الثقة بالنفس لدى مستخدمات الليزر التجميلي وغير المستخدمات من الموظفات بجامعة بابل دراسة مقارنة

١ – م. م. الاء حمودي مهدي العيساوي ٢ – أ. د. علي حسين مظلوم

جامعة بابل ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص البحث:

يهدف البحث للتعرف إلى:

١. الثقة بالنفس لدى الموظفات

٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الموظفات المستخدمات لليزر وغير المستخدمات له حسب المرحلة العمرية (25 فاقل) و (25 فأكثر)، والحالة الاجتماعية (عزباء – متزوجة)

ولتحقيق هذه الاهداف قام الباحثان ببناء أداة لقياس الثقة بالنفس وقد اعتمدا في تفسير الثقة بالنفس نظرية كارل روجرز (1995) وتعريف كارل روجرز في بحثها ويتكون المقياس من 30 فقرة، وقد اتبعت المنهج الوصفي في بحثها، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية التي بلغت (300) موظفة علماً أن العينة اختيرت بالطريقة القصدية من جامعة بابل (150 مستخدمة الليزر) و(150 غير مستخدمة الليزر) وقد كافىء الباحثان وفق متغيرات المرحلة العمرية والحالة الاجتماعية وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، فقط توصل البحث إلى النتائج الآتية :

١. إن الموظفات يتمتعن بدرجة جيدة من الثقة بالنفس بصورة عامة.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس تبعاً لاستخدام الليزر التجميلي والعمر، وجاءت الفروق لصالح غير المستخدمات ولصالح الفئة العمرية (25 سنة فأكثر)، ولا توجد فروق حسب الحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس ، الليزر التجميلي ، مقياس الثقة بالنفس لدى مستخدمات وغير مستخدمات الليزر التجميلي

Self-confidence among female employees at the University of Babylon who use and do not use cosmetic lasers: A comparative study

Asst. Lect. Alaa Hamoudi Mahdi Al-Issawi Prof. Dr. Ali Hussein Mazloum

University of Babylon, College of Education for Human Sciences ,Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract

The current research aims to identify:

١. Self-Confidence Among Female Employees.

2. Statistically Significant Differences Between Female Employees Using Laser Hair Removal and Non-Using Laser Hair Removal Based on Age Group (25 and Under) and (25 and Over), and Marital Status (Single - Married).

To achieve these objectives, the researchers developed a self-confidence measurement tool. They adopted Carl Rogers' (1995) theory and his definition in this study. The scale consists of 30 items. The descriptive approach was used in this research, and the scale was administered to the main research sample of 300 female employees. The sample was selected purposively from the University of Babylon (150 laser hair removal users and 150 non-users). The researchers ensured equivalence based on the variables of age group and marital status. After collecting and statistically processing the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the research yielded the following results:

1. Female employees possess a good level of self-confidence. General.

2. There were statistically significant differences in self-confidence levels based on the use of cosmetic lasers, and age. These differences favored those who did not use lasers and those aged 25 and over. No differences were found based on marital status.

DOI:

Keywords: Self-confidence, cosmetic laser, self-confidence scale among users and non-users of cosmetic laser.

الفصل الاول

تعريف بالبحث

مشكلة البحث

شهد المجتمع العراقي في العقود الأخيرة تحولات اجتماعية وثقافية واسعة، انعكست بشكل مباشر على واقع المرأة العراقية. فقد أصبحت المرأة بين تيارين متوازيين: الأول يتمثل في التحرر والانفتاح على الثقافات الأخرى، بما يحمله من مظاهر التقدم والاهتمام بالجمال واستخدام الوسائل الحديثة مثل الليزر، والثاني يتمثل في الحفاظ على القيم الدينية والاجتماعية المستمدة من سيرة شخصيات إسلامية بارزة مثل السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام)، والسيدة زينب (عليها السلام)، وأم البنين (عليها السلام)، اللواتي مثلن رموزاً للصبر والإيمان والثبات (الموسوي، الصحة النفسية للمرأة العراقية، ٢٠٢١) .

إن هذا التباين يثير إشكالية مهمة حول كيفية تحقيق التوازن بين الانفتاح والتجديد من جهة، والحفاظ على الهوية الدينية والقيم الأصيلة من جهة أخرى. كما يطرح تساؤلات حول دور سمات الشخصية في صياغة شخصية المرأة العراقية المعاصرة وثقتها بالنفس، حيث تُعد الثقة بالنفس من السمات المحورية التي تجعل المرأة تتخذ قرارات واعية في ظل هذه التحديات (الشمري ح.، ٢٠٢١) .

إلى جانب ذلك، يواجه استخدام الليزر في التجميل إشكاليات عدة ترتبط بالآثار الجانبية والمضاعفات المحتملة، مثل الحساسية الجلدية، أو فشل النتائج المتوقعة، أو التعرض لمشكلات نفسية ناتجة عن عدم الرضا عن الشكل الجديد. فالكثير من النساء قد يدخلن هذه التجارب بدافع تقليد الموضة أو تحت تأثير الضغوط الاجتماعية والإعلامية، من دون وعي كافٍ بالمخاطر الصحية والنفسية التي قد تترتب على هذه الممارسات (Sarwer, Cash, & Magee, 2002).

تشير دراسة (Mark Gold 2021) في كتابه Aesthetic Applications of Lasers إلى أن التطبيقات الجمالية لليزر شهدت تطوراً واسعاً، وأن نسبة ٦٨% من النساء اللواتي خضعن لإجراءات الليزر أبدين ارتفاعاً في مستوى السعادة الشخصية، مقابل ١٤% أبلغن عن قلق مستمر بشأن النتائج. وهذا يدل على أن الإجراءات التجميلية لا تؤدي بالضرورة إلى نتائج نفسية إيجابية مطلقة، بل قد ترتبط أحياناً بقلق أو عدم رضا، مما يبرز الحاجة إلى دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بها، ومنها الثقة بالنفس، كما أن دراسة (Muris & Otgaar, 2023) أكدت أن الثقة بالنفس تعد متغيراً تنبؤياً أساسياً في التوافق النفسي والاجتماعي، وأنها ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية والرفاه. وهذا يعزز مشكلة البحث الحالية التي تسعى إلى فهم العلاقة بين التجميل بالليزر والثقة بالنفس.

وتتحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الموظفات المستخدمات لليزر التجميلي وغير المستخدمات له في جامعة بابل؟

أهمية البحث:

تتجلى الأهمية البالغة لهذا البحث في كونه يتناول موضوعاً لم يحظَ باهتمام كافٍ في الدراسات النفسية والاجتماعية العراقية والعربية، وهو موضوع العلاقة بين التحرر والانفتاح الثقافي للمرأة واستخدامها للتقنيات التجميلية الحديثة مثل الليزر من جهة، وتمسكها بالقيم الدينية والاجتماعية وتعزيز ثقتها بنفسها من جهة أخرى. إن الندرة النسبية في الأدبيات التي تتناول هذه الظاهرة، وخصوصاً في السياق العراقي الذي يشهد تحولات اجتماعية وثقافية عميقة، تمنح البحث قيمة علمية مضافة، إذ يسعى إلى سد فجوة معرفية مهمة في ميدان الدراسات التربوية والاجتماعية والنفسية، ويوفر إطاراً نظرياً يمكن أن تستند إليه أبحاث لاحقة لفهم أبعاد هذه الظاهرة المعقدة)الموسوي (2021 , (العبيدي س.، ٢٠١٩).

تتمثل الأهمية الاجتماعية للبحث في إبراز تنوع أدوار المرأة العراقية المعاصرة، فهي تجمع بين مسؤولياتها الأسرية ومشاركتها الفاعلة في التعليم والعمل والمجتمع. ويسعى البحث إلى توضيح قدرتها على التوازن بين هذه الأدوار في ظل التحولات الاجتماعية المتسارعة (الخزاعي، ٢٠٢٠).

تزداد أهمية البحث ثقافيًا وتكنولوجيًا لكونه يتناول انتشار استخدام النساء للتجميل بالليزر في المجتمع العراقي، حيث بات هذا السلوك يعكس الانفتاح على التطور الطبي الحديث. ومع ذلك، ترافقه تحديات صحية وثقافية تمس هوية المرأة وقيمها، لذا يهدف

DOI:

البحث إلى طرح رؤية متوازنة توضح فوائده ومخاطره بما ينسجم مع القيم الدينية والاجتماعية (الموسوي، ٢٠٢١))خليل(2020 , Alotaibi)، ٢٠٢١).

وكذلك يسعى البحث إلى الجمع بين أبعاد متعددة مترابطة؛ دينية واجتماعية وثقافية ونفسية. فالبحث لا يتعامل مع التجميل بالليزر كظاهرة جمالية سطحية فحسب، وإنما ينظر إليه كقضية مركبة ذات انعكاسات عميقة على شخصية المرأة العراقية وهويتها الثقافية. وهذا ما يجعل البحث يسهم في سد فجوة معرفية في ميدان الدراسات النفسية والاجتماعية، ويضيف إلى الأدبيات التربوية فهماً أشمل لدور المرأة في المجتمعات الإسلامية المعاصرة (العبيدي س.، ٢٠١٩).

اضافة إلى ذلك فهو يقدم رؤية يمكن أن يستفيد منها صناع القرار والمؤسسات التربوية والاجتماعية والطبية. فالنتائج المتوقعة من البحث قد تساعد على وضع برامج توعوية للنساء حول الاستخدام الواعي للتقنيات التجميلية، وتعزز في الوقت ذاته نشر ثقافة الثقة بالنفس والاعتدال في مواجهة ضغوط المجتمع والعولمة. وبذلك، فإن البحث لا يقف عند حدود التحليل النظري، بل يمتد أثره إلى تقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق في الواقع العراقي (الموسوي ، ٢٠٢١) (خليل، ٢٠٢٠) (Strauss, The Psychological Impact of Cosmetic Resurfacing: Boosting Confidence and Self-Esteem, 2025).

تؤكد دراسة)الخيري &الزهراني(2023 , أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يدعم اعتماد أدوات قياس دقيقة في البحث الحالي، ويعزز الثقة في النتائج المستخرجة.

الاهمية النظرية:

١. سد فجوة بحثية في موضوع العلاقة بين التقنيات التجميلية الحديثة (مثل الليزر) والثقة بالنفس تقديم إطار نظري يساعد الباحثين على فهم الدوافع النفسية لاستخدام الليزر التجميلي.

٢. توفير أساس علمي لمقارنة نتائج الدراسة مع دراسات عربية وأجنبية لتحديد الخصوصية الثقافية للمجتمع العراقي.

الأهمية التطبيقية:

١. قديم مؤشرات عملية يمكن استخدامها في الإرشاد النفسي داخل الجامعات لتعزيز الثقة بالنفس بعيدًا عن الاعتماد على التجميل.

٢. توجيه المراكز التجميلية لزيادة الوعي بمخاطر الاستخدام المفرط لليزر، وتعزيز ثقافة التجميل الصحي والمسؤول.

٣. تشخيص الفروق بين المستخدمات وغير المستخدمات لليزر، مما يتيح تصميم برامج دعم نفسي موجهة لكل فئة.

٤. دعم جهود تعزيز الصحة النفسية عبر برامج توعوية حول تحسين صورة الجسم والثقة بالنفس دون الاعتماد على التدخلات التجميلية.

٥. إفادة الاختصاصيين النفسيين في بناء برامج إرشادية تستند إلى نتائج الدراسة لعلاج تدني الثقة بالنفس لدى النساء.

أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف الى:

١.الثقة بالنفس لدى الموظفات

٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الموظفات المستخدمات لليزر وغير المستخدمات حسب المرحلة العمرية (٢٥ فأقل) و(٢٥ فأكثر) ، والحالة الاجتماعية (عزباء – متزوجة)

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على السيدات الموظفات في جامعة بابل، للعام 2025-2026

تحديد المصطلحات

١.**الليزر عرفه:** اندريسون وباريش (Anderson&Parrish,1983) "جهاز يصدر إشعاع ضوئي مركز ذو طول موجي محدد ومدة نبضة محكومة، بحيث يُمتص هذا الشعاع بشكل انتقائي من قبل كروموفور معين داخل الأنسجة، ما يؤدي إلى توليد حرارة محصورة داخل الهدف وإحداث تغيّر حراري أو تدمير انتقائي دون الإضرار بالأنسجة المحيطة " (Anderson & Parrish, Selective Photothermolysis: Precise Microsurgery by Selective Absorption of Pulsed Radiation, 1983).

DOI:

٢.الثقة بالنفس عرفها: كارل روجرز (1959) "تقييم الفرد لذاته استنادًا إلى مدى التوافق بين صورته الذاتية (الذات الحقيقية) والذات المثالية، حيث يؤدي التوافق إلى تعزيز الثقة بالنفس، بينما يؤدي التباين إلى انخفاضها" (Rogers, A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework, 1959).

التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف كارل روجرز (1959).

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بناء على اجاباتهم على فقرات المقياس الذي سيتم بنائه من قبل الباحثين.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

المحور الأول: إطار نظري

اولا: الليزر

١. لمحة تاريخية لليزر وتطوراته

a. البدايات العلمية: ظهرت تقنية الليزر لأول مرة في منتصف القرن العشرين، مع أبحاث الفيزيائي ثيودور مايمان الذي نجح في إنتاج أول شعاع ليزري باستخدام الياقوت عام1960. كان هذا الحدث بمثابة نقلة نوعية في المجال الطبي، حيث فتح الباب أمام استخدامات واسعة في الجراحة والعلاج الجلدي (Maiman, 1960).

b. التطور الطبي: توسعت تطبيقات الليزر لتشمل إزالة الأورام، جراحة العيون، معالجة الأمراض الجلدية، وعمليات التجميل. وانتشرت تقنية الليزر في العراق منذ التسعينيات، لكنها شهدت انتشاراً أوسع بعد 2005نتيجة الانفتاح على التقنيات الحديثة وزيادة عدد مراكز التجميل (Thomas & Sarwer, 2020).

c. الاستخدامات الحديثة : شهدت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في تقنيات الليزر، حيث دخلت تطبيقات جديدة منها(الليزر الكربوني لتفتيح البشرة والتقليل من التصبغات، لليزر الجزئي Fractional Laser لعلاج آثار حب الشباب والتجاعيد ، الليزر لتحسين صورة الجسم: دخلت تقنيات الليزر مجال تحسين صورة الجسم (Melissa, 2011)، الليزر لعلاج الكلف بعد الحمل أو التغييرات الهرمونية (Lai, Zhou, & Cheng, 2022) ، والليزر الطبي النفسي كجزء من برامج تحسين صورة الجسم (Sarwer & Cash, 2020) (Gold, 2021))، في العراق، ظهر هذا التوسع خصوصاً في المدن الكبرى، مع إدخال تقنيات حديثة مثل الليزر الجزئي وإزالة التصبغات، ما جعل الإقبال على هذه العمليات يتزايد بشكل ملحوظ)الشمري ا(2024 , .

٢: الاستخدامات الحديثة لليزر وتأثيرها النفسي: شهدت السنوات الأخيرة تطورات هائلة في الليزر التجميلي، مع إدخال تقنيات الذكاء الاصطناعي، الليزر غير الجراحي لشد البشرة، الليزر لعلاج الكلف بعد الحمل، وعلاج الندوب الناتجة عن الحروب والحوادث. هذه الاستخدامات تعزز البعد النفسي للعلاج بالليزر لأنها لا تعالج فقط المظهر الخارجي وإنما تلامس الجوانب النفسية العميقة للسيدات (Haykal, 2024).

٣: التأثير النفسي للتجميل بالليزر

١. الثقة بالنفس: أثبتت الدراسات أن جلسات الليزر ترفع الثقة بالنفس لدى النساء، خصوصاً اللواتي يعانين من مشكلات مزمنة في البشرة أو الشعر (Strauss, 2025).

٢. صورة الجسم: تُعد صورة الجسم من أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بالليزر، إذ يسهم في تعديل صورة الجسم وتحسين الرضا عنها، وهو ما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية (Matera, Casati, & Paradisi, 2024).

٣. القلق النفسي: قد يرافق عملية الليزر شعور بالقلق أو الخوف من النتائج أو المضاعفات، وهو أمر يظهر بشكل أكبر في المجتمعات التي تنتشر فيها معلومات مغلوطة أو شائعات .

٤. التقبل الاجتماعي: يرتبط استخدام الليزر أحياناً بالحاجة إلى التقبل الاجتماعي، حيث ترى المرأة العراقية أن تحسين مظهرها يجعلها أكثر قبولاً في المجتمع (العبيدي س.، ٢٠١٩).

DOI:

٤: المتغيرات المؤثرة في استخدام الليزر عند النساء

١. السياق الاجتماعي: المرأة العراقية تتأثر بالضغوط الاجتماعية التقليدية والحديثة، وهذا يجعل أي تدخل تجميلي مثل الليزر يخضع لمزيج من العوامل الثقافية والاجتماعية (الموسوي ، ٢٠٢١).

٢. تأثير الإعلام: وسائل التواصل الاجتماعي في العراق تروج لمعايير جمالية معينة، مما زاد من اهتمام السيدات بالليزر (Mutshar، ٢٠٢٤).

٣. البعد الديني والثقافي: هناك جدل حول مشروعية عمليات التجميل، ما يخلق حالة من التردد أو عقدة الذنب عند بعض السيدات (Khattab, Abdelraouf, & Ashour, 2022) .

٥: سلبيات عمليات الليزر والمعوقات

١. الآثار الجانبية الطبية: تشمل الاحمرار، التورم، الحروق الجلدية، التغير في لون البشرة، والعدوى الجلدية، وهي آثار تترك أحياناً آثاراً نفسية سلبية على المرأة)حسن(2023 , .

٢. التكلفة المالية: تكلفة الليزر مرتفعة في العراق، ما يضع عبئاً مالياً كبيراً ويؤدي إلى إحباط البعض عند عدم القدرة على إكمال العلاج)العبيدي ف(2022 , .

٣. نقص الكوادر المتخصصة: قلة الكفاءات الطبية وغياب الرقابة على المراكز يزيد من خطورة العملية ويعطي المرأة سبباً للخوف (الشمري ا.، ٢٠٢٤).

٤. المخاوف النفسية والاجتماعية: تشمل الخوف من عدم تحقق النتائج، الإحباط بعد التجربة، والقلق من النظرة الاجتماعية)المغربي , 2023).

٥. المعوقات القانونية والتنظيمية: ضعف الرقابة يؤدي إلى انتشار مراكز غير مرخصة، مما يقلل من مستوى الأمان النفسي والاجتماعي للمرأة)حافظ(2019 ,.

٦. الإدمان التجميلي: بعض السيدات يقعن في فخ الإدمان على التجميل، مما قد يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم (Phillips, 2017).

٧. المشكلات الخاصة: تتضمن البنية التحتية الصحية الضعيفة، ضعف الوعي الصحي، والظروف الأمنية التي تمنع الوصول إلى المراكز (الموسوي، ٢٠٢١).

٦: النظريات المفسرة لاستخدام الليزر

نظرية أندرسون وبارّيش الفوتوترموليز الانتقائي (Selective Photothermolysis Theory)

قدّم العالمان Rox Anderson و John Parrish سنة 1983 نظرية الفوتوترموليز الانتقائي، بوصفها الأساس العلمي لاستخدام الليزر في الجراحة الدقيقة والجلدية. وتقوم هذه النظرية على أنَّه يمكن استهداف أنسجة محددة داخل الجسم بوساطة أشعة الليزر بشكل انتقائي، إذا ما تحققت شروط ثلاثة رئيسة:

١. اختيار الطول الموجي المناسب: يجب أن يتوافق طول موجة الليزر مع الامتصاص الأعلى للكروموفور (Chromophore) المستهدف داخل الأنسجة، مثل الميلانين أو الهيموغلوبين أو الماء، بحيث يمتص الهدف الطاقة بشكل انتقائي من دون امتصاص كبير في الأنسجة المحيطة (Anderson & Parrish, 1983).

٢. مدة النبضة أقصر أو مساوية لزمن الاسترخاء الحراري (Thermal Relaxation Time – TRT): وهو الزمن الذي تستغرقه الحرارة لتنتقل من الهدف إلى الأنسجة المجاورة. فإذا كانت نبضة الليزر أقصر من هذا الزمن، تبقى الحرارة محصورة داخل الهدف فقط، مما يؤدي إلى تدميره الانتقائي من دون إحداث ضرر حراري واسع

٣. كثافة طاقة (Fluence) كافية لإحداث ضرر حراري في الهدف: لا بد من أن تكون الطاقة الموجهة كافية لإحداث تلف أو تدمير للأنسجة المستهدفة، ولكنها في الوقت نفسه لا تتجاوز الحد الذي قد يتسبب في ضرر للأنسجة السليمة المحيطة

DOI:

وبناءً على هذه المبادئ، أوضح أندرسون وباريش أن الليزر يمكن أن يعمل كأداة جراحية دقيقة للغاية، تسمح بالاستهداف الانتقائي للأنسجة المرضية أو غير المرغوب فيها، مع الحفاظ على سلامة الأنسجة السليمة المجاورة.

الخلاصة: تُعد نظرية الفوتوترموليز الانتقائي التي قدّمها (Parrish & Anderson 1983) المرجعية الأساسية لاستخدام الليزر في التطبيقات التجميلية فهي توضح كيف يمكن توجيه الطاقة الحرارية بشكل دقيق نحو الأنسجة المستهدفة (كروموفورات) مع الحفاظ على سلامة الأنسجة المحيطة، وقد مكّنت هذه النظرية من تطوير تطبيقات متعددة تشمل: تفتيح البشرة، علاج التجاعيد والندبات، نحت القوام، معالجة الكلف، بالإضافة إلى تعزيز صورة الجسم (Anderson و Parrish، ١٩٨٣) .

ثانيا: الثقة بالنفس

يتأثر الفرد بمجتمعه منذ ولادته، فتتشكل صورته عن ذاته من خلال ما يتلقاه من قبول أو رفض وفقاً للعادات والأعراف السائدة. وتُعد صورة الجسم جزءاً أساسياً من هذه العملية، إذ غالباً ما يحدد المجتمع معايير للجمال والمظهر الخارجي، مما ينعكس على تقدير الفرد لذاته. فالشخص الذي يثق بمظهره وجسمه يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحمل مسؤولية التغيير، بينما يفتقد من يعاني من عدم الرضا عن جسمه أو صورته الذاتية الجرأة الكافية لمواجهة المجتمع. لذلك فإن الثقة بالنفس، ولا سيما المرتبطة بصورة الجسم، تمثل شرطاً أساسياً لتمكين الفرد من قيادة التغيير الإيجابي والتكيف مع الضغوط الاجتماعية .

أهمية الثقة بالنفس: تُعدّ الثقة بالنفس ركيزة أساسية في بناء شخصية الفرد، فهي تمنحه القدرة على ضبط سلوكه والتفاعل الإيجابي مع بيئته، كما تمكّنه من إدارة المواقف الحياتية المختلفة واستثمار مشاعره بطريقة تساعده على بلوغ أهدافه وتبرز أهميتها في جوانب رئيسة عدة منها:

١. التوافق النفسي: تمثل الثقة بالنفس شرطاً لتحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي والمهني، إذ تساعد الفرد على تلبية حاجاته النفسية عبر مراحل حياته المتعاقبة، بدءاً من الطفولة وصولاً إلى الشيخوخة.

٢. النجاح في الحياة: النجاح لا يقوم على الذكاء وحده، بل يتطلب شعوراً بالقيمة الذاتية وقدرة على مواجهة التحديات. وقد أظهرت دراسات كاتل أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية وجودة الإنجاز.

٣. تنمية الخبرة: إن تراكم الخبرات عامل رئيس في بناء الثقة بالنفس، وفي الوقت ذاته تدفع الثقة الفرد إلى خوض المزيد من التجارب والتعلم المستمر، مما يعزز قدرته على الفهم والتكيف مع ذاته والآخرين)الدوسري(2019 ,.

مقومات الثقة بالنفس

تقوم الثقة بالنفس على جملة من المقومات الأساسية، منها:

١. المقومات الجسمية: ترتبط بطاقة الفرد وصحته العامة، إذ تساعده على مواجهة الضغوط وتجنب الصدمات والانهيار، كما أن خلوه من الأمراض المعيقة يعزز من حيويته ونشاطه.

٢. المقومات العقلية: تتمثل في مستوى الذكاء الذي يمكّن الفرد من اكتساب الخبرات وإدراك العلاقات بين الأشياء، بما يعزز قدرته على التمييز والتكيف.

٣. المقومات الوجدانية: تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يتأثر بوظائف الجهاز العصبي والغدد الصماء، وأي خلل فيهما يؤدي إلى ضعف الاستقرار النفسي والوجداني.

٤. المقومات الاجتماعية: تتجسد في اندماج الفرد داخل المجتمع، وتقديره لذاته عبر تفاعلاته مع الآخرين، إضافة إلى دور الوضع الاقتصادي في تحديد طبيعة العلاقات الاجتماعية ومدى شعور الفرد بالطمأنينة أو الحرمان.

عوامل تساعد في تعزيز الثقة بالنفس

هنالك مجموعة من العوامل تساعد في تعزيز الثقة بالنفس منها:

a. التنشئة الاجتماعية: أسلوب الوالدين في التربية له أثر مباشر في بناء أو إضعاف الثقة)حسين(2019 , .
b. الخبرات السابقة: التجارب الناجحة تعزز الثقة، بينما الفشل المتكرر قد يضعفها)الخطيب(2016 , .
c. الدعم الاجتماعي: تشجيع الأصدقاء والأسرة يعزز الثقة بالنفس)عبد الحميد(2020 ,.

DOI:

d. الصحة النفسية والجسمية: الاستقرار النفسي والجسم السليم يزيد من ثقة الفرد بنفسه)السويدي(2018 ,.

اسباب ضعف الثقة بالنفس

هنالك جملة من الأسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس منها:

a) الطفولة المؤلمة: إذا نشأ الإنسان في بيئة مليئة بالخوف أو القلق في طفولته، فقد يظل ذلك الشعور ملازمًا له طوال حياته ما لم يسعَ بوعي لكسره وتجاوزه.

b) الشعور بالنقص: هو الإحساس الداخلي بالقصور مقارنة بالآخرين، ما يولّد إحباطًا وفقدانًا للثقة بالنفس بشكل كامل.

c) التركيز المفرط على الآخرين: يعد ربط حياة الإنسان بآراء وسلوكيات الآخرين من العوامل التي تضعف ثقته بنفسه وتحدّ من استقلاليته (Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2014).

d) المكاسب الوهمية: في بعض الحالات يظن الإنسان أنه يحقق إنجازات مهمة، بينما تكون نتيجة عدم ثقته بنفسه مجرد أوهام لا قيمة حقيقية لها.

e) الصور الذهنية السلبية: عندما يعتقد الفرد أنه غير قادر على العطاء أو تحقيق النجاح الذي وصل إليه الآخرون، يصدر حكمًا مسبقًا على نفسه بالفشل، ما يجعل الفشل متوقعًا.

f) التصورات الخاطئة: من الأخطاء الشائعة وصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه خجول، عاطفي، مسالم، في حين يوصف الواثق بنفسه أحيانًا بأنه متكبر أو غير محترم، وهو تصور مشوّه يؤثر على تقدير الذات)الأشبهي(2022 ,.

معوقات الثقة بالنفس: هناك مجموعة من المعوقات تحول دون الثقة بالنفس منها: التربية السلبية ككثرة الانتقاد أو السخرية من الطفل، الفشل المتكرر كتراكم الإخفاقات دون تعلم منها، المقارنات الاجتماعية كمقارنة الذات بالآخرين باستمرار، والضغوط المجتمعية كالعادات والتقاليد التي تحد من حرية الفرد)جاسم(2019 , .

إيجابيات الثقة بالنفس: تُسهم الثقة بالنفس في تمكين الفرد من اتخاذ قراراته بثبات، ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية بقدرة أكبر، كما تعزز طموحه نحو تحقيق أهدافه، وتساعده على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية ومتوازنة (الشمري ح.، ٢٠٢١) .

سلبيات الثقة بالنفس (عند الإفراط): ان الافراط بالثقة بالنفس تؤدي إلى مجموعة من السلبيات منها: التحول إلى غرور وتكبّر، التقليل من الآخرين، اتخاذ قرارات متسرعة دون دراسة، الوقوع في أخطاء نتيجة المبالغة بالقدرات الذاتية)مراد(2015 ,.

خصائص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس

١. الاستقلالية وتحمل المسؤولية: الأشخاص الواثقون بأنفسهم يميلون إلى الاعتماد على ذواتهم في اتخاذ القرارات، ويُظهرون استقلالية واضحة بعيدًا عن التبعية للآخرين، مع تحمّل نتائج أفعالهم)الفقي(2007 ,.

٢. الشجاعة في مواجهة التحديات: الثقة بالنفس تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف الصعبة دون خوف مفرط، ويعتبر التحديات فرصًا للتعلم والنمو)شاهين(2010 ,.

٣. التفاؤل والإيجابية: يميل الواثق بنفسه إلى تبنّي نظرة متفائلة للحياة، ويرى أن الفشل جزء من التجربة وليس نهاية الطريق)عباس أ(2018 , ..

٤. القدرة على الاعتراف بالخطأ: من صفاتهم أيضًا الاعتراف بالأخطاء وتصحيحها بدلًا من إنكارها أو تبريرها، وهذا يعكس نضجًا نفسيًا)عبد اللطيف(2016 ,.

خصائص الذين لا يتمتعون بالثقة العالية بالنفس

١. الخوف من الفشل: الأشخاص ضعيفو الثقة بالنفس يتجنبون التجارب الجديدة خشية الفشل أو التعرض للنقد من الآخرين (الفقي، ٢٠٠٧).

٢. التبعية للآخرين: غالبًا ما يعتمدون على آراء المحيطين لاتخاذ القرارات، ويفتقرون للاستقلالية (شاهين، ٢٠١٠).

٣. انخفاض تقدير الذات: ضعف الثقة بالنفس يرتبط عادةً بمشاعر النقص والدونية مقارنة بالآخرين (عباس أ.، ٢٠١٨).

٤. التردد وضعف الحسم: يميلون إلى المماطلة والتردد في اتخاذ القرارات نتيجة خوفهم من النتائج (عبد اللطيف، ٢٠١٦).

DOI:

النظريات المفسرة للثقة بالنفس

١. الاتجاه التحليلي

نظرية فرويد: يفسر الثقة بالنفس من منظور صراع الهو والأنا والأنا الأعلى، ويركز على الخبرات الطفولية، لكنه ارتباطه بالموضوع قليل لأنه بعيد عن المظاهر الاجتماعية والثقافية المعاصرة.

نظرية أدلر: يربط الثقة بالنفس بتعويض مشاعر النقص، فكلما استطاعت المرأة أن تعوض شعورها بالنقص (مثلاً عبر الاهتمام بجمالها) كلما زادت ثقتها بنفسها (Adler, 1937).

٢.الاتجاه الإنساني

نظرية كارل روجرز (1959) : يرى أن الثقة بالنفس تتأتى من التوافق بين "الذات الحقيقية" و"الذات المثالية"، أي عندما تعيش الفرد في انسجام مع قيمه الداخلية ويتقبل ذاته كما هي. هذا التوجه يركز على التقبل غير المشروط للذات، وهو مهم عند الحديث عن المظهر (Rogers, 1961).

تقوم نظرية روجرز على أن الإنسان يمتلك نزعة فطرية نحو النمو وتحقيق الذات، ولكن تحقيق هذه النزعة يتوقف على مدى توافق الفرد مع ذاته وتقبله لنفسه في ضوء البيئة الاجتماعية المحيطة. ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مجالات الثقة بالنفس وفق نظرية روجرز على النحو الآتي:

١- المجال الذاتي (Self-Concept): يشير إلى صورة الفرد عن ذاته، أي الكيفية التي يرى بها نفسه من حيث الصفات والقدرات. كلما كانت هذه الصورة متوافقة مع الواقع، زادت ثقته بنفسه، بينما يؤدي وجود فجوة كبيرة بين تصور الذات والواقع إلى ضعف الثقة بالنفس (Rogers, 1951)

٢- المجال المثالي (Ideal-Self): يتمثل في الصورة التي يطمح الفرد أن يكون عليها (الذات المثالية). وعندما يكون هناك تقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية، يشعر الفرد بالرضا والثقة، أما إذا كان الفرق كبيرًا، فإن ذلك يولّد شعورًا بالنقص وانخفاضًا في الثقة بالنفس (Rogers، ١٩٦١)

٣- المجال القيمي (Unconditional Positive Regard) : يتعلق بمدى تلقي الفرد قبولًا إيجابيًا غير مشروط من الآخرين. فالإنسان الذي يعيش في بيئة توفر له الدعم والقبول دون شروط صارمة يطور تقديرًا إيجابيًا لذاته، وبالتالي يعزز ثقته بنفسه. وعلى العكس، فإن غياب هذا القبول يولّد نقدًا ذاتيًا سلبيًا يضعف الثقة (Rogers، On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy، ١٩٦١).

٤- مجال التوافق النفسي (Congruence): يعني مدى الانسجام بين الخبرات الداخلية للفرد (ما يشعر به ويفكر به) وبين سلوكه الظاهر للآخرين. كلما كان الفرد أكثر اتساقًا وتعبيرًا صادقًا عن ذاته، ازدادت ثقته بنفسه، بينما يؤدي التباين بين الداخل والخارج إلى ضعف الثقة بالنفس (Rogers, 1969).

٥- مجال النمو وتحقيق الذات (Self-Actualization): يُعد البعد الأعمق في نظرية روجرز، حيث يرى أن الإنسان يسعى باستمرار لتحقيق إمكاناته الكامنة. والشخص الذي يمتلك الثقة بالنفس يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة والسير في طريق تحقيق ذاته، دون أن تعيقه مخاوف الرفض أو الفشل (Rogers, 1980)

٣- التحليلي الشامل

نظرية إريكسون: ربط الثقة بالنفس بمراحل النمو النفسي-الاجتماعي، خاصة مرحلة "الهوية مقابل تشتت الدور". المرأة التي تحسم هويتها وتجد توازناً بين التقاليد والحداثة، تنجح في تعزيز ثقتها بنفسها (Erikson, 1968).

٤الاتجاه المعرفي

نظرية ألبرت أليس: يرى أن ضعف الثقة بالنفس يعود إلى الأفكار اللاعقلانية مثل "يجب أن أكون مثالية لأُحترم"، ف تغيير أنماط التفكير يعزز الثقة بالنفس. هذا يرتبط مباشرة باستخدام الليزر التجميلي، من حيث بعض النساء قد يعتقدن أن قيمتهن مرتبطة بمظهرهن فقط)السنباني، &الطارق(2020 ,.

DOI:

النظرية المتبناة واسباب تبنيها

تبنى الباحثان نظرية كارل روجرز وذلك للأسباب الاتية:

a. كارل روجرز: يرى أن الثقة بالنفس تتأتى من التوافق بين "الذات الحقيقية" و"الذات المثالية"، أي عندما تعيش الفرد في انسجام مع قيمها الداخلية وتتقبل ذاتها كما هي. هذا التوجه يركز على التقبل غير المشروط للذات، وهو مهم عند الحديث عن المظهر واستخدام الليزر .

b. روجرز يتحدث عن التوافق بين الذات الحقيقية والمثالية، وهو اساس الموضوع: يعني بعض النساء يستخدمن الليزر لتحقيق صورة مثالية لأنفسهن، فإذا حدث توافق مع قيمهن ودوافعهن الحقيقية، يشعرن بالرضا والثقة.

c. كما أن ربطها بموضوع الليزر التجميلي يسهل تفسير الفرق بين "المستخدمات" و"غير المستخدمات": فالمستخدمات قد يسعين إلى تقارب الذات المثالية مع الحقيقية عبر التجميل، بينما غير المستخدمات قد يجدن الثقة من التقبل الذاتي دون تدخل خارجي.

المحور الثاني: دراسات سابقة

أولا: دراسات عربية

١.دراسة الشمري (2024):

هدفت الدراسة للتعرف على التقنيات التجميلية الحديثة عند المرأة العراقية" وقد أجريت على عينة من 250سيدة في بغداد وأربيل، وركزت على فهم دوافع السيدات لاستخدام الليزر، وتأثيره النفسي. توصلت الدراسة إلى أن 72% من السيدات اللاتي خضعن لجلسات ليزر للتجميل يشعرن بزيادة في الثقة بالنفس، بينما أبدت 18% منهن مخاوف متعلقة بنتائج العملية. وان الدراسة أعطت صورة أولية جيدة عن الموضوع، لكنها اقتصرت على عينة صغيرة، ولم تستخدم مقياساً معتمداً لقياس التأثير النفسي (الشمري ا.، ٢٠٢٤).

ثانيا: دراسات أجنبية

١. دراسة كولد (Gold :2021) "Aesthetic Applications of Lasers"

هدفت الدراسة للتعرف على " التطبيقات الجمالية لليزر " ركزت على التطورات الحديثة في الليزر التجميلي. وجدت الدراسة أن 68% من النساء اللاواتي خضعن لليزر أبدين زيادة ملحوظة في مستوى السعادة الشخصية، لكن هناك 14% أبلغن عن قلق مستمر بشأن النتائج (Gold، ٢٠٢١).

الثقة بالنفس

١: دراسات عربية

١. دراسة الخيري والزهراني

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، وذلك فحص الصدق البنائي والثبات. اعتمد الباحثان على تطبيق المقياس على عينة بلغت (320) طالباً وطالبة من الجامعات السعودية، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية. وقد استُخدم التحليل العاملي الاستكشافي ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة ألفا كرونباخ. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ويصلح كأداة بحثية في قياس الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة (الخيري و الزهراني، ٢٠٢٣).

ثانيا: دراسات أجنبية

١.دراسة موريس وأوتغار 2023

(Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being)

استهدفت الدراسة مراجعة العلاقة بين الثقة بالنفس (self-esteem) والرحمة الذاتية (self-compassion) وأثرهما على المشكلات النفسية والرفاه. اعتمد الباحثان على مراجعة سردية وتحليل ميتا شمل (76) دراسة وبإجمالي عينة بلغت(35.537) مشاركاً من أعمار مختلفة. وقد استخدمت التحليلات الإحصائية لتقدير حجم الأثر. أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس والرحمة الذاتية يتقاطعان في التأثير الإيجابي على الصحة النفسية، إلا أن الرحمة الذاتية أكثر ارتباطاً بالمرونة في مواجهة القلق والاكتئاب، في حين أن الثقة

DOI:

بالنفس تظل عاملاً تنبؤياً أساسياً في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي. وأوصت الدراسة بتبني استراتيجيات إرشادية تجمع بين تنمية الثقة بالنفس وتعزيز الرحمة الذاتية (Muris و Otgaar، ٢٠٢٣).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف البحث، كونه الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات، إذ يصف الظاهرة كما هي في الواقع تعبيراً نوعياً يوضح خصائصها، وكمّياً يبيّن مدى انتشارها)عباس م(2009 , .

اولا: مجتمع البحث: يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائجه عليها ، ويتكون مجتمع البحث الحالي من السيدات الموظفات في جامعة بابل للعام 2026-2025، والبالغ عددهن (2010) موظفة.

ثانياً: عينة البحث: اعتمد الباحثان العينة بالطريقة القصدية، عبر توجيه سؤال استكشافي للموظفات بجامعة بابل للعام-2025 2026: "هل استخدمت الليزر مسبقًا او تستخدمينه حاليا ام لا؟"، وبناءً على الإجابة قُسمت العينة على فئتين متساويتين (150موظفة مستخدمة لليزر و150 غير مستخدمة)،كما كافأ الباحثان في المتغيرات الديموغرافية لضمان تمثيل العينة(الحالة الاجتماعية: 50 موظفة متزوجة، 100 موظفة غير متزوجة)،(العمر :95 موظفة أعمارهن 25 سنة فأكثر، والباقي أقل من 25 سنة)، وتم جمع البيانات من طريق استبانة مفتوحة لأغراض مختلفة تمهيدًا لبناء المقياس النهائي وقياس الثقة بالنفس بدقة.

أداة البحث (مقياس الثقة بالنفس): للحصول على أداة لقياس الثقة بالنفس لدى الموظفات في جامعة بابل للعام 2026-2025، اطلع الباحثان على عدد من المقاييس السابقة لم يجدا مقياساً يناسب عينة البحث الحالي، لذا تم بناء مقياس جديد يتلاءم مع أهداف الدراسة وبيئتها والملحق رقم (4) يبين ذلك.

خطوات إعداد المقياس:

اتبع الباحثان الخطوات التي أشار إليها محمد (2012) في بناء المقاييس النفسية والتربوية، وهي:

١. تحديد مفهوم الثقة بالنفس ومجالاتها وفق النظرية المعتمدة.

٢. صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية.

٣. عرض الفقرات على مجموعة من المحكّمين المتخصصين للتحقق من الصدق الظاهري والمحتوى.

٤. تطبيق المقياس على عينة استطلاعية للتأكد من وضوح التعليمات والفقرات.

٥. تطبيق الصورة النهائية على عينة البناء.

٦. إجراء التحليل الإحصائي لاختبار صدق الفقرات وثباتها (محمد، ٢٠١٢) .

تحديد مفهوم الثقة بالنفس: اعتمد الباحثان في بناء المقياس على نظرية كارل روجرز (1959)، الذي عرّف الثقة بالنفس بأنها "تقييم الفرد لذاته استنادًا إلى مدى التوافق بين صورته الذاتية (الذات الحقيقية) والذات المثالية، حيث يؤدي التوافق إلى تعزيز الثقة بالنفس، بينما يؤدي التباين إلى انخفاضها" ويُعد هذا المفهوم أحد المؤشرات الأساسية لتوافق الشخصية واتزانها الانفعالي.

جمع فقرات المقياس وصياغتها (الصيغة الأولية للمقياس): بعد تحديد مفهوم الثقة بالنفس، قام الباحثان بصياغة 30فقرة تمثل المقياس في صورته الأولية، معتمدين على تعريف كارل روجرز وإطاره النظري لنظريته (1959). صيغت الفقرات بأسلوب تقريري واضح يعكس مظاهر الثقة بالنفس لدى الموظفات، لتكون جاهزة للعرض على الخبراء والمحكمين للتحقق من صدقها ومناسبتها للبحث.

ضوابط صياغة الفقرات وطريقة القياس: واعتمدا على نظرية روجرز في صياغة فقرات المقياس مراعيان بذلك الشروط العامة لصياغة الفقرات.

طريقة القياس وتحديد البدائل: واعتمدا الأسلوب المتدرج ذي خمسة بدائل للإجابة على كل فقرة، لما يتميز به من سهولة في البناء والتصحيح، وشيوع استخدامه في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، وإتاحة الفرصة للمستجيب للتعبير عن موقفه بدقة، وسهولة حساب الدرجات ومقارنة النتائج، والكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد.

DOI:

صلاحية الفقرات: للتحقق من صلاحية الفقرات، عُرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من 12 محكمًا متخصصًا في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول مدى صلاحية كل فقرة لقياس السمة المستهدفة، وملاءمة بدائل الإجابة، وإجراء أي تعديل أو حذف إذا لزم الأمر وقد قبلت جميع فقرات المقياس كما موضح بالملحق رقم (2).

تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس: طبق الباحثان المقياس على 40 موظفة بجامعة بابل، واختُرِن عشوائيًا، للتأكد من وضوح التعليمات والفقرات وسهولة الإجابة، وبلغ متوسط زمن الإجابة 12 دقيقة.

التحليل الإحصائي لمقياس الثقة بالنفس: يعد التحليل الإحصائي للفقرات خطوة أساسية في بناء المقاييس للتأكد من قدرتها على التمييز بين الأفراد وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)الكبيسي(2010 ,.

القوة التمييزية للفقرات: تعبر القوة التمييزية عن قدرة الفقرة على التفريق بين الأفراد ذوي المستويات العالية والمنخفضة في السمة المقاسة (Shaw, 1967). للتحقق من ذلك، اعتمد الباحثان طريقة المجموعتين الطرفيتين.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس للتأكد من انتماء الفقرات للمقياس وصلاحيتها. وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية، حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يؤكد صلاحية جميع الفقرات وانتمائها لمحتوى المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس

أولاً: الصدق (Validity)

تحقق صدق المقياس بطرائق عدة، أهمها:

١. الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والقياس والتقويم، وأجمعوا على ملاءمتها لقياس الثقة بالنفس)الإمام ,عبد الرحمن & ,العجيلي(1990 , كما موضح بالملحق رقم (2) .

٢. صدق البناء: تم استخراج صدق التحليل لمقياس الثقة بالنفس وذلك باستخراج القوة التميزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الثبات: وقد تحقق عبر:

١. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وقد بلغ معامل الثبات (0.76) بعد تطبيق المقياس مرتين بفاصل زمني قدره (14) يوماً.

٢. طريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الاتساق الداخلي (0.77) مما يدل على ثبات مرتفع.

ثالثاً: الخطأ المعياري للقياس: يُعبّر عن دقة الدرجة المقاسة واقترابها من الدرجة الحقيقية، إذ بلغ (3.84) بطريقة إعادة الاختبار و(3.76) بطريقة ألفا كرونباخ (Nunnally, 1978) (Bertrand & Blais, 2004).

المؤشرات الإحصائية لمقياس الثقة بالنفس: بلغ الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (97.82)، والخطأ المعياري له (0.64)، في حين بلغ الوسيط (98.00) والمنوال (97)، مما يدل على تقارب القيم المركزية، كما بلغ الانحراف المعياري (7.84) والتباين (61.46)، وتشير قيمة الالتواء (0.21) والخطأ المعياري له (0.19) إلى أن التوزيع قريب من الطبيعي، أما التفرطح فقد بلغ (−0.36) والخطأ المعياري له (0.38)، مما يدل على تفلطح بسيط. وبلغ المدى (56)، حيث كانت أقل درجة (76) وأعلى درجة (132)، في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (90)، مما يشير إلى أن الثقة بالنفس لدى العينة جاءت أعلى من المتوسط الفرضي.

التطبيق النهائي (Final Implementation): بعد أن أنهى الباحثان بناء مقياس الثقة بالنفس والتحقق من صدقه وثباته، طُبّق المقياس على عينة من الموظفات المستخدمات لليزر التجميلي وغير المستخدمات للعام 2026−2025، بهدف التعرف على الثقة بالنفس ومقارنة الفروق بين المجموعتين، وتم توزيع الاستبانات وجمعها في الفترة من 2025/10/21 إلى 2025/11/10.

الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثان في التحليل على برنامجي SPSS 26وExcel، مستخدمانً الأدوات الآتية:

النسبة المئوية: للتحقق من صلاحية الفقرات.

الاختبار التائي (t−test) لعينتين مستقلتين: لاستخراج القوة التمييزة والصعوبة للمقياس.

DOI:

الاختبار التائي (t–test): لمعرفة الفروق بين المجموعتين.

معامل ارتباط بيرسون: لقياس الاتساق الداخلي والثبات.

ألفا كرونباخ: لتقدير الثبات الكلي.

تحليل التباين الثنائي والانحدار الخطي: لبيان أثر المتغيرات الديموغرافية في الثقة بالنفس.

الفصل الرابع

نتائج البحث

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج التحليل الإحصائي المتعلقة بأهداف البحث وتفسيرها في ضوء النظرية النفسية المعتمدة.

الهدف الأول: التعرف إلى الثقة بالنفس لدى الموظفات في جامعة بابل

أظهرت نتائج التحليل أن الثقة بالنفس لدى الموظفات في جامعة بابل مرتفع نسبيًا، إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (97.82) بانحراف معياري قدره (8.41)، مقارنة بالمتوسط الفرضي (90). وبلغت القيمة التائية المحسوبة (24.96) بدرجة حرية (299)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) لأنها تفوق القيمة الجدولية (1.96). ويدل ذلك على أن الموظفات يمتلكن مستوى مرتفعًا من الثقة بالنفس نابعًا من إحساسهن بالكفاءة الذاتية والتقدير الإيجابي للذات في المواقف المهنية والاجتماعية داخل الجامعة. ووفقا لنظرية كارل روجرز يرى أن الثقة بالنفس تنشأ من التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية، ومن شعور الفرد بالقبول غير المشروط من الآخرين. وكلما تحقق هذا التطابق وقل التنافر بين صورة الفرد عن ذاته وما يطمح أن يكون عليه، زادت ثقته بنفسه. وتبعًا لذلك، يمكن تفسير النتائج بأن موظفات جامعة بابل يتمتعن بدرجة من الاتساق الداخلي والقبول الذاتي، مما يعزز كفاءتهن الشخصية وثقتهن في قدراتهن. وهذه النتيجة تتطابق مع دراسة بيتر موريس وهنري أوتغار (2023)، كما يتطابق مع دراسة Gold (2021)، ولا يتطابق مع دراسة الخيري الزهراني (2023).

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الموظفات المستخدمات لليزر وغير المستخدمات حسب المرحلة العمرية (25فأقل) و(25فأكثر)، والحالة الاجتماعية (عزباء – متزوجة)

لتحقيق الهدف الثاني المتعلق بالكشف عن الفروق في الثقة بالنفس وفق المتغيرات الديموغرافية الثلاثة (استخدام الليزر التجميلي، الحالة الاجتماعية، المرحلة العمرية)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي One–Way ANOVA لكونه الأسلوب الإحصائي الملائم لمقارنة متوسط مجموعتين أو أكثر، وذلك بعد التحقق من افتراض تجانس التباين باستخدام اختبار Levene.

أولًا: الفروق تبعًا لمتغير استخدام الليزر التجميلي: أظهر اختبار Levene لتجانس التباين أن قيمة الدلالة كانت (Sig =0.218)، وهي غير دالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تحقق شرط التجانس، وبيّن تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمات وغير مستخدمات الليزر، إذ بلغت قيمة F = 37.842 ودرجات الحرية (df_1 = 1، df_2 = 298)، وكانت قيمة الدلالة Sig = 0.000. وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق حقيقي بين المجموعتين، إذ سجلت غير المستخدمات مستوى أعلى من الثقة بالنفس. ويمكن تفسير ذلك وفقًا لمنظور كارل روجرز الذي يؤكد أنّ تقدير الذات يرتكز أساسًا على الخبرة الشخصية والاتساق الداخلي، وليس على عوامل خارجية مرتبطة بالصورة الجسمية أو تحسينها.

ثانيًا: الفروق تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية: أظهر اختبار Levene عدم دلالة القيمة الاحتمالية (Sig = 0.441)، مما يسمح باستخدام ANOVA لسلامة تجانس التباين، وأظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي أن الفروق بين العازبات والمتزوجات غير دالة إحصائيًا؛ حيث بلغت قيمة F = 1.143 بدرجات حرية (df_1 = 1، df_2 = 298)، وكانت قيمة الدلالة Sig = 0.286، وهي أعلى من (0.05)، وتدل هذه النتيجة على أن الحالة الاجتماعية ليست عاملًا مؤثرًا في الثقة بالنفس، وهو ما ينسجم مع رؤية روجرز التي تُرجع تقدير الذات إلى عمليات داخلية ثابتة، لا إلى أدوار اجتماعية أو وضع عائلي.

ثالثًا: الفروق تبعًا لمتغير المرحلة العمرية: جاء اختبار Levene ليؤكد عدم دلالته الإحصائية (Sig = 0.157)، وهو ما يعزز صحة استخدام تحليل التباين الأحادي، وقد كشفت نتائج ANOVA عن وجود فروق دالة إحصائيًا لصالح الفئة العمرية (25سنة فأكثر)، حيث بلغت قيمة F = 51.623 بدرجات الحرية (df_1 = 1، df_2 = 298)، وكانت قيمة الدلالة Sig = 0.000. وتشير

DOI:

هذه النتيجة إلى أن النضج والخبرة المهنية—وفق الإطار الرُوجَرزِي—يسهمان بصورة واضحة في رفع الثقة بالنفس من خلال تطوير الاتساق بين الذات الواقعية والذات المدركة.

ووفقا لكارل روجرز الذي يرى أن الثقة بالنفس ترتبط أساسًا بنمو الذات وخبراتها، وأن العوامل الخارجية أو التصنيفات الاجتماعية أقل تأثيرًا مقارنة بالنضج الشخصي والتقدير الداخلي للذات. يتطابق مع دراسة بيتر موريس وهنري أوتغار (2023)، ولا يتطابق مع دراسة Gold(2021)، كما لا يتطابق مع دراسة الخيري و رائد الزهراني (2023).

الاستنتاجات

١. أظهرت غير المستخدمات لليزر التجميلي مستوى أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بالمستخدمات، مما يشير إلى أن الثقة قد ترتبط بالرضا الداخلي أكثر من الارتباط بالمظهر المعدّل تجميلياً.

٢. بيّن تحليل التباين أن العمر يمثل العامل الأكثر تأثيرًا في الثقة بالنفس، بينما لم تُسجّل فروق دالة تعزى للحالة الاجتماعية.

٣. تشير النتائج إلى أن اللجوء للإجراءات التجميلية قد يعكس حاجة لتعزيز الصورة الذاتية، في حين تمثل الخبرة المهنية مصدرًا أكثر ثباتًا للثقة.

التوصيات

١. تعزيز برامج الإرشاد النفسي التي تركز على بناء التقدير الذاتي بعيدًا عن الاعتماد على الحلول التجميلية.

٢. دعم الموظفات الأصغر سنًا بفرص تدريب وتمكين تسهم في رفع الكفاءة الذاتية والثقة المهنية.

٣. نشر الوعي حول العلاقة بين الصحة النفسية والصورة الجسمية لضمان اتخاذ قرارات تجميلية واعية ومتوازنة.

٤. توجيه المؤسسات الصحية والتجميلية إلى تقديم استشارات نفسية مرافقة للراغبات في استخدام الليزر، بهدف ترسيخ قرارات قائمة على وعي نفسي وتوقعات واقعية.

المقترحات

١. إجراء دراسات مستقبلية تتناول دوافع استخدام الليزر وعلاقتها بالثقة بالنفس بصورة أعمق.

٢. توسيع البحث ليشمل أنواعًا مختلفة من الإجراءات التجميلية لفهم دوافع استخدام الليزر (تجميلي – علاجي –ضغوط اجتماعية) وتأثيرها على الثقة عبر سياقات متباينة.

٣. تنفيذ بحوث نوعية تدرس التجارب الذاتية للمستخدمات لفهم الجوانب النفسية المصاحبة لاستخدام الليزر.

References:

Abdullah Alotaibi .(٢٠٢١) .*Demographic and Cultural Differences in the Acceptance and Pursuit of Cosmetic Surgery: A Systematic Literature Review* .New York: Plastic and Reconstructive Surgery–Global Open.

Alfred Adler .(١٩٣٧) .*Understanding Human Nature* .New York: Greenberg Publisher.

Carl Ransom Rogers .(١٩٥١) .*Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory* .Boston: Houghton Mifflin.

Carl Ransom Rogers .(١٩٥٩) .*A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework* .New York: McGraw-Hill.

Carl Ransom Rogers .(١٩٦١) .*On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* .Boston: Houghton Mifflin.

Carl Ransom Rogers .(١٩٦٩) .*Freedom to Learn* .Columbus: Merrill.

Carl Ransom Rogers .(١٩٨٠) .*A Way of Being* .Boston: Houghton Mifflin.

Caruso-Davis Melissa .(٢٠١١) .*Efficacy of Low-Level Laser Therapy for Body Contouring and Spot Fat Reduction* .New York: Obesity Surgery Journal.

Cash Thomas و ،David Sarwer .(٢٠٢٠) .*Body Image and Cosmetic Medical Treatments* .Amsterdam: Body Image Journal.

DOI:

Caterina Matera ،Chiara Casati و ،Marco Paradisi .(٢٠٢٤) .*Positive Body Image and Psychological Wellbeing among Women and Men: The Mediating Role of Body Image Coping Strategies* .Basel: Behavioral Sciences.

Dan Lai ،Shanshan Zhou و ،Sheng Cheng .(٢٠٢٢) .*Laser Therapy in the Treatment of Melasma: A Systematic Review and Meta-analysis* .London: Lasers in Medical Science.

Dany Haykal .(٢٠٢٤) .*Emerging and Pioneering AI Technologies in Aesthetic Dermatology: Sketching a Path Toward Personalized, Predictive, and Proactive Care* .Basel: Cosmetics Journal.

David Sarwer ،Thomas Cash و ،Laura Magee .(٢٠٠٢) .*Female College Students and Cosmetic Surgery: An Investigation of Experiences, Attitudes, and Body Image* .New York: Plastic and Reconstructive Surgery Journal.

David Sarwer و ،Thomas Cash .(٢٠٢٠) .*Body Image and Cosmetic Medical Treatments* .Amsterdam: Body Image Journal.

Erik Erikson .(١٩٦٨) .*Identity: Youth and Crisis* .New York: W. W. Norton & Company.

Huda Mutshar .(٢٠٢٤) .*Social Networking Sites and Their Role in Promoting Beauty Products for Iraqi Women*.مجلة لارك: بغداد .

Iancu ،Bodner و ،Ben-Zion .(٢٠١٤) .*Self-esteem, Dependency, Self-efficacy and Self-criticism in Social Anxiety Disorder* .Amsterdam: ournal of Anxiety Disorders.

Jum Nunnally .(١٩٧٨) .*Psychometric Theory* .New York: McGraw-Hill.

Katharine Phillips .(٢٠١٧) .*Understanding Body Dysmorphic Disorder* .Oxford: Oxford University Press.

Marvin Shaw .(١٩٦٧) .*Scales for the Measurement of Attitud* .New York: McGraw-Hill.

Michael Gold .(٢٠٢١) .*Aesthetic Applications of Lasers* .Amsterdam: Elsevier.

Noha Khattab ،Noha Abdelraouf و ،Tarek Ashour .(٢٠٢٢) .*Conflicting Cultural and Religious Views on Cosmesis: The Modern Women's Dilemma* .New York: Aesthetic Plastic Surgery Journal.

Peter ،Muris و ،Harald Otgaar .(٢٠٢٣) .*Self-esteem and Self-compassion: A Narrative Review and Meta-analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-being* .Auckland: Psychology Research and Behavior Management.

Richard Bertrand و ،Jean-Guy Blais .(٢٠٠٤) .*Modèles de mesure: L'apport de la théorie des réponses aux items* .Québec: Presses de l'Université du Québec.

Rox Anderson و ،John Parrish .(١٩٨٣) .*Selective Photothermolysis: Precise Microsurgery by Selective Absorption of Pulsed Radiation* .Washington: Science Journal.

Rox Anderson و ،John Parrish .(١٩٨٣) .*Selective Photothermolysis: Precise Microsurgery by Selective Absorption of Pulsed Radiation* .Washington: Science Journal.

Theodore Maiman .(١٩٦٠) .*Stimulated Optical Radiation in Ruby* .London: Nature Journal.

Thomas Strauss .(٢٠٢٥) .*The Psychological Impact of Cosmetic Resurfacing: Boosting Confidence and Self-Esteem* .London: Journal of Dermatology Research and Skin Care.

Thomas Strauss .(٢٠٢٥) .*The Psychological Impact of Cosmetic Resurfacing: Boosting Confidence and Self-Esteem* .London: Journal of Dermatology Research and Skin Care.

المراجع

أحمد حافظ. (٢٠١٩). *الجوانب القانونية لمراكز التجميل: دراسة مقارنة*. بغداد: مجلة الأطروحة للدراسات القانونية.

احمد الشمري . (٢٠٢٤). *لمرأة العراقية والتقنيات التجميلية الحديثة*. بغداد: مكتبة الأمل.

أحمد عباس. (٢٠١٨). *علم النفس الإيجابي*. عمّان: دار الفكر.

أشرف شاهين. (٢٠١٠). *الثقة بالنفس وتطوير الذات*. بيروت: دار الفكر العربي.

آمال الأشبهي. (٢٠٢٢). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة*. الجلفة: جامعة زيان عاشور الجلفة.

إيصال خليل. (٢٠٢٠). *دراسة في التجميل والليزر بين الهوية والانفتاح*. بيروت: دار الصفاء.

DOI:

إيصال صالح السنباني،، و علي سعيد الطارق. (٢٠٢٠). *الثقة بالنفس وعلاقتها بجنس المعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في أمانة العاصمة صنعاء*. صنعاء: مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية.

إيهاب الفقي. (٢٠٠٧). *الثقة والاعتزاز بالنفس*. القاهرة: دار الراية.

حسين الشمري. (٢٠٢١). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي* . النجف الاشرف: دار الورق.

خليل مراد. (٢٠١٥). *علم النفس التربوي*. عمّان: دار المسيرة.

زهير الموسوي . (٢٠٢١). *المرأة العراقية والتحولات الاجتماعية المعاصرة*. بغداد: دار الرافدين.

زهير الموسوي. (٢٠٢١). *الصحة النفسية للمرأة العراقية*. النجف الاشرف: دار الغدير.

سعيد عبد الحميد. (٢٠٢٠). *علم النفس الإيجابي*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديد.

سيف العبيدي. (٢٠١٩). *القيم الدينية والتغير الاجتماعي في العراق*. بغداد: دار الطليعة.

علي محمد. (٢٠١٢). *الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فاضل العبيدي. (٢٠٢٢). *التجميل والمجتمع العراقي*. بغداد: دار النشر الحديث.

فهد الدوسري. (٢٠١٩). *العلاقة بين الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض*. الرياض: مجلة كلية التربية.

فواز السويدي. (٢٠١٨). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. بيروت: دار النهضة.

محمد الخزاعي. (٢٠٢٠). *المرأة العراقية والتحولات الاجتماعية في مجتمع متغير*. بغداد: دار ومكتبة دجلة.

محمد الخطيب. (٢٠١٦). *بناء الشخصية والثقة بالنفس*. عمّان: دار اليازوري.

محمد الخيري ، و محمد الزهراني. (٢٠٢٣). *الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية*. القاهرة: مجلة التربية، جامعة الأزهر.

محمد حسن. (٢٠٢٣). *الليزر التجميلي بين الفوائد والمخاطر*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسين. (٢٠١٩). *علم النفس الاجتماعي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد خليل عباس. (٢٠٠٩). *مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمّان: دار المسيرة.

محمد عبد اللطيف. (٢٠١٦). *تنمية تقدير الذات*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مصطفى الإمام، أنور عبد الرحمن، و صباح العجيلي. (١٩٩٠). *لتقويم والقياس*. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.

نافع جاسم. (٢٠١٩). *معوقات النمو النفسي والاجتماعي*. البصرة: دار الحكمة.

وهيب مجيد الكبيسي. (٢٠١٠). *الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية*. بغداد: مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.

ياسر المغربي. (٢٠٢٣). *اضطراب القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات*. بورسعيد: مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد.

DOI:

الملاحق

الملحق رقم (1) كتاب تسهيل المهمة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جمهورية العراق
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة بابل
University of Babylon
كلية التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences
وحدة الشؤون العلمية

العدد: ٩٩٨٢
التاريخ: ٢٧/١٠/٢٠٢٥
Ref. No:
Date: / /

الى / موظفات جامعة بابل

م/ تسهيل مهمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يرجى تفضلكم على تسهيل مهمة السيد (ا. د. علي حسين مظلوم) والانسة (م .م. الاء حمودي مهدي) والذي تروم فيه الحصول على بيانات ومعلومات تخص بحثهما الموسوم (الثقة بالنفس لدى مستخدمات الليزر التجميلي وغير المستخدمات من موظفات جامعة بابل دراسة مقارنة) للعام الحالي ٢٠٢٥ـ ٢٠٢٦ .

مع الاحترام

أ.د. اسامة كاظم عمران
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢٥/١٠/٢٧

نسخة منه إلى//
- مكتب السيد العميد المحترم.. للتفضل بالعلم.. مع الاحترام.
- قسم العلوم التربوية والنفسية هامشكم بتاريخ ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٥ للتفضل بالعلم.. مع الاحترام.
- نظام الادارة الالكتروني.
- الصادر

البريد الالكتروني bad_edu_humsci@yahoo.com
امنية 07801010633
www.uobabylon .edu.iq

الملحق رقم(2) اسماء السادة المحكمين

DOI:

المحكم	اللقب	مكان العمل	
خالد جمال جاسم	ا.د	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد	
سلمى عبد محمد	ا.د	كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم	
شيماء عبد العزيز عبد الحميد	ا.د	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد	
علي عباس علي	ا.د	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم النفس التربوي
علي محمود كاظم	ا.د	جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي
احلام جبار عبد الله	ا.م.د	جامعة بغداد /تقاعد	علم النفس التربوي
راقية عباس خضير	ا.م.د	جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي
صالح صاحب كاظم الجبوري	ا.م.د	كلية التربوية المفتوحة محافظة كربلاء	فلسفة في التربية وعلم النفس
صبا لطيف عبد الكاظم	ا.م.د	جامعة بابل /كلية التربية الاساسية	علم النفس التربوي
علي حمود التميمي	ا.م.د	جامعة كربلاء /ككلية التربية للعلوم الانسانية	قياس وتقويم
ميثاق عيسى عبد الحسين	ا.م.د	كلية الامام الكاظم ع	علم النفس التربوي
ازهر هاشم علوان	م.د	كلية التربوية المفتوحة	علم النفس النمو

ملحق رقم (3) الفقرات قبل وبعد التعديل

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	لا أشعر بالراحة مع مظهري الا عند إستخدام الليزر.	أشعر بالراحة مع مظهري فقط عند إستخدام الليزر.
19	أشعر بتناقض بين ما داخلي وما أظهره إن لم أستخدم الليزر	أشعر بتناقض بين صورتي الداخلية وما أظهره إن لم أستخدم الليزر
27	لا أشعر بالرضا الكامل عن نفسي الا بعد التجميل	أشعر بالرضا الكامل عن نفسي فقط بعد التجميل

ملحق رقم (٤) المقياس بصيغته النهائية

م/ مقياس (الثقة بالنفس لدى المستخدمات الليزر التجميلي وغير المستخدمات من السيدات الموظفات بجامعة بابل دراسة مقارنة)
بصيغته النهائية
عزيزتي الموظفة.....
تحية طيبة

تضع الباحثة بين ايديكم مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها بدقة وتركيز والاجابة عنها بموضوعية لأغراض علمية تستهدف التعرف على بعض الخصائص الشخصية، لذا يرجى منكم الاجابة عن الفقرات بوضع علامة (✓) عن البدائل التي تنطبق عليك من البدائل(دائما غالبا احيانا، نادرا، ابدا

ا) علما أن هذا البحث يستعمل لأغراض البحث العلمي لذلك لا داعي لذكر الاسم ، مع جزيل الشكر لتعاونكم معنا .

واليك مثال يوضح طريقة الاجابة:

ت	الفقرة	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه غالبا	تنطبق عليه احيانا	تنطبق عليه نادرا	لا تنطبق عليه ابدا
1	أرى أن الليزر وسيلة أساسية للوصول إلى صورتي المثالية.			√		

مستخدمة الليزر
غير مستخدمة الليزر
المرحلة العمرية : 25 فاكثر
الحالة الاجتماعية : عز متزوجة
ا

الباحثة
م. م الاء حمودي مهدي

الباحث
ا. د علي حسين مظلوم المعموري

DOI:

ت	الفقرة	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه غالبا	تنطبق عليه احيانا	تنطبق عليه نادرا	لا تنطبق عليه ابدا
1	أشعر بالراحة مع مظهري فقط عند إستخدام الليزر.					
2	أرى أن ثقتي بنفسي تزداد فقط بعد التجميل					
3	اجد صعوبة في تقبّل نفسي من دون إجراء تعديلات تجميلية.					
4	أثق بنفسي كما أنا دون الحاجة لأي تجميل.					
5	أشعر أنني أمتلك قيمة ذاتية لا تتأثر بمظهري الخارجي.					
6	أستطيع مواجهة الآخرين بمظهري الطبيعي دون حرج.					
7	أرى أن الليزر وسيلة أساسية للوصول إلى صورتي المثالية.					
8	أشعر بعدم الرضا إذا لم يقترب شكلي من الشكل الذي أتخيله					
9	احتاج إلى التجميل لأحقق مرغوبية الاخرين مع محيط عملي					
10	أقبل صورتي الحالية حتى لو لم تكن مثالية.					
11	أرى أن قبول شخصيتي لا يتوقف على التجميل.					
12	أشعر بالرضا عن نفسي حتى لو لم أحقق الصورة المثالية تمامًا					
13	اشعر أن تقبّل الآخرين لي يزداد بعد إجراء الليزر.					
14	نظرة المجتمع للجمال تدفعني لاستخدام التجميل.					
15	ثقتي بنفسي تعتمد على مدى إعجاب الآخرين بمظهري.					
16	أرى أن حب الآخرين لي لا يعتمد على مظهري الخارجي.					
17	الدعم النفسي من المقربين يغنيني عن الحاجة للتجميل.					
18	أشعر بالاندماج في المجتمع حتى من دون أي تجميل.					
19	أشعر بتناقض بين صورتي الداخلية وما أظهره إن لم أستخدم الليزر.					
20	مظهري الطبيعي لا يعكس حقيقتي كما أريد.					
21	اجد أن التجميل ضروري ليجعلني أكثر انسجامًا مع ذاتي.					
22	أشعر بانسجام بين داخلي ومظهري الطبيعي.					
23	أتصرف بثقة دون الحاجة لإخفاء عيوبي بالتجميل					
24	مظهري يعكس حقيقتي الداخلية كما هي.					
25	أشعر أن تقبل الاخرين لي مرتبط بتحسين مظهري بالتجميل					
26	قراراتي في حياتي تتأثر بحاجتي إلى الليزر.					
27	أشعر بالرضا الكامل عن نفسي فقط بعد التجميل					
28	أسعى لتطوير شخصيتي الداخلية قبل الاهتمام بالمظهر.					
29	أرى أن الثقة بالنفس تتحقق من خلال تنمية قدراتي لا شكلي					
30	تحقيق ذاتي لا يعتمد على التجميل بل على طموحاتي الداخلية					

DOI: