence of regulatory mode on the use of limited self-regulatory

resources and the experience of self-regulation. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Toledo.

- مجلة العلوم والتربية - المصدر الفدج و الألاون - الجزء الرابع - السنة الخامسة - أكتوبر ٢٠١٧
- Wilson, C. J., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., (2014). The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, (1), 1-15.
 - Wojdylo, K., Baumann, N., & Kuhl, J. (2017). The firepower of work craving: When self-control is burning under the rubble of self-regulation. *Pols One*, 9, 1-17.
 - Anxiety, Hopelessness and Obesity as Predictors of Self-Regulation among Obese and Non-Obese Female University Students
 - Mohamed E. Bekhit Ahmed A. Elemary Dept. Psychology- Fayoum University Dept. Psychology- Cairo University

