



جامعة زيان عاشور الجلفة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة علم النفس
تخصص علم النفس العيادي



صورة الجسد والصحة النفسية لدى المراهقة المصابة بالسمنة
- دراسة عيادية لثلاث حالات ببولية الجلفة -

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة

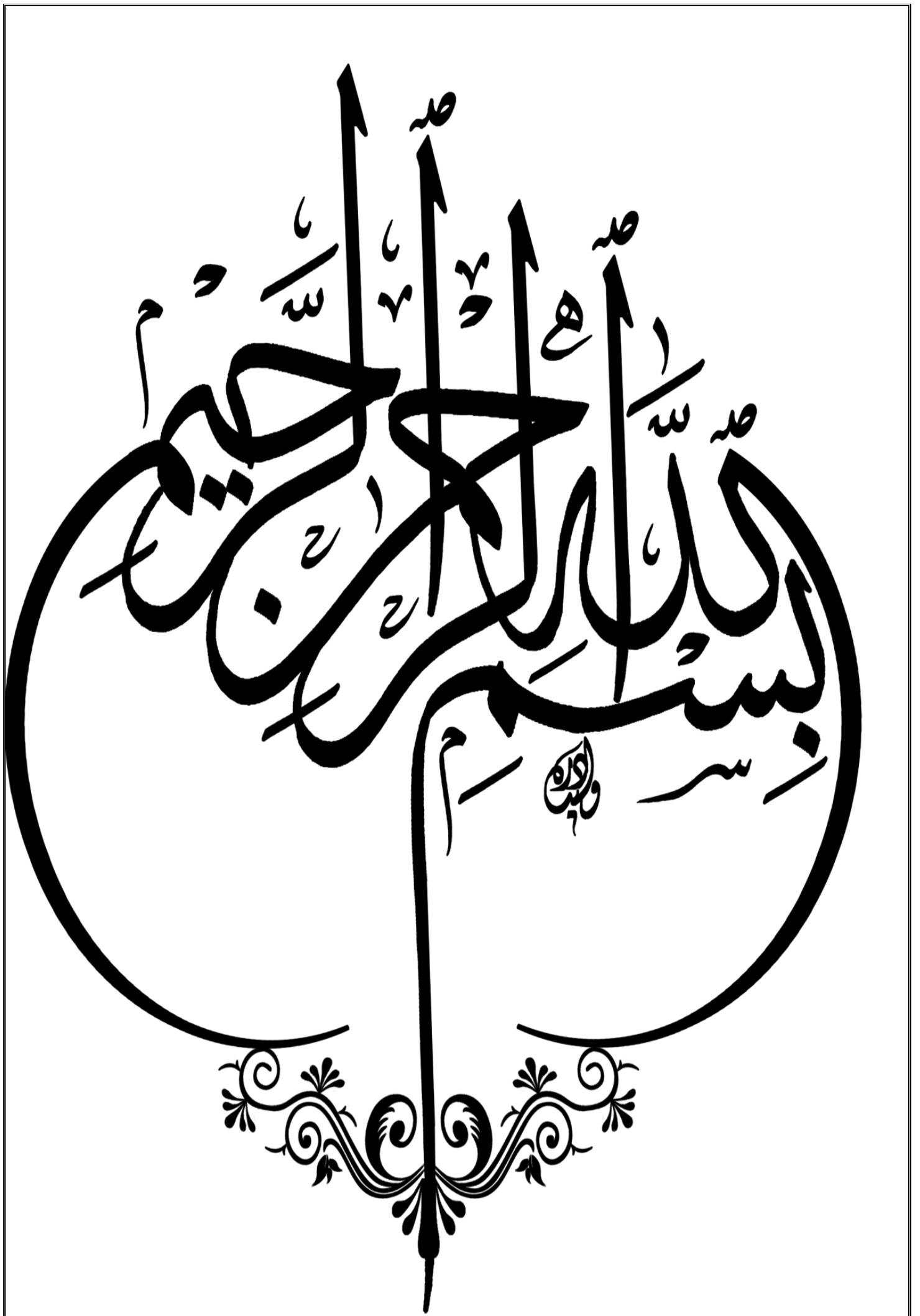
إعداد الطالبة:

_غديري مروة

_عقبي سمية

السنة الجامعية

2026/2025



الشكر

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، كما يحب ربنا ويرضى

الحمد لله الذي علم بالقلم، على الإنسان ما لم يعلم

رفع أهل العلم درجات والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

أتقدم بداية بخالص عبارات الشكر والتقدير

للأستاذة المشرفة "غديري مروة" وتوجيهها السديدة، ومجهوداتها القيمة

كما كان لها بالغ الأثر في إنجاز هذه المذكرة

كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى كافة الأساتذة بقسم علم النفس دون استثناء

وأتوجه بجزيل الإمتنان والعرفان للأساتذة المحترمين

أعضاء لجنة المناقشة

وإلى كل من كان له العون من قريب أو بعيد في إتمام هذا البحث.

إهداء

من قال أنا لها نالها

وأنا لها إن أبت رغما عنها أثبت بها

لم تكن الرحلة قصيرة، ولا ينبغي أن تكون، لم يكن الحلم قريباً ولا طريقاً محفوفاً بالتسهيلات ولكنني

فعلتها ونلتها

أهدي ثمرة نجاحي هذه إلى من زين إسمي بأجمل الألقاب

"والدي العزيز"

إلى من اتكأْتُ على صلابته حين مالت بي السبل، فاستقام دري، إلى الرجل الذي علمني كيف

يصنع المجد من العدم، وأنَّ القمم لا تُطاولها إلا النفوسُ الأبية التي لا تُعرفُ الانحناءَ لغير باربيها،

أهدي إليك هذا الحصاد، فما أنا إلا أثر من كفاحك، وقصةُ نجاحٍ أنت بطلها

"أمي الحبيبة"

إلى غالية أنجبتني من لولا رضاها لما اهتديتُ سبيلاً، ولولا كفاحها لما بلغت مقاماً، إلى دستور الحب،

وقبله الحنان، إلى التي كانت صلواتها تسبق خطاي، ودعواتها تفتح لي مغاليق الأبواب، أهدي إليك

هذا الجهد المتواضع، اعترافاً بأنني ما كنتُ لأكون، لولا أنك كنتِ بجاني

إلى التي كانت صلواتها تسبق خطاي، ودعواتها تفتح مغاليق الأبواب

إلى (إخواني) الذين تشدد عضد بهم، ورفقاء دري منذ الطفولة.

إلى (أخواتي) المؤسسات الغاليات وسكينة القلب وقناديل الدار المضيئة من جعلنَّ من محبتهن معراجاً

أرقى به نحو المعالي

إلى أساتذتي الأفاضل، من أيقظوا في داخلي شعلة الفهم، ووهبوني من علمهم ما يكون زاداً لي ما

حييت.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الانعكاسات السلبية لصورة الجسد على الصحة النفسية لدى المراهقات المصابات بالسمنة، بحيث تمثلت عينة الدراسة في 3 حالات تتراوح أعمارهن بين 12 و16 سنة. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج العيادي، كما تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياسي صورة الجسد والصحة النفسية. وأظهرت النتائج أن الصورة السلبية للجسد تنعكس سلباً على الصحة النفسية لدى المراهقات المصابات بالسمنة، حيث يؤثر الإدراك السلبي لصورة الجسد تأثيراً سلبياً في صحتهن النفسية.

Résumé

Cette étude visait à identifier les effets négatifs de l'image corporelle sur la santé mentale des adolescentes obèses. L'échantillon était composé de trois jeunes filles âgées de 12 à 16 ans. L'étude a adopté une approche clinique, utilisant des entretiens semi-structurés et deux échelles : l'une mesurant l'image corporelle et l'autre la santé mentale. Les résultats ont démontré qu'une image corporelle négative a un impact négatif sur la santé mentale des adolescentes obèses, les perceptions corporelles négatives ayant un effet néfaste sur leur bien-être psychologique.

Abstract

This study aimed to identify the negative impacts of body image on the mental health of obese adolescent girls. The study sample consisted of three girls aged 12 to 16 years. The study employed a clinical approach, utilizing semi-structured clinical interviews and two scales: Body Image and Mental Health. The results demonstrated that a negative body image negatively impacts the mental health of obese adolescent girls, with negative body perceptions having a detrimental effect on their psychological well-being.



فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

الصفحة	المحتويات
	شكر وتقدير
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
الإطار النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	الإشكالية
7	فرضية
7	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	المفاهيم الإجرائية
9	الدراسات السابقة
الفصل الثاني: صورة الجسم	
14	تمهيد
14	تعريف صورة الجسم
14	أبعاد صورة الجسم
15	مكونات صورة الجسم
16	أهمية صورة الجسم
17	العوامل التي تؤثر في تكوين صورة الجسم
18	النظريات المفسرة لصورة الجسم
20	الخلاصة
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
22	تمهيد
22	تعريف علم النفس
22	تعريف الصحة النفسية
22	مقومات الصحة النفسية

22	معايير الصحة النفسية
23	خصائص الصحة النفسية
24	أهمية الصحة النفسية
24	العوامل المؤثرة في الصحة النفسية
25	أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية
26	مناهج الصحة النفسية
28	خلاصة
الفصل الرابع: المراهقة والسمنة	
30	تمهيد
30	تعريف المراهقة
30	خصائص المراهقة
32	أهمية المراهقة
32	أنواع المراهقة
33	مراحل المراهقة ومظاهرها
39	تعريف السمنة
39	أنواع السمنة
40	أسباب السمنة
40	عوامل السمنة
41	أعراض السمنة
41	كيفية قياس السمنة
42	طرق علاج السمنة
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: إجراءات البحث الميدانية	
47	تمهيد
47	متهج الدراسة
47	عينة الدراسة
48	أدوات جمع البيانات
الفصل السادس: دراسة عرض النتائج ومناقشتها	

56	عرض الحالة رقم 01
71	عرض الحالة رقم 02
87	عرض الحالة رقم 03
100	مناقشة النتائج في ضوء الفرضية
101	تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة
106	خاتمة
108	التوصيات
110	قائمة المصادر والمراجع
117	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مظاهر النمو الجسمي الفيزيولوجي	33
02	مظاهر النمو العقلي الانفعالي	33
03	مظاهر النمو الاجتماعي الجنسي	34
04	مظاهر النمو الديني الأخلاقي	34
05	مظاهر النمو الجسمي الفيزيولوجي	35
06	مظاهر النمو العقلي الانفعالي	36
07	مظاهر النمو الاجتماعي الجسمي	36
08	مظاهر النمو الديني الأخلاقي	37
09	مظاهر النمو الجسمي الفيزيولوجي	37
10	مظاهر النمو العقلي الانفعالي	38



مقدمة

مقدمة:

يُعد الإنسان كائناً بيولوجياً_ نفسياً_ اجتماعياً، تتكامل في تكوينه أبعاد متعددة تتفاعل فيما بينها لتشكل شخصيته وصحته، منها السياقات الأسرية والاجتماعية والثقافية خاصة في فترة المراهقة.

تعتبر المراهقة من أكثر المراحل الحساسة في حياة الإنسان، فهي فترة الإدراك وتكوين الشخصية والجسد والتعرف على العالم، لذلك آلت قسطاً وفيراً من البحث والدراسة لم تتله أي مرحلة عمرية أخرى نظراً لخطورتها فيعاني فيها المراهق من عدة تغيرات جديدة تنعكس على تصرفاته النفسية وتشكله الخارجي قد يجعل بعض الفتيات أكثر عرضة للمشكلات الصحية من بينها السمنة، والتي تعد من القضايا الصحية المعاصرة التي شهدت انتشاراً متزايداً على المستوى العالمي.

فالسمنة لا تقتصر على كونها زيادة في الوزن فقط، بل هي حالة ترتبط بتراكم مفرط للدهون في الجسم بما قد يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية معاً، وتزداد خطورتها لدى المراهقات نظراً لإرتباط هذه الفترة بتشكيل صورة الجسم وبناء تقدير الذات، حيث تصبح الفتاة أكثر وعياً بمظهرها الخارجي وأكثر حساسة لنظرة الآخرين إليها، وذلك راجع للمجتمعات التي وضعت معايير للجسم المثالي للمرأة، يربط فيها الجاذبية والقبول بالانحافة.

ومن هنا قد لا تبقى السمنة مجرد مشكلة جسدية بل تتحول إلى مصدر ضغط نفسي يؤثر في التوازن الإنفعالي والعلاقة الاجتماعية قد تنعكس على صحتها النفسية.

ومنه فإن الصحة النفسية أحد المؤشرات الأساسية لمدى تكيف الفرد مع ذاته ومع مجتمعه وإذ تمكن من تحقيق التوازن الإنفعالي، والقدرة على مواجهة الضغوطات وبناء علاقات اجتماعية سوية.

وقد اهتمت هذه الدراسة بصورة الجسم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المراهقات المصابات السمنة، وأخترت هذه المرحلة العمرية لأنها أكثر حساسة في حياة الفرد خاصة عند الإناث وفيما يخص الشكل الخارجي والمظهر بصفة عامة.

حيث يتم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب ميداني بالإضافة إلى الفصل التمهيدي نبدأ بيه هذه الدراسة بحيث تطرقنا في الجانب النظري إلى طرح الإشكالية وفرضياتها، وكذا الأهداف و أهمية الدراسة، والمفاهيم الإجرائية والتعقيب على الدراسات السابقة.

بحيث يتألف الجانب النظري إلى 3 فصول:

الفصل الأول: تعريف صورة الجسم، انواع صورة الجسم، أهمية صورة الجسم، أبعاد صورة الجسم، نظريات المفسرة لصورة الجسم، والعوامل المؤثرة في تكوين صورة الجسم.

الفصل الثاني: تعريف الصحة النفسية، مقومات الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، خصائص الصحة النفسية، مظاهر الصحة النفسية ومعايير الصحة النفسية، مناهج الصحة النفسية، العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، وأهم النظريات المفسرة للصحة النفسية.

الفصل الثالث: تعريف المراهقة، خصائص المراهقة، أنواع المراهقة، مراحل المراهقة ومظاهرها، تعريف السمنة، وأنواع السمنة، وأسباب السمنة، عوامل السمنة، وأعراض السمنة، كيفية قياس السمنة، طرق علاج السمنة.



الإطار النظري



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تعد المراهقة مرحلة انتقالية تلي مرحلة الطفولة، فإنها بمثابة وسيط يعبر بها الشخص من فترة الطفولة إلى فترة النضج والاستقرار، إذ تعتبر من أكثر المراحل إزعاجاً في حياة الإنسان كونها تتسم بجملة من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية قد تؤثر في توازن الفرد وسلوكه الاجتماعي وتسبب له عدة مشاكل، لذلك حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين ومن بين هذه المشاكل هي السمنة.

فتعتبر السمنة زيادة في الوزن بشكل غير طبيعي، وتراكم كمية زائدة من الدهون في الجسم مما يؤدي إلى زيادة غير طبيعي في وزن الشخص (منصور، 2024م، ص05). لذا أجريت العديد من الدراسات منها (waryge 1997 hazmi) بهدف المقارنة في نسب انتشار البدانة والوزن الزائد تبعاً للجنس والإقليم وتوصل إلى ارتفاع نسبة البدانة بين الإناث (20.26) وقياساً إلى الذكور (13.5) (العجمي. 2022م. ص445). بحيث سجلت نسبة الإصابة في الجزائر معدلات خطيرة بعد الإحصائيات التي انتشرت من طرف الأخصائيين في المجال، ودعا هؤلاء إلى ضرورة الوقاية من هذا المرض الذي أضحى تشكل واحد من أبرز أمراض العصر خاصة أمام المضاعفات الخطيرة المنجرة عن الإصابة على غرار أمراض القلب والسكري والسرطان وغيرها من المضاعفات الخطيرة تصل حد الموت (الإتحاد. 2023م).

وقد أجمع الأطباء والمختصون المشاركون في المؤتمر الثاني للجمعية الوطنية للسمنة وأمراض الإيض على أن السمنة باءت بمثابة وباء منتشر في العالم وفي الجزائر بشكل كبير ومقلق جداً يستدعي التحرك العاجل من أجل كبح خاصة في مجال الوقاية والتكفل بالمرضى وفي هذا السياق، كشف بروفيسور رشيد طايبي رئيس مصلحة الطب الداخلي بمستشفى بئر درارية ورئيس الجمعية الوطنية للسمنة وأمراض الإيض في تصريح الشروق أن السمنة يسبب في

الإصابة ب 95 مرضاً بشكل مباشر وغير مباشر وذكر منه ذلك 13 نوعاً منها أمراض الناتجة عن السمنة (الشروق. 2023م). وحللت القياسات المأخوذة بناء على الوزن والطول 130 مليون شخص تقريباً تزيد أعمارهم بين الخمس سنوات 13.5 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين الخمس سنوات إلى 16 سنة 97.46 مليون شخص يبلغون من العمر 20 سنة وما فوق (منظمة الصحة العالمية. 2017م).

وفي هذا السياق تعد السمنة من أبرز المشكلات الصحية المنتشرة عالمياً ولم تعد تقتصر آثارها على الجانب الجسمي فقط بل أصبحت مرتبطة بمشكلات نفسية اجتماعية وأيضاً تساهم في تشكل صورة الجسم لدى المراهق.

فتعرف صورة الجسم بأنها عملية يدركها الفرد من الطفولة حتى الشيخوخة لدى الذكور والإناث، فتتسم بخاصة الاستمرار، ويكون المراهق من أكثر المراحل اهتماماً بصورة الجسم لأن الجميع يحب الجمال ويصبو للكمال في كل شيء خاصة المظهر الخارجي، وهناك دراسة تقول أن للجسم جانب أحدهما فيزيولوجي والثاني هومي (خيالي) هو مادة فيزيولوجية وتصور نفسي لهذه المادة، وهذا ما يسمى بالصورة الجسمية، حيث تمثل هذه الصورة انعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي العصبي والشكلي للجسم، وتعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وبوجوده فهي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد وأيضاً تتأثر بعوامل خارجية (المستصرية. 2018/2017م. ص2).

بحيث يرى طبيب الأعصاب "هنري هيد" Henr head من رواد النظرية البيولوجية، أول من وصف مفهوم صورة الجسم وهذه الصورة في إتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت في التعلم كما درس ابتداء تأثير المخ وضرر الجسم (العريي. 2024/2021م).

ص3). كما أورد سعد (1994م) أن الصورة الجسمية تلعب دوراً هاماً في تشكيل صورة المراهق عن ذاته وتكييفه منها (العباد. ص201).

وانطلاقاً من ذلك، فإن صورة الجسم لا تقتصر على كونها إدراكاً شكلياً فقط، بل تمت لتؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للفرد.

تمثل الصحة النفسية أحد مكونات الأساسية للصحة العامة حيث تسهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للفرد، وتمكنه من التكيف مع متطلبات الحياة ومواجهة ضغوطات مختلفة، وقد أولت المنظمات الصحة العالمية على نحو 8% من الأطفال و15% من المراهقين يعانون من الإضطرابات النفسية (الأمم المتحدة، 2013م). كما وضعت خطة شاملة بشأن الصحة النفسية للفترة (2013/2030م) التي تهدف إلى تحسن الصحة النفسية (الصحة النفسية).

ومن هذا المنطلق تمت صياغة تساؤل كالتالي هل تعاني المراهقات المصابات بالسمنة من صورة سلبية تنعكس سلباً على صحتهن النفسية لديهن.

الفرضيات:

تعاني المراهقات المصابات بالسمنة من صورة جسمية سلبية قد تنعكس سلباً على الصحة النفسية لديهن.

أهداف الدراسة: هدفي من الدراسة الوصول إلى الإجابة على تساؤل إشكالية

الدراسة:

1. معرفة تأثير السمنة على صورة الجسم.
2. معرفة تأثير صورة الجسم على الصحة النفسية.
3. معرفة مستوى الصحة النفسية لدى المراهقات.
4. معرفة انعكاسات صورة الجسد على الصحة النفسية.

أهمية الدراسة:

تمكن أهمية الدراسة على موضوع صورة الجسد ومدى تأثيرها السلبى لدى المراهقات المصابات بالسمنة، لأن المراهقة تعتبر أكثر مرحلة توجد فيها العديد من المشاكل التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وخاصة لدى الفتيات لأنهم أكثر اهتماماً بالمظهر الخارجى، لذا تسعى هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين صورة الجسم والصحة النفسية، والتعرف على السمنة ومدى تأثيرها على الصحة النفسية لدى الفتيات المراهقات.

المفاهيم الإجرائية:

1. تعريف صورة الجسم:

يعرفها شقير "صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجى أ في مكوناته الداخلية (خطاب. 2014م. ص41).

تعريف الإجرائي: هي الفكرة التي ينشأها الفرد عن جسمه.

2. تعريف الصحة النفسية: حالة من التوازن العقلي والإنفعالي للفرد، وتوازن

القوة الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ما وأيضاً تمتعه بالعافية النفسية والفاعلية (شاوشي. 2022م).

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: هي حالة من التوازن النفسي والإنفعالي، يتمكن منها الفرد من التفكير بطريقة إيجابية، والتحكم في مشاعره، والتكيف مع نفسه ومحيطه.

3. تعريف المراهقة: تعني مرحلة المراهقة مجموعة التغيرات المتميزة الجسمية

العقلية، الإنفعالية، الإجتماعية التي تتم في فترة العقد الثاني من العمر (محمود العطار. 2021م. ص485).

التعريف الإجرائي للمراهقة: مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، يتميز فيها الفرد بتغيرات جسدية نفسية واجتماعية.

تعريف السمنة: في المعجم الفرنسي هي زيادة في وزن الجسم نتيجة ازدياد كتلة الدهون فيه (صالح. 2020م. ص63).

التعريف الإجرائي للسمنة: هي زيادة غير طبيعية أو مفرطة في الوزن والجسم نتيجة تراكم الدهون.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى موضوع صورة الجسم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المراهقات المصابات بالسمنة، وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليق عليها يتضمن جوانب الإتفاق والاختلاف وبيان فجوة علمية التي تعالجها الدراسات الحالية ويود الباحث أن تشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها من 2023/2015م، وسجلت جملة من الأقطار والبلدان، مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة.

وحسب كونها دراسات عربية وأجنبية إلى أربعة تصنيفات هي الدراسات العربية التي تناولت تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، والدراسات الأجنبية التي تناولت محور العلاقة بين مخاوف صورة الجسم واضطرابات الأكل واستخدام الأنترنت، ثم دراسة عربية التي تناولت مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات اللواتي يعانون البدانة، والدراسات الأجنبية التي تناولت محور حالة الوزن والصحة النفسية لدى

المراهقين، الدور الوسيط لوزن الجسم المدرك ذاتياً، دراسة إستقصائية عبر وطنية.

1.دراسة برهان حمدان 2018/2017م: بعنوان تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في فلسطين، واعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق عليهم مقاييس الدراسة الثلاثة تقدير صورة الجسد، ومقياس مخاوف الإجتماعية، ومقياس تقدير الذات، أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير صورة الجسد لدى طالبات الجامعة كان متوسط، كما بينت أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقدير صورة الجسد، وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (برهان حمدان. 2018/2017م).

2.دراسة Roders,R,F,Melioli,T,Llaconi ,s,Bui,E,chabral,H 2005م: بعنوان العلاقة بين معارف صورة الجسم واضطرابات الأكل واستخدام الأنترنت، إذا هدفت إلى توضيح العلاقة بين صورة الجسم واضطرابات الأكل وتأثير استخدام الأنترنت على هذه العلاقة، واعتمدت الدراسة على المنهج النظري التحليلي، من خلال التحليل مجموعة من الدراسات السابقة، وتوصلت إلى وجود ارتباط بين مخاوف صورة الجسم واضطرابات الأكل وتأثير استخدام الأنترنت، في تعزيز هذه المشكلات (2025.spring natureم).

3.دراسة سليمان محب 2023م: بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات اللواتي يعانون البدانة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات اللواتي يعانون من البدانة واعتمدتو على المنهج العيادي، وتمثلت عينة الدراسة من 17 مراهقة تعاني من البدانة، واستخدمت أدوات

الدراسة كل من المقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس ضغط النفسي المدرك. أظهرت نتائج الدراسة على أن المراهقة التي تعاني من البدانة تدرك خبرات حياتها على أنها مواقف ضاغطة، أي مستوى الضغط النفسي لديهم مرتفع (سليمان محدب. 2023م).

4.دراسة Fismen a,a,torsheim,t,smadal,o 2022م: بعنوان حالة الوزن والصحة النفسية لدى المراهقين الدور الوسيط لوزن الجسم المدرك ذاتياً، وهدفت إلى دراسة العلاقة بين حالة الوزن والصحة النفسية لدى المراهقين، مع تركيز على دور إدراك صورة الجسم كمتغير وسيط اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث أجريت على عينة من المراهقين ضمن دراسة استقصائية وطنية، وتوصلت النتائج إلى أن إدراك الفرد لوزن جسمه، يلعب دوراً مهماً في التأثير على الصحة النفسية حيث أن عدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بمستويات منخفضة من الصحة النفسية (journal of adolescent health وآخرون. 2022م).

التعليق على الدراسات السابقة:

تتفق هذه الدراسات مع موضوع البحث الحالي من حيث تناول موضوع صورة الجسد والصحة النفسية، ومع ذلك لم تتناول الدراسات السابقة انعكاسات صورة الجسد العلاقة على الصحة النفسية.

لذلك تبرز أهمية إجراء هذه الدراسة لسد هذه الفجوة في مواكبة الواقع المحلي، لذا سوف نتطرق لأوجه التشابه والاختلاف.

• اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو صورة الجسم والصحة والنفسية للفرد، بأسس تتواءم مع دراسة Rodgers,R,F,Melioli,T,Llaconi,S,Bui,E,Chabral,H ودراسة وبرهان، 2018.

- اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تطبيق الدراسة على عينة من المراهقات باستثناء دراسة برهان 2018 التي طبقت على طلبة الجامعة.
- استخدمت الدراسات السابقة أداة على المقابلة والاستبيان لجمع البيانات باستثناء دراسة Rodgers,R,F,Melioli,T,Llaconi,S,Bui,E,Chabral,H ودراسة Fismen,a,a,torsheim,t,smadal,o استخدمت من أداة الاستبيان فقط بينما الأخرى اعتمدت على دراسة نظرية.
- وظفت الدراسات السابقة منهج العيادي باستثناء دراسة Rodgers,R,F,Melioli,T,Llaconi,S,Bui,E,Chabral,H استخدمت المنهج النظري التحليلي، ودراسة Fismen,a,a,torsheim,t,smadal,o استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي، بينما دراسة برهان استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي.
- اختلفت دراسة Rodgers,R,F,Melioli,T,Llaconi,S,Bui,E,Chabral,H عن بقية الدراسات في احتوائها تناولت مشكلة الدراسة من جانب نظرية مستخدم منهج تحليلي.



الفصل الثاني

صورة الجسم

تمهيد:

تعتبر صورة الجسم فكرة لا شعورية يصورها الفرد عن نفسه في ذهنه و التي تتحدد بعوامل منها شكل أجزاء الجسد، وتتناسق هذه الأجزاء و الشكل العام للجسد الكفاءة الوظيفية له، ومن خلال هذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف صورة الجسد، وأبعاده، ومكوناته، وأهمية صورة الجسم التي تؤثر في نمو صورة الجسم ونظريات.

تعريف صورة الجسم:

يعرف تومسون Thompson: صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة (الدسوقي. 2006م. ص15).

عرفتها سامية محمد بأن: صورة الجسم التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية الاجتماعية.

إدراكات الشخص وأفكاره ومشاعره حول جسده أو جسدها (Grogon. 2021. ص5).

أي يعني التصورات التي في ذهن الفرد عن جسمه.

أبعاد صورة الجسم:

يتفق الباحثون على أن صورة الجسم، مفهوم متعدد الأبعاد ويشير كل من كفاي ونيال أن صورة الجسم لها أربعة أبعاد وهي: بعد يتعلق بالوزن، وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتآزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

ويشير باكستير إلى ثلاثة أبعاد هي:

1. الأساس الفيزيولوجي: وهي المشاعر الصادرة للمخ عن وضع الجسم وأجزائه والتناسق بين أجزائه.

2. **البناء الجنسي:** يشمل موضوعات الإفتتان بالنفس والجاذبية الجنسية، والاهتمام بجمال الجسم، من خلال الملابس والمظهر الخارجي.

3. **الأساس الاجتماعي:** أي يحتوي على الموضوعات الاجتماعية المرتبطة بالجسم (خطاب. 2014م. ص21).

ويرى أنور أن صورة الجسم تتحدد بعوامل في تناسق أجزاء الجسم، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والصورة الاجتماعية للجسم.

يرى فايد أن صورة الجسم تنقسم إلى ثلاثة أبعاد هي: الرضا عن مظهر الجسم، وملامح الوجه والشكل الخارجي، والمظهر بصفة عامة.

بينما ترى شقير أنها تنقسم إلى ستة أبعاد وهي: الجاذبية الجسمية، والتناسق بين مكونات الوجه الضاهرية، والتناسق بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين حجم الجسم وشكله، ومستوى التفكير (ولاء. 2018م. ص49).

مكونات صورة الجسم:

يقسم الدسوقي مظهر الجسم إلى ثلاث مكونات.

مكون إدراكي: pereptcal. Component ويشير إلى دقة الفرد في إدراك حجم جسمه.

مكون ذاتي: subjective component تشير إلى الإهتمام والقلق المتعلق بصورة الجسم ورضا الفرد وإنشغاله بها.

مكون سلوكي: Behavior component يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد مضايقة أو تعب يتعلق بالمظهر الجسمي (الدسوقي. 2006م. ص15).

تشتمل صورة الجسم على مكونين مهمين أولهما المثال الجسمي Body ideal يعرف على أنه نمط جسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر وجهة نظر ثقافة الفرد،

بينما المكون الثاني يتمثل في مفهوم الجسم Body concepte ويعرف بأنه الأفكار والمعتقدات التي تتعلق بالجسم فضلا عن الصورة التي يدركها الفرد عن جسمه (خطاب. 2018م. ص19).

وتذكر شاهين ثلاث مكونات لصورة الجسم وهي:

- 1.المكون المعرفي: يتضمن سمات التي يدركها الفرد ويعتبرها سماته البدنيه.
- 2.المكون الوجداني: ويشمل مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول ورضاء أو الرفض وعدم الرضا.
- 3.المكون التقييمي: وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وصفاته البدنيه سواء كان تقييمًا ذاتيًا أو معزو للآخرين (ولاء. 2019/2018م. ص220).

أهمية صورة الجسم:

يرى Fisher أن صورة التي يكونها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويذكر أن تجارب الفرد مع جسمه على أنه مادة نفسية تتدخل بشكل واسع في حياته، ولا يمكن الهروب من صورة الجسم المدركة وبسبب النظرة المحتومة لإدراكه هذا فإنها تمتلك تأثيرا كبيرا عليه (ولاء. 2018م. ص218).

ويرى كاش cach أن من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثيرون منها صورة الجسد، ويظهر ذلك جليًا في النظرة الخارجية التي تحتضن بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى الخبرات الشخصية التي تختص المظهر أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع، ويرى التميز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لأننا نرى أنفسنا الطريقة التي يرانا بها الآخرون (ولاء. 2014م. ص16/15).

العوامل التي تؤثر في تكوين صورة الجسم:

1.العوامل البيولوجية: وللجنس أثر كبير في تحديد صورة الجسم المثالية له، وكيفية إدراكه لشكل جسمه، وتشير العديد من الأدلة أن النساء في جميع أعمارهن أكثر سلبية تجاه مظهرهن، بينما الرجال كانوا أكثر ارتياحًا مع صورة الجسم، وأقل قلق بشأن الوزن، مما يؤكد أن الرجال والنساء لهم مواقف مختلفة تجاه صورة الجسم.

فنظرة النساء لأجسامهن أنها تتكون من عدة أجزاء، في حين الرجال يتصورون أجسادهم ككل واحد، بالإضافة إلى ذلك فإن معايير الجمال الخاصة بالنساء يصعب تحقيقها، بينما الرجال يرون المثالية في وجود عضلات والتي يمكن تحقيقها.

فتبدأ صورة الجسم بالتشكل منذ الصغر فنجد أن الأطفال الذين يدركون أن صورة الجسم تتسم بالقوة والتناسق والتآزر، وذلك نتيجة لثناء الآخرين، فنجدهم أكثر ودًا ومساعدة لغيرهم من الأطفال.

أما في مرحلة المراهقة تحدث عدة تغيرات منها جسمية وتكون بشكل أسرع مما تزيد من مشاعر الإرتباك والخوف، فهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعبًا على نمو الأنثى (خطاب. 2014م. ص22/23).

2.عوامل ثقافية اجتماعية: تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دورًا كبيرًا في رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم، الذي يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات (ولاء. 2018م. ص220).

فإن وجهة الفرد نحو جسمه لها فاعلية قد تؤثر على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسمية، فالتالي يشير هذا إلى أن لكل مجتمع له معايير خاصة تسهم في تبني صورة الجسم المثالية، وإذا تطابقت صورة الفرد لجسمه

وهذه المعايير أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية وهو ما يمثل جزءًا مركزيًا في رضا الفرد عن صورته الجسمية (ولاء . 2018م. ص26).

3. وسائل الإعلام: تلعب دورًا هامًا في تحديد الجسم المثالي بين المراهقين وذلك من خلال المجالات والألعاب والإعلانات والملابس تصوير كل صورة البنات والبنين، مما يجعل الفتاة تريد أن تكون رقيقة ومثيرة، كما تشجع الأولاد وأن لديهم عضلات كبيرة، وهناك دراسة على وسائل الإعلام الأسترالية والتأثيرات وجدت أن الفتيات 20.9 سنة من العمر الذين ينظرون في المجالات النسائية على سبيل المثال يوم المرأة يعانون من عدم الرضا عن المظهر أكبر من الذين شاهدوا البرامج التلفزيونية والموسيقى وقراءة المجالات تركز على مظهر الفتيات (سالي. 2012م. ص221).

فقد أثرت دراسة Grabe et al والذي يمثل الصورة المثالية للجسم وخاصة المرأة، باعتبار النموذج النحافة هو النموذج المفضل إعلاميًا وارتباطه بالقلق الزائد والإنشغال بصورة الجسم لدى الإناث (ولاء . 2018م. ص221).

وهذا ما أكد أن لوسائل الإعلام دور هام وكبير في التأثير على صورة الجسم للفرد.

النظريات المفسرة لصورة الجسم:

النظرية البيولوجية: يعتبر طبيب الأعصاب هنري هيد Henry Head أول باحث استعمل تعبير صورة الجسم، وهذه الصورة مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ ولاحظ أن الحركات السلسلة وتوافق موضوع الجسم ضمناً على الوعي المعرفي المتكامل لحجم وتكوين الجسم، كما أضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت في التعلم.

ويرى كليف أيضاً أن صورة الجسم تنقسم إلى غلاف خارجي للجسم والحجم من الجلد والمعلومات البصرية، ويعتقد أن حجم أوفضاء الجسم يظهر من

التوازن العميق للجسم وأن حركة النشاط البدني مهمًا في تشكل وصيانة وحفظ صورة الجسم (سالي. 2018م. ص260).

نظرية المنظور الاجتماعي الثقافي: تعتبر أن لكل مجتمعات لها معايير مثالية لتشكيل الجسم يتم نقلها إلى الأفراد من خلال نموذج التأثير الثلاثي (الإعلام، الأسرة، الأقران) بحيث سيقوم الأفراد بإندماجها مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الجميع (Grogan.2021.p06).

الخلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى صورة الجسم بصفة عامة، فنستج في الأخير أن صورة الجسم لها دور كبير في تأثير على الحالة النفسية للفرد، وخاصة الفئة التي تمت دراستها وهي المراهقات لأنهم دائماً يسعون للكمال والصورة المثالية حسب معتقداتهم عنها.



الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد

تشمل الصحة النفسية حالة من التوازن والإنسجام الداخلي التي يمكن الفرد من التكيف مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي، كما تلعب دورًا أساسيًا في تحقيق جودة الحياة، حيث تؤثر بشكل مباشر على الأفراد، ولذلك سوف نتطرق للتعريف الصحة النفسية، ومقوماتها والمعايير، والخصائص وأهمية العوامل المؤثرة عليها، وأهم النظريات المفسرة لها، ومناهجها.

تعريف علم النفس الصحي: هو دراسة العلمية للصحة النفسية، وعملياً التوافق النفسي، مما يؤدي إليها وما يحققها، وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها (حامد. 2005م. ص9).

تعريف الصحة النفسية:

تعريف الدايري بأنها: هي الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيف يؤدي إلى أقصى ما يمكن الكفاية والسعادة لكل فرد ومجتمع الذي ينتمي إليه فهي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه (لمين، بونيف. 2021م. ص700).

مقومات الصحة النفسية: تتمثل مقومات الصحة النفسية في: الكفاءة، المواءمة، المرونة، والتكيف، والإفادة من الخبرة، وفاعلية التفاعل الاجتماعي (الحجازي. 2004م. ص36/37).

معايير الصحة النفسية: ويرى الهاشمي بأن الصحة النفسية تتضمن خمس معايير في أركانها ومظاهرها.

- سلامة العمليات الذهنية.
- سلوك سوي مقبول.

- تكامل الشخصية وتوحيدها.
- إدراك صحيح لواقع الحياة ومتطلباتها.
- توافق مع البيئة وتكيف ناجح إيجابي (مرزوق. 2012م. ص44).

خصائص الصحة النفسية:

التوافق: ودلائل ذلك: التوافق الشخصي ويتضمن رضا عن النفس والتوافق الاجتماعي.

الشعور بالسعادة مع النفس: ويعني الشعور بالسعادة والراحة كما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال من مسرات الحياة اليومية.

الشعور بالسعادة مع الآخرين: يعني حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم (زهرا. 2005م. ص13).

تحقيق الذات واستغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي وتقبل الحقائق المتعلقة بقدرات وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها.

القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها: يعني تقبل الواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة، والقدرة على تحسن المشاكل واكتشاف القضايا ليجد لها حل يرتاح إليه ويفيد منه (العمرى. 2012م. ص47).

التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل والمتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

حسن الخلق: الأدب والإلتزام وطلب الحلال، واجتناب الحرام، وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير (علواطي، نقبيل. 2014م. ص135).

أهمية الصحة النفسية:

- الإستقرار الذاتي للفرد.
- إن الصحة النفسية تنشئ أفراد متقربين وأسياء.
- الصحة النفسية فعالة لذات الفرد.
- تجعل الفرد أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات مختلفة وتوازن الإنفعالي عند ضغوط الحياة.
- تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيف مع مجتمعه.
- تحقيق مبدأ التنمية الإجتماعية (جامعة المستنصرية. 2019م. ص2).

العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

الإحباط: فالإحباط يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر والغضب والقلق وهو من أهم العوامل التي تؤثر على توافق الفرد وصحته النفسية.

الصراع: هو حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد حيث لا يستطيع إرضاء دافعين معاً في وقت واحد لتساويهما في القوة، ومصادره إما داخلية وإما خارجية.

القلق: وهو حالة من التوتر الإنفعالي تشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات (العمرى. 2013. ص48/48).

الأسرة: تعد الأسرة البيئة الأولية للطفل وأكثر تأثير عليه في المستقبل، لذا اتفق العلماء على أن السنوات الخمسة الأولى من حياة الطفل هي الأساس المكون لشخصيته واتجاهاته وأنماطه السلوكية والتي تستمر معه في مراحل العمرية.

المدرسة: تعد المدرسة الهيئة المؤسسة التعليمية الرسمية التي ينتقل إليها الطفل في وقت محدد إذ تعمل على دائرة مكتسباته بطريقة منظمة ومدروسة

ويتفاعل مع أصدقائه ومعلميه والتي تؤثر بدورها سلباً أو ايجاباً على الصحة النفسية له.

العمل: إن طبيعة العمل الذي يزاوله الإنسان تعد من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فيعد العمل بأجواء مناسبة تكون نفسيته مرتاحة ويعمل بشكل أفضل والعكس عند وجود ظروف غير مناسبة تؤثر سلباً على صحته النفسية (جامعة المستنصرية. 2019م. ص1).

أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية:

• **التحليل النفسي والصحة النفسية:** يرى فرويد Freud أن الصحة النفسية تتحقق عندما يكون هناك توازن بين مكونات النفس الثلاثة: الهو الذي يمثل الغرائز والرغبات والأنا الذي يمثل العقل والتنظيم، والأنا الأعلى الذي يمثل القيم والأخلاق، حيث يقوم الأنا بدور الوسيط في التوفيق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى، بطريقة واقعية مما يسمح للفرد بالقدرة على الحب والعمل بشكل سوى، أما إذا اختل هذا التوازن واشتد الصراع بين هذه المكونات، فإن ذلك يؤدي إلى القلق والإضطرابات النفسية، وبالتالي تتأثر قدرة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين (غالي. 2013/2014م. ص25/26).

• **المدرسة السلوكية:** ترى النظرية السلوكية أن السلوك الإنسان هو أساس فهم الصحة النفسية، حيث يركز على الأفعال الظاهرة القابلة للملاحظة والقياس بدل التركيز على العمليات الداخلية، وتفترض أن السلوك يكتسب من خلال التعلم والتجربة والتفاعل مع البيئة، ولذلك يمكن تعديله أو تغييره باستخدام أساليب مثل تعزيز والعقاب، وعليه فإن الصحة النفسية، تعني امتلاك الفرد لسلوكات متكيفة وسليمة، بينما يظهر الإضطراب في شكل سلوكات غير متكيفة يمكن تعديلها عبر العلاج السلوكي (علواطي، نقبيل. 2024م).

• النظرية الوجودية الإنسانية لكل من ما ماسلو وروجرز

ترى النظرية الإنسانية أن الصحة النفسية ترتبط بتحقيق الذات والعيش بشكل أصيل حيث يسعى الإنسان إلى النمو وتطوير قدراته والوصول إلى أقصى إمكاناته ويؤكد كارل روجرز أن الفرد يكون سليماً نفسياً عندما يتقبل ذاته وتعيش في انسجام بين ما يشعر به وما يظهره، خاصة إذا تلقى قبولاً غير مشروط من الآخرين، أما الإضطراب النفسي فينتج عن فقدان هذا الانسجام وخضوع الفرد لضغوط الآخرين على حساب ذاته الحقيقية، مما يؤدي إلى القلق والتوتر، وضعف التكيف.

ويرى أبراهام ماسلو أن الصحة النفسية تظهر عند الأشخاص الذين يحققون ذواتهم، بحيث يتميزون بقدراتهم على إدراك الواقع بشكل سليم، وتقبل أنفسهم والآخرين والتصرف بالعفوية والحرية، مع امتلاك استقلالية في التفكير، واتخاذ القرار ويتميزون أيضاً بإقامة علاقات إنسانية صادقة والإحساس بمعنى الحياة والقدرة على الإبداع والإبتكار وأيضاً عندهم القدرة على مقاومة ضغوطات الحياة (حجازي. 2004م. ص46/49).

مناهج الصحة النفسية:

❖ المنهج الوقائي: يهدف إلى وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسية:

- الوقاية من الإضطرابات النفسية.
- يهتم بالأسوياء.
- الوقاية من الوقوع من الأمراض النفسية.
- يهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية.
- يهتم بالتنشئة الإجتماعية السليمة.

• وله ثلاث مستويات المستوى الأول محاولة منع حدوث الاضطراب، بينما المستوى الثاني التشخيص المبكر، أما الثالث محاولة تقليل أثار المرض.

❖ **المنهج الإنمائي:** يهدف إلى إهتمام بالأسوياء والوصول بهم إلى أقصى درجة من التمتع بالصحة النفسية.

❖ **المنهج العلاجي:** يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات من الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية (زهران. 2005م. ص12).

- يقوم برعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً وتربوياً واجتماعياً.
- يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً واجتماعياً.
- تنمية الأفراد وتوظيف قدرات واكتشاف مواهبهم وتنمية إبداعاتهم.
- أهمية المؤسسات الناشئة الاجتماعية (الأسرة، المدرسة، المساجد، وسائل الإعلام) في تحقيق الصحة النفسية للفرد أمثلة على المنهج الإنمائي.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن الصحة النفسية تشكل أحد أهم ركائز توازن الإنسان وسعادته، فهي ليست مجرد اضطرابات نفسية بل حالة متكاملة من التوافق الداخلي والإجتماعي والإنفعالي.

وقد تبين لنا أن علم النفس يسهم بشكل أساسي في فهم سلوك الإنسان وتفسيره، مما ساعد على تعزيز الصحة النفسية.



الفصل الرابع

المراهقة والسمنة

تمهيد

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية التي يمر بها الإنسان، حيث تمثل جسراً انتقالياً من الطفولة والرشد، وخلال هذه التحولات تصبح صورة الجسم والإهتمام بالمظهر الخارجي من القضايا الأساسية للمراهق، وبالتالي سوف نتطرق لتعريف المراهقة وخصائصها وأهمية المراهقة وأنواع ومراحل المراهقة ومظاهرها، وأيضاً إلى تعريف السمنة وأنواعها والأسباب والعوامل، أعراض كيفية قياس السمنة، علاج السمنة.

تعريف المراهقة:

تعريف الخوري: بأنها مرحلة من العمر البشري يتم فيها النمو على هيئة تبدلات بيولوجية خاصة بالبلوغ تتجلى على وجه أخص في نفسية المراهق في سلوكه (غراب. 2014م. ص193).

لغة: "ترجع إلى الفعل (أرهق) الذي يعني الإقتراب من الشيء" (أبو جاموس. 2009م. ص13).

اصطلاحاً: يعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة، ويبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات (الشافعي، 2009م. ص13).

خصائص المراهقة:

- أ. النمو الجسمي.
- ب. النمو العقلي.
- ج. النمو الانفعالي.
- د. النمو الإجتماعي (محمود. 1981م. ص22).

أ. **النمو الجسمي**: كثيرًا ما يهتم الذين يعالجون موضوع المراهقة ومظاهر النمو التي تبدو على المراهقين بالذات، على أنه المظهر الرئيسي ومحور الإهتمام في هذه المرحلة (محمود.1981م. ص25).

ب. **النمو العقلي**: تعتبر من الخصائص المهمة لأن فهم المراهق يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العمليات التربوية، ومن الخصائص التي تطرق إليها في هذه المرحلة هي: الذكاء، الإدراك، الإنتباه، التفكير، التذكر (زرولة. 2018/2017م. ص76/77).

ج. **النمو الإنفعالي**: تتميز بأنها فترة إنفعالية عنيفة، بحيث لا يستطيع الفرد التحكم في إنفعالاته، كما يتعرض لحالات من اليأس والحزن والألم النفسية، وتتميز بتكوين بعض العواطف الشخصية كالإعتماد على النفس والإهتمام بالمظهر الخارجي (أبو جاموس. 2009م. ص13).

د. **النمو الإجتماعي**: يأخذ النمو الإجتماعي شكلاً مغايراً كما كان عليه في فترات العمرية السابقة، فإنه لا يخرج من ارتباطات داخل الدائرة الإجتماعية إلا في فترة المراهقة (محمود.1981م. ص59).

وقد استطاعوا كشف الكثير من الخصائص التي أثبتتها الدكتورة مصطفى فهامي في ثلاث عناصر.

- يميل في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة.
- في السنوات الأخيرة يشعر أغلب مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليه.
- اختيار الصديق الذي يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب على حالات الضيق (زرولة. 2018/2017م. ص77/78).

أهمية المراهقة:

تعد المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، حيث تطلب منه التكيف مع مجموعة من التغيرات البيولوجية النفسية والاجتماعية، ويجب عليه أن يتعامل مع هذه التغيرات بشكل مناسب، وخلال هذه المرحلة يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع، وإمكانية إنحرافه في هذا السن إذ لم يجد من يأخذه بيده.

ويلاحظ الإكلينيكيون أن بعض الأعراض العصابية والدهانوية تظهر في مرحلة المراهقة حيث تكون بدورها كامنة منذ الطفولة، ونجد أن مرحلة المراهقة مناسبة للإندلاع نتيجة الصعوبات التي تحدث في هذه الفترة، ويظهر العصاب أو الذهان كدليل على فشل الفرد في مواجهة الصراع، وتكون الأعراض هنا وسيلة التوافق الخاطئة مع الذات ومع المجتمع (حمزاوي. 2017/2016م. ص140).

أنواع المراهقة:

أ. المراهقة المكيفة: تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والإستقرار العاطفي ويتميز بها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

ب. المراهقة الإنسحابية: إنسحاب المراهق من مجتمع والأسرة الأقران ويميل إلى الانعزال والإنفراد بنفسه.

ج. المراهقة المنحرفة: إنحراف المراهقة فيها يتميز بالإنهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

د. المراهقة العدوانية: يكون فيها المرء عدوانياً مع نفسه والآخرين، ويتميز أيضاً بالتمرد على الأسرة والمدرسة والمجتمع (حمزاوي. 2017/2016م. ص74).

مراحل المراهقة ومظاهرها:

المراهقة المبكرة: (12_ 14) سنة تبدأ مع بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بنهايته حيث يكتمل البلوغ الجنسي عند الذكور والإناث تقريباً في سن (15 سنة) فهذه المرحلة تبدأ المظاهر الجسمية والفيسيولوجية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية في الظهور (غراب. 2014م. ص204).

الجدول رقم (1): يبين أهم مظاهر النمو الجسمي والفيزيولوجي

مظاهر		المرحلة
الفيزيولوجي	الجسمي	المراهقة
يحدث تغير فيزيولوجي في البلوغ الجنسي و تنمو الغدد الجنسية بكثرة مع الزيادة في ضغط الدم.	يستمر النمو الجسمي في الزيادة خاصة الطول والوزن وعند الذكور يتغير شكل الوجه وتزال ملامح الطفولة و يزداد نمو العضلات وصلابة العظام.	المبكرة إلى من 12 إلى 14 سنة.

(الريماري. 2003. ص164)

الجدول رقم (2): يبين أهم مظاهر النمو الإجتماعي والجنسي في هذه المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الانفعالي	العقلي	المراهقة
تظهر إنفعالات حادة ولا يستطيع التحكم في رداة فعله، وذلك لتذبذبه ولتناقض الإنفعالي، وأيضاً لتحقيق استقلاله الإنفعالي.	تتميز بنمو القدرات العقلية ونضجها فينمو الذكاء العام، وتزداد قدراته بالقيام بعمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتعلم.	المبكرة من 12 إلى 14 سنة.

جدول رقم (3): يبين أهم مظاهر النمو الإجتماعي والجنسي في هذه المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الاجتماعي	الجنسي	المراهقة المبكرة
تتبع دائرة الإتصال أو العلاقات الإجتماعية وينمو ذلك بالوعي الإجتماعي والمسؤولية الإجتماعية.	يستيقظ في هذه المرحلة الدافع الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية ويكون الدافع مراحلها الأولى عنيقاً في مراحلها الأولى، ثم تظهر لديه ميول الجنسية المثلية ومع التقدم في السن يميل إلى الجنس الآخر.	إلى من 12 إلى 14 سنة.

جدول رقم (4): يبين أهم مظاهر النمو الديني والأخلاقي لدى المراهق في هذه المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الديني	الأخلاقي	المراهقة المبكرة
في هذه المرحلة يعزز القيمة الدينية التي يكتسبها خاصة في المدارس.	يستمر المراهق في نموه الأخلاقي محافظاً على المعتقدات الأخلاقية ومع تقدم السن يتهدب أخلاقياً.	من 12 إلى 14 سنة.

المراهقة المتوسطة من 15 إلى 17 سنة:

تحدد مرحلة المراهقة المتوسطة من بين (15 إلى 17 سنة) وهي متميزة في بعض خصائصها عن المراهقة المبكرة والمتأخرة وتعتبر الرابط بينهم (غراب. 2014م. ص 209).

مظاهر النمو		المرحلة
الفيزيولوجي	الجسمي	المراهقة
يتواصل النمو حتى يصل فيما بعد إلى النضج التام، إرتفاع ضغط الدم بتدرج مع إنخفاض نبضات القلب وتتضاءل لديه ساعات النوم حتى إلى 8 ساعات.	هنا يبطئ النمو الجسمي، ويزداد فيها المراهق من ناحية الطول و الوزن	المتوسطة من 15 إلى 17 سنة.

جدول رقم (5): يبين أهم مظاهر النمو العقلي والانفعالي لدى المراهق في هذه المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الإنفعالي	العقلي	المراهقة
تؤثر في شخصية المراهق، ولا يستطيع التحكم فيها كما تتمو لديه العواطف.	ينمو الذكاء بصفة تامة و خاصة الميكانيكية واللفظية والإدراك والعمليات العقلية العليا.	المتوسطة من 15 إلى 17 سنة.

جدول رقم (6): يبين أهم مظاهر النمو الإجتماعي والجنسي لدى المراهق في هذه

المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الاجتماعي	الجنسي	المراهقة
يبدأ بتكوين صداقة والإنضمام	تتواصل التغيرات الجنسية في	المتوسطة
إلى الجماعة ثم تظهر له	النمو حتى تصل إلى نضجها	من 15
المسؤولية الإجتماعية	التام، كما تزداد شدة الإنفعالات	إلى 17
	الجنسية وذلك نتيجة الإستجابات	سنة.
	المؤثرة الحسية.	

جدول رقم (7): يبين مظاهر النمو الديني والأخلاقي لدى المراهق في هذه المرحلة

مظاهر النمو		المرحلة
الديني	الأخلاقي	المراهقة
النمو الديني في هذه المرحلة	يكون قد اكتسب المعايير والقيم	المتوسطة
تاما وكاملا و يصبح الدين من	الأخلاقية مثل التسامح والصدق	من 15
أبعاد شخصيته.	والتعاون والحب كلما تقدم في	إلى 17
	السن كلما زادت هذه المعايير	سنة.
	والقيم.	

(الريماري. 2003م. ص167)

مرحلة المراهقة المتأخرة (18_21 سنة):

تعتبر هذه المرحلة هامة في حياة الفرد، ويطلق عليها مرحلة الرشد المبكر وتتزامن مع مرحلة التعليم العالي(غراب.1871م. ص218).

جدول رقم (8): يبين أهم مظاهر النمو الجسمي والفيزيولوجي لدى المراهق في هذه المرحلة، ص167/168.

مظاهر النمو		المرحلة
الفيزيولوجي	الجسمي	مرحلة
يكتمل نضج وتكامل الوظائف	يزداد طول المراهق زيادة خفيفة	المراهقة
الفيزيولوجي ويتم نضج الخصائص الجنسية الثانوية.	وتكتمل الأسنان الدائمة ويتم في آخر مرحلة النضج الجسمي نهائياً.	المتأخرة من 18 إلى 21 سنة.

جدول رقم (9): يبين أهم مظاهر النمو العقلي والإنفعالي لدى المراهقين في هذه المرحلة ص168.

مظاهر النمو		المرحلة
الانفعالي	العقلي	مرحلة
يتوجه سلوكه في هذه الفترة إلى الثبات الإنفعالي، وزيادة الواقعية، في فهم مشاكل الآخرين بتقديم مشاعر الرحمة والحب وقد يعكس، وهذا ما يؤكد على وصول مراقبة المراهق إلى النضج الإنفعالي.	يصل الذكاء إلى قمة النضج، كما يدرك المفاهيم التي يستخدمها والمناقشة مع الآخرين وينمو لديه التفكير المجرد والمنطقي والإبتكار كما يتمكن من فهم وحل المسائل.	المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة.

جدول رقم (10): يبين أهم مظاهر النمو الإجتماعي والجنسي لدى المراهق في هذه المرحلة.

مظاهر النمو		المرحلة
الاجتماعي	الجنسي	مرحلة المراهقة المتأخرة
<p>يتم النضج الجنسي وبصفة نهائية والقدرة على التنازل مما يجعله يرغب في الزواج ليشبع حاجاته الجنسية والعاطفية.</p>		<p>تنمو في هذه المرحلة المواقف الإجتماعية المختلفة وتذكر الأسماء ووجوه الأشخاص ويبدأ مع نهاية هذه المرحلة في توجه نحو الإستقلال التام عن الأسرة، والإعتماد على نفسه.</p>
		من 18 إلى 21 سنة.

مظاهر النمو		المرحلة
الأخلاقي	الديني	مرحلة المراهقة المتأخرة
<p>يزداد في اكتساب معايير القيم الأخلاقية مع اتساع محيطه الإجتماعي، ودائرة تفاعله الإجتماعي.</p>		<p>تنمو لديه العقيدة الدينية استنادًا إلى عملية التنشئة الدينية.</p>
		من 18 إلى 21 سنة.

تعريف السمنة:

اصطلاحاً: بأنها تراكم مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/ أو إلى حدوث مشكلات صحة أخرى (مقيد، تامر. 2018م. ص497).

السمنة: هي زيادة وزن الجسم عند الحد الطبيعي نتيجة تراكم أو تجمع الشحوم الزائدة في مناطق مختلفة في الجسم، إذ أن عدد الخلايا الدهنية التي توجد في جسم الإنسان تظل في ازدياد حتى الوصول إلى سن البلوغ (أحمد مروان، ص17).

مفهوم السمنة: السمنة في معجم لسان العرب السمن هو نقيض الهزال والسمن خلاف الهزيل وقد سمن سمناً فهو سمين أو بدين (النهدي، 2020م، ص63).

أنواع السمنة:

السمنة الوراثية: يكون السبب في عملية تنظيم الشهية أو الجوع، وتكون بسبب عوامل نفسية أو وراثية (زرولة. 2018/2017م. ص54).

السمنة العصبية: يكون سبب في إصابة الجهاز العصبي.

السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء: تكون في

• نقص إفراز الغدد الدرقية.

• اضطراب إفراز الغدد الدرقية.

• إصابة إفراز الغدد الجنسية.

• زيادة إفراز الأنسولين.

السمنة الناتجة من قلة النشاط البدني: تكون بسبب الخمول وقلة التدريب

الرياضي (زرولة. 2018/2017م. ص55).

أسباب السمنة:

تكون من عدة أسباب منها اضطرابات قلبية أو كبدية أو كلوية أو حالات تضخم العضلات الهيكلية الشائعة بين الرياضيين أو زيادة تناول الأغذية، الإفراط في الأكل، اضطراب الغدد، الحالة النفسية، الحركة، وسبب الرئيسي هو تناول الطعام بكميات تزيد من حاجة الجسم المطلوبة (جاسم. 2016م. ص17/16).

الوراثة: تتغير البنية الوراثية من شخص لآخر وتعود أسباب الاختلاف إلى التوريث من فيسولوجية الجسم من الوالدين، وقد يعاني الشخص من السمنة إذا كان أحد الوالدين مصابين بالسمنة أو كلاهما (النهدي. 2020م. ص64).

عوامل السمنة:

الاستعداد الوراثي: تلعب العوامل الوراثية (الجينات) دوراً رئيسياً في احتمالية إصابة الشخص بالسمنة، واحتمالية الإصابة للطفل هي:

40% إذا كان أحد الوالدين سميناً.

80% كلاهما.

7% إذ لم يكن أي منهما سميناً (جاسم. 2016م. ص20).

قلة نشاط الحركي: الاستهلاك القليل للطاقة عاملاً خطراً يساهم في حدوث مرض السمنة ف إنخفاض في إستهلاك الطاقة يؤدي إلى زيادة الوزن.

وقف التبغ: الإقلاع عن التدخين يفسر بتوقيف فعل مثبطات الشهية التي كانت تنشطها النيكوتين (دبراسو. 2020م. ص789).

العوامل الإقتصادية: إن ارتفاع المستوى الإقتصادي يوجه الأسرة إلى استهلاك الأطعمة المشبعة بالدهون والسكر مما يسبب زيادة في الوزن.

الإضطرابات الهرمونية: حيث تشكل ما بين 3.2% من حالات المصابات بالسمنة وذلك راجع إلى إفرازات الغدد (نور. 2022م. ص4).

العوامل الاجتماعية والثقافية: تؤدي دور الثقافة في تصور الناس لفرط الوزن (sinafirh et al. 2023. ص19).

البيئة الدقيقة وميكروبيوم الأمعاء: الاختلافات في ميكروبيوم الأمعاء تسبب تغيرات في الوزن الإيض (شheid. 2024. ص121).
أعراض السمنة:

أعراض صحة: ضغط الدم ومرض السكر، التهاب الكبد الشحمي، وأمراض المفاصل، تكيس المبايض، وضيق وصعوبة في التنفس (جاسم. 2016م. ص28).

أعراض اجتماعية: عدم الظهور في المحافل الاجتماعية وأيضًا تقلل من مظهر الأناقة، لذا يتعرض لعدة مضايقات والإنقادات الاجتماعية.

أعراض نفسية: الشعور بالقلق والتوتر و فقدان الثقة بالنفس والشعور بالسخرية أمام الناس بسبب مظهره الغير المتناسق مما يجعله يلجأ إلى العزلة والإنطواء (زرولة. 2017/2018م. ص58).

كيفية قياس سمنة: يمكن قياس السمنة من خلال:

مقياس معامل كتلة الجسم BMI: في معامل كتلة الجسم من 25 و 29 كلغ/م² السمنة من الصنف 1_ كمعامل كتلة الجسم من 35 إلى 39.9 كلغ/م²، الصنف II كمعامل كتلة الجسم من 33 إلى 39.9 كلغ م² والصنف III كمعامل كتلة الجسم أكثر 40كلغ/ م²، أو للأطفال تعرف زيادة الوزن كمعامل كتلة الجسم للعمر (جاسم. 2016م. ص30).

الميزان: قياس الطول بالسنتيمتر ويقدر الوزن بالكيلو غرام ثم يقارن بينهم.

قياس سمك الجلد: من مناطق الذراعين والظهر والبطن وتفرغ بجدول خاصة ويمكن من خلالها حساب نسبة الدهون في الجسم هناك أيضا أجهزة

تعطي نسبة الدهون تقارن هذه النسب بالنسبة الطبيعية (زرواله. 2018/2017م. ص60).

قياس محيط الخصر:

للرجال: أقل من 92 سم صحي، 92 _ 102 سم إرتفاع احتمال مخاطر الصحية وإذ كان أعلى من 102 فتوجد مخاطر صحية رسمية.

بينما النساء: إذ كانت أقل من 80 سم صحي إحتمال إذا كانت من 80 _ 88 سم فيكون ارتفاع في احتمال مخاطر صحية، وإذا كانت أعلى من 88 سم، فهناك سمنة ومخاطر صحية (أحمد، ص19).

طرق علاج السمنة:

التقييد بتناول الطعام: يقصد به تقليص تناول سعرات الحرارية إلى عدد لا تتعدى 800 _ 1000 سعرة يوميًا (جاسم. 2016م. ص36).

العلاج الدوائي: يوصى بها لتخفيف الوزن ويوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة للعلاج.

العلاج الجراحي: تعمل هذه الجراحة من أجل ربط وتدببب المعدة على التخلص من الوزن عن طريق تقليل من تناول الطعام وامتصاص جزء منه(صالح. 2020م. ص68).

العلاج النفسي: هناك العديد من العلاجات النفسية وهي:

- العلاج المعرفي السلوكي: وهو علاج يساعدنا في تغيير العادات.
- التنويم المغناطيسي: يساعدنا بالتدريب على الإسترخاء.
- تسجيل يوميات الأكل: يخدم عدة أغراض منها يصبح على دراية بكل ما نأكله كذلك يصبح على دراية بالأسباب التي جعلتنا نأكل الطعام الغير مرغوب في (دبراسو. 2020م. ص796/797).

خلاصة:

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المراهقة والسمنة معا، فنستنتج في الأخير أن المراهق يتعرض لعدة تغيرات التي تسبب في الإصابة بالسمنة، مما يؤدي إلى عدم نقل المراهق شكل جسمه الجديد فيصاب بالإكتئاب والعزلة ... وخاصة عند الفتيات لأنهم أكثر اهتمامًا بالمظهر.



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

إجراءات البحث

الميدانية

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى جانب النظري والذي يتضمنه أربع فصول تناولت من خلالها التعرف والتطرق إلى أهم الجوانب التي تستخدم الدراسة بغرض معرفة الإنعكاسات السلبية التي تسببها صورة الجسم على الصحة النفسية لدى المراهقات المصابات بالسمنة.

بالإضافة إلى ذلك نتطرق في هذا الفصل إلى دراسة ميدانية التي أجريناها للإجابة على الفرضيات، وما تحدثنا إليه في إشكالية البحث وما تحتاجه من تحقيق ميداني.

تذكير بفرضيات الدراسة:

تعاني المراهقات المصابات بالسمنة من صورة جسمية سلبية قد تنعكس سلباً على الصحة النفسية لديهن.

الدراسة الاستطلاعية:

وهي البحوث الآتي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحثين دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وتهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل تفكير الإنساني، مما يساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة (إبراهيم. 2000م. ص28).

- وهي دراسة لم يتم إجراؤها من قبل بشكل أكثر وضوحاً.
- ولقد بدأت دراستنا من أفريل 2026م، إلى ماي 2026م، واخترنا حالات الدراسة من بلدية حاسي فحول ولاية الجلفة، وقصر الشلالة ولاية تيارت وتحتوي دراستنا على ثلاث حالات.
- مؤسسة تربوية كان فيها مشرف.

- مؤسسة استشفائية كانت تحتوي على أخصائيين نفسيين إثنين.

المنهج المستخدم في الدراسة:

لكل دراسة منهج أو طريقة معينة للبحث، بحيث يختلف المنهج من دراسة إلى أخرى لذلك يوجب علينا الإختيار الدقيق للمنهج الذي سوف نطبقه في دراسة، حتى تكون دراستنا تكتسي الموضوعية والمصداقية العلمية لذا اخترنا المنهج العيادي.

تعريف المنهج العيادي:

- تعريف نوبار سلامي Norbert sillamy المنهج الإكلينيكي هو دراسة معمقة لوحدة اجتماعية بغرض فهم سلوكياته وانشغالاته، من خلال الملاحظة الدقيقة لكل تصرفاته والكشف عن الصراعات التي تحركها ومن ثم حل الصراعات (فكراش. 2022/2019م. ص48).

مجتمع الدراسة:

يقصد به جمع لمفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث، فقد يكون المجتمع مكون من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، يمكن القول أن المجتمع الإحصائي الذي يدخل ضمن دراسة عن مجتمع غير (البياني، خليفة. 2015م. ص77).

- مجموعة من الأفراد تطبق عليها دراستنا.

- مؤسسة استشفائية الشهيد جيلالي بونعامة.

- مؤسسة التربوية زرقاري غانم.

عينة الدراسة: أي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها، ما تم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلية (محمودي. 2019م. ص16).

هي مجموعة الأفراد التي تجري عليهم الدراسة.

- على عينة من المراهقات المصابات بالسمنة كان عددهم 3.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني للدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة في مؤسسة تربية متوسطة الشهيد زرقاري غانم حاسي فحول ولاية الجلفة.

المجال الزمني للدراسة الأساسية:

انطلقت هذه الدراسة بعد إتمام الدراسة الإستطلاعية وكان ذلك بداية من 12 أبريل 2026م، تمت بمقابلة العينة، وتسليمهم المقياس واستلامهم أي تمت الزيارة من 03 إلى 04 زيارات.

أما في المؤسسة التربوية بدأت من 14 أبريل 2026م، بحيث تمت مقابلة العينة في المؤسسة وتسليمها المقياس واستلامهم، أي تمت الدراسة من 3 إلى 4 زيادات.

أدوات جمع البيانات:

أ. المقابلة: تعد وسيلة قيمة للغاية للحصول على المعلومات ولا تستخدم المقابلة كوسيلة لجمع المعلومات على نمط الاستقادات فحسب، بل يمكن أن تستغل المقابلة لتشخيص سلوك الأطفال والمراهقين والتعرف على ميولهم واتجاهاتهم ومشكلاتهم الشخصية والإجتماعية(عريضة. 1996م. ص33).

- وسيلة لجمع المعلومات على نمط طرح الأسئلة.
- وفي دراستنا هذه قمنا بتقسيم محاور المقابلة إلى 4 محاور رئيسية.

1. معلومات شخصية.

2. صورة الجسم.

3. الصحة النفسية.

4. انعكاسات صورة الجسد على الصحة النفسية.

ب. **الاستبيان:** وهي عبارة عن إستمارة بحث يعرفها فاخر عاقل: أداة مفيدة من أدوات البحث العلمي، وهي مستعملة على نطاق واسع للحصول على الحقائق والتوصل إلى الوقائع والتعرف على الظروف والأحوال الدراسة المواقف، والاتجاهات والآراء، ونضع عدد من الأسئلة بطلب من المبحوث أن يجيب عنها بنفسه، وتسمى هذه الحالات بالاستبانة البريدية (المركز الديمقراطي العربي. 2019م، ص71).

هي مجموعة من المعلومات على شكل أسئلة تستخدم من أجل جمع المعلومات.

المقاييس المستخدمة:

مقياس صورة الجسم (استخبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعددة الأبعاد) Multidimensionel Body_ self Retations Questionnaire (MBSRQ) (الدسوقي. 2006م. ص210/203).

ومقياس الصحة النفسية SCL-90-R, SymptomChecklist-90-Revised, (سعود. 2016م).

وصف مقياس صورة الجسم: استخبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعدد الأبعاد.

Multidimensionel Body_ self Retations Questionnaire (MBSRQ)

تم تصميم وبناء هذا المقياس سنة 1994م من طرف كاتب كاش CACH لقياس الجوانب الذاتية الجسمية لصورة الجسم، وقام مجدي الدسوقي (2003) بتعريبه وتقنيته على طالبات الجامعة ويتكون من (60 إلى 69) عبارة بحيث يتضمن على 3 مجموعات من البنود.

فالمجموعة الأولى من 1_56 ويتم الإجابة عليه من خلال اختيار واحدة من خمس إجابات وهي: لا أوافق تماماً، لا أوافق غالباً، لا أوافق ولا أعراض، أوافق غالباً، أوافق تماماً.

بينما المجموعة الثانية تشمل (57.58.59) تعتمد على اختيار البديل المناسب.

بينما المجموعة الثالثة تشمل العبارات من (60 إلى 69) وأيضاً يتم اختيار الإجابة واحدة من بين الإختيارات وهي: غير راض تماماً، غير راض في معظم الأحيان، لست راضياً أو غير راض، راض في معظم الأحيان، راض جداً. وقد وضعت لهذه الإجابات أوزان مندرجة كالآتي:

المجموعة الأولى: لا أوافق تماماً (1) أوافق غالباً (2) لا أوافق ولا أعراض (3) أوافق غالباً (4) أوافق تماماً (5) مع ملاحظة العبارات التي تحمل أرقام (6.15.16.17.23.25.28.30.32.33.34.37.38.40.42.43.45.47.49)

تصحيح في الاتجاه العكسي للدراجات.

المجموعة الثانية: التي تشمل البنوك التي تحمل أرقام (57. 58.49) وتجيب عليها المفحوصة بوضع دائرة حول الرقم الذي ينطبق.

المجموعة الثالثة: وقد تم حسب الإتجاهات أوزان صدر في: غير راض تماماً (1)، غير راض في معظم الأوقات (2) ليست راضياً غير راض (3) راض في معظم الأوقات (4) راض جداً (5).

وتستخدم الجمع الجبري في الحصول على الدرجة الكلية للمقياس لأنها موزعة على سبعة مقاييس فرعية.

• المظهر العام: ceneral Appearance: العبارات التي تمثلها:

(1.2.5.11.13.21.22.23.30.31.32.39.40.41.42.48.49.50).

• اللياقة البدنية of fitness: تتماشى مع الفهم
العبارات (3.4.6.14.15.16.24.25.26.33.34.35.43.44.51.53).

• الصحة العامة ceneral health: العبارات الممثلة لهذا المقياس هي
(8.9.18.19.28.29.37.38.46.47.52.55.56).

• الرضا عن مناطق الجسم body Areas satisfiction: تتمثل في العبارات
(61.62.63.64.65.66.67.68).

• أوزان الفعلية subjective Weight: وهي (59.60).

• الإنشغال بالوزن weight preoccaption: العبارات الممثلة لمبدأ المقياس
هي: (10.20.57.58).

• التوجه المتعلق بالمرض Iness orientation: العبارات الممثلة لهذا المقياس هي:
(37.46.47.55.56) (الدسوقي. 2006م. ص202/210).

أما في هذه الدراسة الحالية يتكون مقياس صورة الجسم من (69) عبارة تم استخدامها من دون تعديله (أنظر الملحق رقم(2)) موجه لفئة من المراهقات المصابات بالسمنة تتراوح أعمارهم من (13/16 سنة) والتي تم تطبيقه على البيئة الجزائرية وحساب خصائصه السيكومترية وهذا ورد في مذكرة عطية عائشة (2015) بعنوان صورة الجسد ودورها في فقدان الشهية العصبية لدى المراهقات (عطية. 2015م) وتم بطريقة فردية على شكل مقابلة بمساعدة مشرف المؤسسة بحيث يتم الإجابة على بنود المقياس وذلك بوضع (✓) أمام أحد البدائل لثلاث مجموعة بينما في المجموعة الأولى والأخيرة، بينما المجموعة الثانية وضع دائرة على رقم الإجابة وبعد إنهاء أفراد العينة من الإجابة على جميع بنود المقياس يتم استلام الإجابات من طرفي ثم إعطاء درجة لكل إجابة حسب البديل المختار من طرف المراقبة وفي الأخير جمع الحبري لكل إجابات المقاييس.

وصف مقياس الصحة النفسية: مقياس الصحة النفسية:

synd rome checklist merogati and R (scl.90.R)

تم تصميمه سنة (1977م) من طرف ليونارد دبروجيتش رونالد س لييمانو لينوكوفي وذلك ورد في الدراسة الميدانية (سعود فطيمة. خرموش سميرة (2016م).

بحيث هدفت إلى كشف عن بنية العاملة لمقياس الصحة النفسية، وتم ترجمتها وتعريبها من طرف فضل خالد أبوهين (1992م) وتقنيه ويتكون من 90 عبارة، يتم الإجابة عنهم حول وجود هذه المشاكل خلال أسبوع الماضي من خلال اختيار رمز الإجابة التي ينطبق على المفحوص من الإجابات الخمسة (مطلقا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) واعتمد طريقة التصحيح على وضع درجة لكل استجابة على النحو التالي (مطلقا=0، نادراً=1، أحيانا=2، غالبا=3، دائما=4) يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع جميع درجات البنود، كما ستخرج بالمتوسط العام بقسمة المجموع الكلي على عدد العبارات، وتفسر النتائج على المتوسط العام (GSI) بحيث تشير القيمة المنخفضة أقل من أدنى قيمة إلى مستوى عادي من الصحة النفسية، وتدل القيم المرتفعة من أقل قيمة إلى ارتفاع نسبة الأعراض النفسية.

وعليه كلما ارتفعت قيمة المتوسط العام (GSI) دل على زيادة شدة الاضطراب النفسي لدى المفحوص والعكس صحيح.

كما أنه موزع على 9 أبعاد على النحو التالي:

1. الأمراض الجسدية: تشمل البنود التالية:
(1.4.11.29.40.42.48.49.56.58.51).

2. الوسواس القهري: وتشمل البنود التالية:
(3.9.10.28.38.45.46.51.55.65).

3. الحساسية التفاعلية: وتشمل البنود التالية: (21.6.73.69.61.41.37.36.34).

4. الإكتئاب: وتشمل البنود التالية: (2.54.32.31.28.27.26.22.20.15.14.5).

5. القلق: وتشمل البنود التالية: (86.80.79.72.57.39.33.23.17.12).

6. العداوة: وتشمل البنود التالية: (1.8.74.67.63.24.13).

7. قلق الخوف (الفوبيات): وتشمل البنود التالية: (82.78.75.70.50.47.25).

8. البارانويا: تشمل البنود التالية: (83.76.68.43.18.8).

9. الذهانية: تشمل العبارات التالية: (90.88.87.85.84.77.62.35.16.7).

العبارات الأخرى وتشمل البنود التالية: (89.66.64.60.59.53.44.19) (سعود. خرموش. 2016م).

أما في دراستنا الحالية يكون المقياس للصحة النفسية من (90) عبارة أيضا تم استخدامه دون تعديل (أنظر للملحق رقم (03))، موجه لفئة من المرافقات المصابات بالسمنة تتراوح أعمارهم من (13_16) سنة، وقد تم تطبيقه على البيئة الجزائرية وحساب خصائصه السيكومترية (سعود. خرموش. 2016) وتم تطبيقه بطريقة فردية على شكل مقابلة بمساعدة المشرف والأخصائي في المؤسسة، بحيث يتم الإجابة على بنود المقياس وذلك بوضع دائرة على الإجابة المناسبة أمام البدائل الثلاث، ثم تم إستلام الإجابات من طرفي، وإعطاء درجة لكل إجابة حسب البديل المختار من طرف المفحوص وفي الأخير حسب نتائج المقياس.



الفصل السادس

دراسة عرض النتائج

ومناقشتها

تقديم الحالة رقم 01:

الإسم: سمية	الجنس: أنثى
السن: 16	المستوى التعليمي للأب: إبتدائي
عدد الإخوة: 4	رتبة الحالة: 1
المستوى التعليمي: رابعة متوسط	المستوى التعليمي للأم: إبتدائي
المستوى الإقتصادي: جيد جدًا	المستوى الإجتماعي: متوسط

• **تاريخ الحالة:** سمية فتاة مراهقة تبلغ من العمر 16 سنة تعاني من السمنة. بحيث ابتدأت السمنة في الظهور سنة خامسة إبتدائي، وذلك راجع لأسباب وراثية.

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى سمية.

• أحكي لي قليلا عن نفسك وعن علاقتك بعائلتك؟

✓ علاقتي مع عائلتي الحمد لله لباس بينا مع بعض.

• هل تتذكرين الفترة التي بدأ فيها وزنك يتغير؟

✓ نعم نتفكر كان في سنة الخامسة إبتدائي.

• وكيف كان شعورك؟

✓ كنت منجمش.

• ما نظرتك لجسمك؟

✓ نشوف روحي سمينة.

• هل انت راضية عن شكل جسمك؟

✓ لا منيش راضية.

• لماذا؟

✓ نشوف قاع شيرات رفاق غير أنا لي سمينة.

- هل تشعرين بالنقص بسبب وزنك؟
✓ نعم.
- لماذا؟
✓ لأنو نشوف روعي سمية مقارنة بشيرات قدي في السن.
- هل فقدان الوزن يجعلك سعيدة؟ ويخفف عنك المشاكل؟
✓ واه نولي مرتاحًا نفسيًا وجسديًا.
- هل تفكرين كثيراً في شكل جسمك؟ لماذا؟
✓ واه نخمم بزاف في جسمي نحب نكون رقيقة.
- هل تقارنين نفسك بالآخرين؟ ولماذا؟
✓ واه على الأقل كي نشري لبسة تجي عليا.
- ما نظرتك المستقبلية لجسمك؟
✓ نولي رشيقة إن شاء الله.
- كيف تكون حالتك النفسية في أغلب الوقت (سعيدة، حزينة، قلقة)؟
✓ نولي مقلقة بيسك أنا ديجا جاية مقلقة.
- هل تعانين من صعوبة التركيز أو التفكير؟
✓ أحيانًا، مش ديما بصح مينذاك نحس روعي مش قادرة نفكر ولا نركز.
- هل تشعرين بالتعب بشكل دائم؟
✓ لا.
- هل يتغير نومك شهيتك في معظم الأحيان؟
✓ لا لا.
- هل تتجنبين المواقف الاجتماعية بسبب الإحراج أو الخوف؟
✓ خطرات برك.

- هل تشعرين بصداع أو آلام في جسمك دون سبب طبي؟
✓ لا الحمد لله.
- هل يظهر التوتر أو القلق على جسمك؟
✓ لا الحمد لله.
- هل نظرتك إلى جسمك تؤثر على حالتك النفسية؟ كيف ذلك؟
✓ هذه حاجة باينة، وتخمي تقولي غير كان جيت رشيقة كيما هوما.
- هل تشعرين أن وزنك مرتبط بمزاجك؟
✓ لا.
- كيف تشعرين عندما لا تكونين راضية عن جسمك؟
✓ نورمال.

مقياس صورة الجسد:

الرقم	العبارات	لا	لا	لا	أوافق	أوافق
		أوافق	أوافق	أوافق	غالباً	تماماً
1	اهتم دائماً بمظهري قبل الخروج من المنزل	✓				
2	أحرص على شراء الملابس التي تجعلني أبدو أنيقاً أمام الآخرين				✓	
3	أشعر أن لباقتي البدنية جيدة			✓		
4	من المهم أن أكون أنيقاً بديناً					✓
5	شكلي أنيق وجذاب			✓		
6	لست مشتركاً في أي نشاط رياضي منتظم		✓			
7	أحافظ على صحتي العامة قدر المستطاع			✓		
9	أتبع الأسلوب الصحي في حياتي	✓				
10	أشعر بالقلق من زيادة وزني					✓
11	أحب مظهري كما هو عليه الآن			✓		

		✓			أفحص مذهري في المرأة كما سنحت الفرصة	12
		✓			اهتم بأناقتي جيداً قبل الخروج من المنزل	13
				✓	حالي البدنية جيدة	14
			✓		لا أهتم بمزاولة الألعاب الرياضية	15
				✓	لا أبذل مجهودنا كبيراً حتى أحافظ على لباقتي البدنية	16
			✓		حالي الصحية لا تسير على وتيرة واحدة فأحياناً جيدة، وأحياناً أخرى سيئة	17
				✓	الاهتمام بصحتي من أبرز أولويات حياتي	18
		✓			لا أقوم بعمل أي شيء قد يؤثر على صحتي	19
			✓		أعي جيداً التغير الذي يحدث في وزني.	20
			✓		يعتبروني الآخرون جميل الشكل أو وسيماً	21
✓					من المهم أن يكون شكلي جميلاً أو وسيماً	22

				✓	استخدم القليل جدا من أدوات التجميل	23
			✓		أتعلم التمارين الرياضية بسهولة	24
✓					لا أهتم بأن أكون لائقاً بدنياً	25
				✓	أمارس تمارين رياضية شاقة لرفع لياقتي البدنية	26
	✓				نادراً ما أصاب بالمرض	27
	✓				لا أهتم بصحتي اهتماماً حقيقياً	28
				✓	أحرص على قراءة الكتب والمجلات التي تتعلق بالصحة	29
				✓	أعجب بمظهري عندما لا أكون مرتدياً ملابس	30
	✓				أكون خجولاً إذا كان هندامي ليس على ما يرام	31
			✓		أرتدي عادة الملابس المتاحة لي دون الاهتمام بالمظهر	32
				✓	أدائي يكون سريعاً ممارسة الألعاب الرياضية	33
			✓		نادراً ما أفكر في تنمية مهاراتي الرياضية	34
	✓				أحاول باستمرار تحسين لياقتي البدنية	35

		✓			36	من يوم لآخر، لا أعرف الطريقة التي سيبدو عليها جسمي
	✓				37	عندما أكون مريضاً لا أعتني كثيراً بالأعراض المرضية
		✓			38	لا أهتم كثيراً بتناول وجبة متوازنة وصحية
✓					39	أحب إرتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط
	✓				40	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص مظهري
		✓			41	أعتني جيداً بجسمي
✓			✓		42	لا تعجبنى بنية أو قوام جسمي
			✓		43	لا أهتم بتحسين قدراتي عند ممارسة الأنشطة البدنية
		✓			44	أحاول أن أكون نشيطاً من الناحية البدنية
	✓				45	أشعر غالباً بأنني عرضة للإصابة بالأمراض
	✓				46	أنتبه جيداً عند ظهور أي أعراض مرضية

				✓	47	إذا أصبت بنوبة برد أو أنفلونزا، فإنني أتجاهل ذلك واستمر في ممارسة حياتي العادية
✓					48	أنا غير جذاب من الناحية الجسمية
				✓	49	لا أفكر مطلقاً في مذهري العام
		✓			50	أحاول دائماً أن أحسن من مزهري الجسمي
			✓		51	تقاطع جسمي متناسقة للغاية
			✓		52	أعرف الكثير عن لباقتي البدنية
			✓		53	أمارس نشاطاً رياضياً بانتظام طوال العام
				✓	54	صحتي الجسمية جيدة
	✓				55	أنا على وعي كامل بالتغيرات القليلة التي تطرأ على صحتي البدنية
✓					56	عند أول بادرة للمرض أذهب إلى الطبيب
		✓			57	أواظب على تناول الوجبات التي تقلل الوزن

58- محاولة إنقاص الوزن بإتباع نظام غذائي صارم:

1. لم أفعلها قبل ذلك

2. أفعالها نادراً

3. أفعالها أحياناً ○

4. أفعالها غالباً

59- أعتقد أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي

4. بدينة ○

5. بدينة جداً

60- عندما يشاهدني معظم الناس يعتقدون أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي

4. بدينة إلى حد ما ○

5. بدينة جداً

الرقم	العبارات	غير راض	غير راض في معظم الأحيان	لست راضها أو غير راضي	راض في معظم الأحيان	راض جداً
61	الوجه (ملامح الوجه، ولون البشرة)				✓	
62	الشعر (اللون، والكثافة، والطبيعة)				✓	

			✓		المنطقة السفلية من الجسم (الردفين، والفخذين، والساقين)	63
✓					منتصف الجسم(الخضر والمعدة)	64
	✓				المنطقة العلوية من الجسم (الصدر، والكتفان، والذراعان)	65
				✓	تناسق العضلات	66
				✓	الوزن	67
				✓	الطول	68
				✓	المظهر العام	69

نتيجة مقياس صورة الجسم:

تحصلت الحالة الأولى "سمية" على درجة تقارب 175 درجة الكلية أما درجة لكل مجموعة فتحصلت المجموعة الأولى 141 درجة وفي المجموعة الثانية 11 درجة بينما المجموعة الثانية تحصلت على 23 درجة إذ الحالة تحصلت على درجة منخفضة وذلك يشير إلى عدم الرضا عن صورة الجسم.

مقياس الصحة النفسية:

الرقم	العبارات	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	الصداع المستمر		✓			
2	النرفزة والارتعاش		✓			
3	حدوث أفكار سيئة					✓
4	الدوخان مع الاصفرار	✓				
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي		✓			
6	الرغبة في انتقاد الآخرين		✓			
7	الإعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكارى			✓		
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلى		✓			
9	الصعوبة في تذكر الأشياء			✓		
10	الانزعاج بسبب الإهمال رغم النظافة					✓
11	يسهل استثارتى بسهولة	✓				
12	الألم في الصدر والقلب			✓		
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع			✓		
14	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة				✓	
15	تراودني أفكار التخلص من الحياة					✓
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخريين					✓
17	أشعر بالارتجاف					✓
18	عدم الثقة بالآخرين			✓		
19	فقدان الشهية			✓		
20	البكاء بسهولة		✓			

			✓		21	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين
				✓	22	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل
				✓	23	الخوف فجأة وبدون سبب محدد
			✓		24	عدم المقدرة على التحكم في الغضب
			✓		25	أخاف أن أخرج من البيت
			✓		26	نقد ذات لعمل بعض الأشياء
		✓			27	الألم في أسفل الظهر
	✓				28	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام
			✓		29	أشعر بالوحدة
			✓		30	أشعر بالحزن والإكتئاب
✓					31	الانزعاج على الأشياء بشكل كبير
		✓			32	فقدان الأهمية بالأشياء
		✓			33	الشعور بالخوف
				✓	34	أشعر بأنه بسهل إيذائي
			✓		35	إطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة
		✓			36	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني
	✓				37	الشعور بأن الآخرين غير ودودين
			✓		38	أعمل الأشياء ببطء شديد
				✓	39	زيادة ضربات القلب
				✓	40	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة
✓					41	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم
				✓	42	عضلاتي لتشنج
				✓	43	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

				✓	صعوبة النوم	44
		✓			أفحص ما أقوم به من قبل الآخرين	45
		✓			أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
				✓	الخوف من السفر	47
				✓	صعوبة التنفس	48
			✓		السخونة والبرودة في جسمي	49
		✓			أتجنب أشياء معينة	50
		✓			الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
		✓			الخدر والنمنمة في الجسم	52
				✓	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	53
				✓	فقدان الأمل في المستقبل	54
			✓		صعوبة التركيز	55
				✓	ضعف عام في أعضاء جسمي	56
		✓			أشعر بالتوتر	57
			✓		الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
✓					الخوف من الموت	59
				✓	الإفراط في النوم	60
	✓				أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
		✓			توجد عندي أفكار غريبة	62
				✓	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
			✓		أستيقظ من النوم مبكرا	64
		✓			إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
				✓	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

		✓			67 الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء
		✓			68 توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين
		✓			69 حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
			✓		70 الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
✓					71 كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير
		✓			72 أشعر بحالات من الخوف والتعب
			✓		73 أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
		✓			74 كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
			✓		75 أشعر بالنزفة عندما أكون وحيداً
			✓		76 الآخرين لا يقدرّون أعمالي
			✓		77 أشعر بالوحدة عندما أكون مع الناس
				✓	78 أشعر بالضيق وكثرة الحركة
				✓	79 أشعر بأنني غير مهم
				✓	80 أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
				✓	81 الصراخ ورمي الأشياء
			✓		82 أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
			✓		83 أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني
✓					84 يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
			✓		85 تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
	✓				86 توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
				✓	87 أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
			✓		88 أشعر بأنني غير قريب وبعيد عن الآخرين
			✓		89 الشعور بالذنب
				✓	90 عندي مشكلة في عقلي "نفسي"

نتيجة مقياس صورة الجسم:

تحصلت الحالة الأولى "سمية" على درجة 1.35 في المؤشر العام لشدة الأعراض النفسية (GSI) مما يشير إلى مستوى متوسط من الصحة النفسية.

تحليل نتيجة الحالة على ضوء أدوات الدراسة:

من خلال ما سبق تحصلت الحالة سمية في مقياس صورة الجسم على درجة منخفضة ب 175 الدرجة الكلية يعني أن الحالة لديها اضطراب في صورة الجسم وعدم الرضا على الصورة الجسدية بصفة عامة وذلك من خلال ما ورد لنا في مقياس صورة الجسم، بحيث المجموعة الأولى تحصلت على 141 درجة، بينما المجموعة الثانية المتكونة من 3 عبارات الدالة على الرؤية الجسمية والوزن فقد نالت 11 من أصل 14 درجة وذلك لكونها ترى نفسها أنها بدينة وتعتقد الآخرين يرونها بدينة إلى حد ما، بينما المجموعة الثالثة والتي توضح لنا الرضا على الصورة الجسمية والمناطق الجسمية فقد كان منخفض إلى متوسط من الرضا عن صورة الجسم لأنها تحصلت على 23 درجة من أصل 45، وذلك راجع إلى اعتقادها بأن مناطق جسدها ممثلة وبدينة وغير راضية لا على شكلها ولا على جسدها ولا على وزنها.

أما في مقياس الصحة النفسية، تحصلت الحالة على درجة 1.35 في مؤشر الشدة العام (GSI) لمقياس scl_90 وهي درجة تفوق أدنى قيمة للمقياس، مما يشير إلى وجود أعراض نفسية وبدرجة ملحوظة وليست ضمن المستوى المنخفض الذي يعكس توافقاً نفسياً جيداً، كما تدل هذه النتيجة على مستوى متوسط من الاضطراب النفسي، بما يوحي بوجود بعض الصعوبات والإنشغالات النفسية التي قد تؤثر في التوازن النفسي للحالة، وارتفاع الدرجة عن الحد الأدنى،

يعكس أن الحالة لا تخلو من مؤشرات التوتر أو الحساسية وذلك مؤشراً لوجود هشاشة نفسية نسبية، تظهر في أعراض متوسطة الشدة.

من خلال المحور الأول فإن إجابتها على الأسئلة لصورة الجسد فقد كانت أجوبتها أنها لا تحب مظهرها، وترى نفسها بدينة، مما يشعرها بالنقص مقارنة بالآخرين وذلك وارد في إجابتها نشوف قاع شيرات رقاق غير أن لي سمينية وهذا ما أثبتته في بنود المقياس 42.14.5.3 وأن لديها خوف من زيادة في الوزن واهتمامها بمظهرها وذلك وارد في البنود 10.4. إذ الحالة غير راضية عن مظهرها الخارجي مع وجود قلق بسبب زيادة الوزن كما تبدي اهتماماً واضحاً بالمظهر الخارجي.

أما في المحور الثاني والذي يتناول الصحة النفسية كانت إجابة المفحوصة على الأسئلة التي تتعلق بهذا المحور، أنها إنسانة تعاني من القلق، بحيث تصف نفسها أنها كثيرة القلق وذلك من خلال قولها "تولي مقلقة بيسك انا ديجا جاية مقلقة وهذا ما أثبت في البنود التالية 75.67.57.31.24.2 وأيضاً تعاني في بعض الأحيان من صعوبة في التركيز والتفكير وهذا ما ورد في البنود التالية: 55.51.9، كما أنها تلجأ أحياناً فقط إلى تجنب بعض المواقف الاجتماعية، وهذا ما يشير أن الحالة تعاني من مستوى من القلق النفسي يؤثر على تركيزها وتفاعلها الاجتماعي.

أما المحور الأخير وهو انعكاسات صورة الجسد على الصحة النفسية، حيث صرحت الحالة بأن شكل الجسم يؤثر على حالتها النفسية، وذلك من خلال قولها معبرة عن نفسها "حاجة باينة" وتخمي تقولي وكان غير جيت رشيقة كيما "هوما" فتنعكس هذه التصريحات إلى وجود انعكاسات مباشرة من صورة الجسد على الصحة النفسية لأنها ترى سمنتها تأثر على صحتها النفسية.

نستنتج في الأخير أن السمنة أثرت على صورة جسدها مما أثر على حالتها النفسية وهذا ما يؤكد أن المرهقة تعاني من صورة جسمية سلبية مما سببا إنعكاسًا على صحتها النفسية.

تقديم الحالة رقم 02:

الإسم: سهيلة
الجنس: أنثى
السن: 16
المستوى التعليمي للأب: إبتدائي
عدد الإخوة: 6
رتبة الحالة: 5
المستوى التعليمي: رابعة متوسط
المستوى الإقتصادي: متوسط
المستوى الإجتماعي: متوسط

• **تاريخ الحالة:** سهيلة فتاة مراهقة تبلغ من العمر 16 سنة تعاني من السمنة. بدأت معاناتها مع زيادة الوزن منذ السنة الخامسة إبتدائي، وبدأت تلاحظ تغيرًا تدريجيًا في وزنها نتيجة الإفراط في تناول الطعام والميل إلى كثرة النوم، مما ساهم مع مرور الوقت في تطور السمنة لديها.

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية سهيلة

• أحكي لي قليلا عن نفسك وعن علاقتك بعائلتك؟

✓ علاقتي بدارنا عادية يعني طبيعية.

• هل تتذكرين الفترة التي بدأ فيها وزنك يتغير؟

✓ واه ملي كنت نقرا سنة الخامسة إبتدائي.

• وكيف كان شعورك؟

✓ شعوري كان طبيعي في ذلك الفترة لولا بصر مع الوقت بدا يتبدل.

• ما نظرتك لجسمك؟

✓ سمينة.

- هل انت راضية عن شكل جسمك؟
✓شويا برك.
- لماذا؟
✓نحب نكون رقيقة.
- هل تشعرين بالنقص بسبب وزنك؟
✓نعم.
- لماذا؟
✓نحب نكون كيما شيرات صحباتي رقاقت.
- هل فقدان الوزن يجعلك سعيدة؟ ويخفف عنك المشاكل؟
✓واه.
- لماذا؟
✓كي نشوف روجي في المراية يطلعلي المورال.
- هل تفكرين كثيراً في شكل جسمك؟
✓كل خطرة وكيفاه.
- لماذا؟
✓منحبش نكون سمينة.
- هل تقارنين نفسك بالآخرين؟ ولماذا؟
✓إيه خطرات نقول كون غير جيت رقيقة كما هوما.
- ما نظرتك المستقبلية لجسمك؟
✓نكون رشيقة.
- كيف تكون حالتك النفسية في أغلب الوقت (سعيدة، حزينة، قلقة)؟
✓كل خطرة وكيفاه مرة لباس عليه مرة نبكي كل مرة وكيفاه.

- هل تعانيين من صعوبة التركيز أو التفكير؟
✓واه.
- هل تشعرين بالتعب بشكل دائم؟
✓خطرات.
- هل يتغير نومك شهيتك في معظم الأحيان؟
✓لا لا.
- هل تتجنبين المواقف الاجتماعية بسبب الإحراج أو الخوف؟
✓واه بصكو نحس بالقنطة من وزني.
- هل تشعرين بصداع أو آلام في جسمك دون سبب طبي؟
✓واه نعم.
- هل يظهر التوتر أو القلق على جسمك؟
✓واه كرشي تضرني.
- هل نظرتك إلى جسمك تؤثر على حالتك النفسية؟ كيف ذلك؟
✓لا لا.
- هل تشعرين أن وزنك مرتبط بمزاجك؟
✓واه خطرات يهبطلي المورال.
- كيف تشعرين عندما لا تكونين راضية عن جسمك؟
✓نديقوتي.

مقياس صورة الجسد:

الرقم	العبارات	لا	لا	لا	أوافق	أوافق
		أوافق	أوافق	أوافق	أوافق	أوافق
		غالبا	غالبا	تماما	تماما	تماما
1	اهتم دائما بمظهري قبل الخروج من المنزل					✓
2	أحرص على شراء الملابس التي تجعلني أبدو أنيقا أمام الآخرين			✓		
3	أشعر أن لباقتي البدنية جيدة			✓		
4	من المهم أن أكون أنيقاً بدياً				✓	
5	شكلي أنيق وجذاب			✓		
6	لست مشتركاً في أي نشاط رياضي منتظم				✓	
7	أحافظ على صحتي العامة قدر المستطاع			✓		
9	أتبع الأسلوب الصحي في حياتي			✓		
10	أشعر بالقلق من زيادة وزني			✓		
11	أحب مظهري كما هو عليه الآن			✓		
12	أفحص مظهري في المرآة كما سنحت الفرصة				✓	
13	اهتم بأناقتي جيداً قبل الخروج من المنزل				✓	

		✓		حالي البدنية جيدة	14
		✓		لا أهتم بمزاولة الألعاب الرياضية	15
			✓	لا أبذل مجهودنا كبيراً حتى أحافظ على لباقتي البدنية	16
			✓	حالي الصحية لا تسير على وتيرة واحدة فأحياناً جيدة، وأحياناً أخرى سيئة	17
			✓	الاهتمام بصحتي من أبرز أولويات حياتي	18
			✓	لا أقوم بعمل أي شيء قد يؤثر على صحتي	19
			✓	أعي جيداً التغير الذي يحدث في وزني.	20
			✓	يعتبروني الآخرون جميل الشكل أو وسيماً	21
	✓			من المهم أن يكون شكلي جميلاً أو وسيماً	22
			✓	استخدم القليل جداً من أدوات التجميل	23
			✓	أتعلم التمارين الرياضية بسهولة	24
			✓	لا أهتم بأن أكون لائقاً بدنياً	25

			✓	أمارس تمارين رياضية شاقة لرفع لباقتي البدنية	26
			✓	نادراً ما أصاب بالمرض	27
			✓	لا أهتم بصحتي اهتماماً حقيقياً	28
			✓	أحرص على قراءة الكتب والمجلات التي تتعلق بالصحة	29
			✓	أعجب بمظهري عندما لا أكون مرتدياً ملابس	30
			✓	أكون خجولاً إذا كان هنادامي ليس على ما يرام	31
			✓	أرتدي عادة الملابس المتاحة لي دون الاهتمام بالمظهر	32
			✓	أدائي يكون سريعاً ممارسة الألعاب الرياضية	33
			✓	نادراً ما أفكر في تنمية مهاراتي الرياضية	34
			✓	أحاول باستمرار تحسين لباقتي البدنية	35
			✓	من يوم لآخر، لا أعرف الطريقة التي سيبدو عليها جسمي	36
			✓	عندما أكون مريضاً لا أعتني كثيراً بالأعراض المرضية	37

			✓	لا أهتم كثيراً بتناول وجبة متوازنة وصحية	38
			✓	أحب إرتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط	39
			✓	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص مظهري	40
			✓	أعتني جيداً بجسمي	41
			✓	لا تعجبني بنية أو قوام جسمي	42
			✓	لا أهتم بتحسين قدراتي عند ممارسة الأنشطة البدنية	43
			✓	أحاول أن أكون نشيطاً من الناحية البدنية	44
			✓	أشعر غالباً بأنني عرضة للإصابة بالأمراض	45
			✓	أنتبه جيداً عند ظهور أي أعراض مرضية	46
			✓	إذا أصبت بنوبة برد أو أنفلونزا، فإنني أتجاهل ذلك واستمر في ممارسة حياتي العادية	47
			✓	أنا غير جذاب من الناحية الجسمية	48
			✓	لا أفكر مطلقاً في مظهري العام	49

			✓	أحاول دائماً أن أحسن من مظهري الجسمي	50
			✓	تقاطع جسمي متناسقة للغاية	51
			✓	أعرف الكثير عن لباقتي البدنية	52
			✓	أمارس نشاطاً رياضياً بانتظام طوال العام	53
			✓	صحتي الجسمية جيدة	54
			✓	أنا على وعي كامل بالتغيرات القليلة التي تطرأ على صحتي البدنية	55
			✓	عند أول بادرة للمرض أذهب إلى الطبيب	56
			✓	أواظب على تناول الوجبات التي تقلل الوزن	57

58- محاولة إنقاص الوزن بإتباع نظام غذائي صارم:

1. لم أفعلها قبل ذلك

2. أفعلها نادراً

3. أفعلها أحياناً ○

4. أفعلها غالباً

59- أعتقد أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي

4. بدينة ○

5. بدينة جداً

60- عندما يشاهدني معظم الناس يعتقدون أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي

4. بدينة إلى حد ما ○

5. بدينة جداً

الرقم	العبارات	غير راض تماماً	غير راض في معظم الأحيان	لست راضها أو غير راضي	راض في معظم الأحيان	راض جداً
61	الوجه (ملامح الوجه، ولون البشرة)			✓		
62	الشعر (اللون، والكثافة، والطبيعة)					✓
63	المنطقة السفلية من الجسم (الردفين، والفخذين، والساقين)		✓			
64	منتصف الجسم (الخضرة والمعدة)		✓			
65	المنطقة العلوية من الجسم (الصدر، والكتفان، والذراعان)				✓	
66	تناسق العضلات		✓			
67	الوزن		✓			

				✓	الطول	68
				✓	المظهر العام	69

نتيجة مقياس صورة الجسم:

تحصلت الحالة "سهيلة" على درجة تقدر بـ 183 درجة كلية، أما درجة لكل مجموعة فتحصلت المجموعة الأولى 149 درجة كلية وفي مجموعة الثانية 11 درجة، بينما المجموعة الثالثة تحصلت على 23 درجة، إذ تدل نتيجة هذه الحالة إلى درجة منخفضة مما تعكس الدرجة المنخفضة المتحصل عليها في المقياس على مستوى منخفض منذ الرضا عن صورة الجسم أي عدم الرضا.

مقياس الصحة النفسية:

الرقم	العبارات	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	الصداع المستمر		✓			
2	النرفزة والارتعاش	✓				
3	حدوث أفكار سيئة			✓		
4	الدوخان مع الاصفرار		✓			
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	✓				
6	الرغبة في انتقاد الآخرين	✓				
7	الإعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكارى	✓				
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلى	✓				
9	الصعوبة في تذكر الأشياء		✓			
10	الانزعاج بسبب الإهمال رغم النظافة			✓		
11	يسهل استنارتي بسهولة		✓			
12	الألم في الصدر والقلب					✓
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع					✓
14	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة					✓
15	تراودني أفكار التخلص من الحياة	✓				
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخريين	✓				
17	أشعر بالارتجاف		✓			
18	عدم الثقة بالآخرين					✓
19	فقدان الشهية	✓				
20	البكاء بسهولة		✓			

				✓	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	21
				✓	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
✓					الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
✓					عدم المقدرة على التحكم في الغضب	24
				✓	أخاف أن أخرج من البيت	25
				✓	نقد ذات لعمل بعض الأشياء	26
✓					الألم في أسفل الظهر	27
✓					أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	28
				✓	أشعر بالوحدة	29
		✓			أشعر بالحزن والإكتئاب	30
✓					الانزعاج على الأشياء بشكل كبير	31
			✓		فقدان الأهمية بالأشياء	32
✓					الشعور بالخوف	33
			✓		أشعر بأنه بسهل إيذائي	34
				✓	إطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة	35
✓					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	36
✓					الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
				✓	أعمل الأشياء ببطء شديد	38
				✓	زيادة ضربات القلب	39
✓					ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
				✓	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	41
✓					عضلاتي لتشنج	42
				✓	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	43

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

				✓	صعوبة النوم	44
				✓	أفحص ما أقوم به من قبل الآخرين	45
			✓		أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
				✓	الخوف من السفر	47
✓					صعوبة التنفس	48
				✓	السخونة والبرودة في جسمي	49
✓					أتجنب أشياء معينة	50
✓					الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
✓					الخدر والنمنمة في الجسم	52
				✓	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	53
				✓	فقدان الأمل في المستقبل	54
✓					صعوبة التركيز	55
				✓	ضعف عام في أعضاء جسمي	56
✓					أشعر بالتوتر	57
				✓	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
✓					الخوف من الموت	59
				✓	الإفراط في النوم	60
✓					أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
				✓	توجد عندي أفكار غريبة	62
				✓	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
✓					أستيقظ من النوم مبكرا	64
				✓	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
✓					أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

				✓	67 الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء
				✓	68 توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين
			✓		69 حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
				✓	70 الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
✓					71 كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير
✓					72 أشعر بحالات من الخوف والتعب
				✓	73 أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
				✓	74 كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
				✓	75 أشعر بالنزفرة عندما أكون وحيداً
				✓	76 الآخرين لا يقدرّون أعمالي
				✓	77 أشعر بالوحدة عندما أكون مع الناس
				✓	78 أشعر بالضيق وكثرة الحركة
				✓	79 أشعر بأنني غير مهم
✓					80 أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
				✓	81 الصراخ ورمي الأشياء
				✓	82 أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
				✓	83 أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني
				✓	84 يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
				✓	85 تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
				✓	86 توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
				✓	87 أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
				✓	88 أشعر بأنني غير قريب وبعيد عن الآخرين
✓					89 الشعور بالذنب
				✓	90 عندي مشكلة في عقلي "نفسي"

نتيجة مقياس الصحة النفسية:

أظهرت الحالة سهيلة نتيجة 1.44 درجة في المؤشر العام لشدة الأمراض النفسية (GSI) مما يشير إلى مستوى متوسط من الصحة النفسية يميل إلى الإرتفاع.

تحليل نتيجة الحالة على ضوء أدوات الدراسة:

في ضوء نتائج أدوات الدراسة المطبقة على الحالة، تبين لنا أن الحالة تحصلت في مقياس صورة الجسم على درجة منخفضة بـ183 الدرجة الكاية، مما يفسر أن الحالة تعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم، وذلك من خلال ما أظهرته النتائج في مقياس صورة الجسم، في المجموعة الأولى تحصلت على 149 درجة وفي المجموعة الثانية تحصلت على 11 من أصل 14، بينما المجموعة الثالثة فكانت النتيجة 23، إذا النتيجة الأولى تفسر عدم الرضا، أما الثانية تدل على رؤية شكل جسمها ووزنها فتري نفسها بدينة، والآخرين يرونها بنفس النظرة التي ترى بها نفسها، أما المجموعة الثالثة اتضح لنا أن المراهقة لها نظرة سلبية نحو شكل أجزاء جسدها.

أما بالنسبة لمقياس الصحة النفسية أظهرت نتائج أدوات الدراسة المطبقة على الحالة أنها تحصلت على 1.44 في مؤشر العام لشدة الأعراض النفسية (GSI) لمقياس scl_90 على 144، مما يدل على انخفاض نسبي في مستوى الصحة النفسية لديها وجود عندها بعض الأعراض النفسية وذلك يدل على ظهور أعراض نفسية بدرجة ملحوظة لكن ليست شديدة.

أما في المقابلة في المحور الذي يخص صورة الجسم كانت إجاباتها على الأسئلة على النحو التالي، أن شعورها في بداية زيادة الوزن كان طبيعي و مع مرور الوقت تغير ذلك الشعور وأصبحت ترى نفسها بأنها بدينة وتحب أن تكون

رشيقة وذلك وارد في العبارات التالية: شعوري كان طبيعي في الفترة لولا بصح مع الوقت بدا يتبدل "سمينة" نحب نكون رقيقة، وأيضا عبرت أنها غير راضية عن شكل جسمها بعبارة "شويا برك" مما يجعلها تشعر بالنقص وذلك ما أثبتته الإجابات عن البنود التالية 11.5.9 وأيضا شعورها بالقلق بسبب وزنها وظهر في البند 10 واهتمامها به في البند 13 وترى نفسها بدينة وأن الناس يرونها بنفس النظرة وذلك راجع من خلال إجابتها في المجموعة الثانية، لمقياس صورة الجسم.

بينما يتعلق في المحور الثاني الذي يخص الصحة النفسية فكانت الإجابة كالتالي، أن حالتها النفسية متقلبة وتعاني من صعوبة في التركيز والتفكير وأنها في بعض الأحيان تعاني بالتعب وتتجنب المواقف الإجتماعية وذلك وارد في العبارات التالية: "كل خطرة وكيفاه" "خطرات" "واه بسكو نحبس بالقنطة من وزني" وتظهر علامات لقلق عليها في بطنها "كرشي تضرني" وأثبتت ذلك في البنود 51.72 إذا هذا يشير أن الحالة النفسية أن الحالة النفسية عندها منخفضة وتعاني من القلق النفسي مما يؤثر على صحتها النفسية وعلاقتها الإجتماعية وصعوبة في التركيز والتفكير.

بينما المحور الأخير يتحدث عن انعكاسات صورة الجسد على الصحة النفسية وأظهر لنا أن الحالة تعاني من القلق والتوتر ويظهر من خلال وجع في بطنها وعدم قدرة على التحكم في الغضب وذلك أثبت في البنود 33.28.24.23، كما تشعر أن وزنها مرتبط بمزاجها وذلك من خلال عبارة "واه خطرات يهبطلي المورال وتشعر بالإكتئاب" عندما لا تكون راضية على صورة جسمها بعبارة "نديفوتي" وهذا ما يشير إلى الإدراك السلبي لصورة الجسد ينعكس على الصحة النفسية بشكل سلبي.

وفي الأخير نستنتج أن الحالة تعاني من عدم تقبل صورة جسدها مما أثر على حالتها النفسية وحياتها الإجتماعية.

تقديم الحالة رقم 03:

الإسم: مليكة	الجنس: أنثى
السن: 13	المستوى التعليمي للأب: غير معروف
عدد الإخوة: 1	رتبة الحالة: 1
المستوى التعليمي: 2 متوسط	المستوى التعليمي للأم: 3 متوسط
المستوى الإقتصادي: متوسط	المستوى الإجتماعي: جيد

• **تاريخ الحالة:** مليكة فتاة مراهقة تبلغ 13 سنة من العمر تعاني من السمنة. بدأت سمنتها بظهور وهي تدرس سنة الخامسة، وذلك بدون أسباب طبية أو نفسية، تعيش مع جدتها وجدها وخالها الأعزب كون أمها مطلقة ثم تزوجت في السن 6 سنوات وعاشت مع جدتها وجدها وخالها بينما الأب لا تعرف عنه أي معلومة.

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة مليكة:

- أحكي لي قليلا عن نفسك وعن علاقتك بعائلتك؟
- ✓ علاقتي بعائلتي مليحة معاهم كامل وقريبة منهم كامل.
- هل تتذكرين الفترة التي بدأ فيها وزنك يتغير؟
- ✓ نشفي كنت نقرا سنة خامسة إبتدائي.
- وكيف كان شعورك؟
- ✓ شعوري عادي.
- ما نظرتك لجسمك؟
- ✓ نورمال.

- هل أنت راضية عن شكل جسمك؟
✓واه راضية الحمدلله.
- هل تشعرين بالنقص بسبب وزنك؟
✓لالا جامي.
- هل فقدان الوزن يجعلك سعيدة؟ ويخفف عنك المشاكل؟
✓كي نقص نورمال نبقي هاك نورمال.
- هل تفكرين كثيراً في شكل جسمك؟
✓لالا سمينة ولا رقيقة عادي ما عنديش مشكل.
- هل تقارنين نفسك بالآخرين؟ ولماذا؟
✓لا.
- ما نظرتك المستقبلية لجسمك؟
✓لا كنت سمينة عادي وليت رقيقة ثاني عادي.
- كيف تكون حالتك النفسية في أغلب الوقت (سعيدة، حزينة، قلقه)؟
✓سعيدة.
- هل تعانين من صعوبة التركيز أو التفكير؟
✓واه بصح كي وليت نقرا نورمال.
- هل تشعرين بالتعب بشكل دائم؟
✓لالا الحمدلله يارب.
- هل يتغير نومك شهيتك في معظم الأحيان؟
✓خطرات تنفطي وخطرات لالا.
- هل تتجنبين المواقف الاجتماعية بسبب الإحراج أو الخوف؟
✓لالا بالعكس أنا نبغي التجمعات.

• هل تشعرين بصداع أو آلام في جسمك دون سبب طبي؟

✓واه نحس ديفوا في ظهري.

• هل يظهر التوتر أو القلق على جسمك؟

✓لا لا.

• هل نظرتك إلى جسمك تؤثر على حالتك النفسية؟

✓لا لا.

• هل تشعرين أن وزنك مرتبط بمزاجك؟

✓لا لا.

• كيف تشعرين عندما لا تكونين راضية عن جسمك؟

✓مين ذاك برك نقول علاه هوما رفاق وأنا سمينه.

مقياس صورة الجسم

الرقم	العبارات	لا	لا	لا	أوافق	أوافق
		أوافق	أوافق	أوافق	أوافق	أوافق
		تماما	غالبا	أوافق	أوافق	أوافق
1	اهتم دائما بمظهري قبل الخروج من المنزل					✓
2	أحرص على شراء الملابس التي تجعلني أبدو أنيقا أمام الآخرين					✓
3	أشعر أن لباقتي البدنية جيدة					✓
4	من المهم أن أكون أنيقاً بدنياً					✓
5	شكلي أنيق وجذاب					✓

	✓				6	لست مشتركاً في أي نشاط رياضي منتظم
✓					7	أحافظ على صحتي العامة قدر المستطاع
✓					9	أتبع الأسلوب الصحي في حياتي
				✓	10	أشعر بالقلق من زيادة وزني
✓					11	أحب مذهري كما هو عليه الآن
✓					12	أفحص مذهري في المرأة كما سنحت الفرصة
	✓				13	اهتم بأناقتي جيداً قبل الخروج من المنزل
✓					14	حالي البدنية جيدة
		✓			15	لا أهتم بمزاولة الألعاب الرياضية
				✓	16	لا أبدل مجهودنا كبيراً حتى أحافظ على لباقتي البدنية
		✓			17	حالي الصحية لا تسير على وتيرة واحدة فأحياناً جيدة، وأحياناً أخرى سيئة
✓					18	الاهتمام بصحتي من أبرز أولويات حياتي
				✓	19	لا أقوم بعمل أي شيء قد يؤثر على صحتي

✓					20 أعني جيداً التغير الذي يحدث في وزني.
✓					21 يعتبروني الآخرون جميل الشكل أو وسيماً
✓					22 من المهم أن يكون شكلي جميلاً أو وسيماً
				✓	23 استخدم القليل جداً من أدوات التجميل
✓					24 أتعلم التمارين الرياضية بسهولة
✓					25 لا أهتم بأن أكون لائقاً بدنياً
	✓				26 أمارس تمارين رياضية شاقة لرفع لياقتي البدنية
				✓	27 نادراً ما أصاب بالمرض
				✓	28 لا أهتم بصحتي اهتماماً حقيقياً
✓					29 أحرص على قراءة الكتب والمجلات التي تتعلق بالصحة
				✓	30 أعجب بمظهري عندما لا أكون مرتدياً ملابس
✓					31 أكون خجولاً إذا كان هندامي ليس على ما يرام
✓					32 أرتمي عادة الملابس المتاحة لي دون الاهتمام بالمظهر

✓					33	أدائي يكون سريعاً ممارسة الألعاب الرياضية
✓					34	نادراً ما أفكر في تنمية مهاراتي الرياضية
✓					35	أحاول باستمرار تحسين لباقتي البدنية
				✓	36	من يوم لآخر، لا أعرف الطريقة التي سيبدو عليها جسمي
				✓	37	عندما أكون مريضاً لا أعتني كثيراً بالأعراض المرضية
				✓	38	لا أهتم كثيراً بتناول وجبة متوازنة وصحية
✓					39	أحب إرتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط
✓					40	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص مظهري
✓					41	أعتني جيداً بجسمي
				✓	42	لا تعجبني بنية أو قوام جسمي
✓					43	لا أهتم بتحسين قدراتي عند ممارسة الأنشطة البدنية
				✓	44	أحاول أن أكون نشيطاً من الناحية البدنية

✓					45	أشعر غالباً بأنني عرضة للإصابة بالأمراض
✓					46	أنتبه جيداً عند ظهور أي أعراض مرضية
				✓	47	إذا أصبت بنوبة برد أو أنفلونزا، فإنني أتجاهل ذلك واستمر في ممارسة حياتي العادية
✓					48	أنا غير جذاب من الناحية الجسمية
				✓	49	لا أفكر مطلقاً في مظهري العام
				✓	50	أحاول دائماً أن أحسن من مظهري الجسيمي
✓					51	تقاطع جسيمي متناسقة للغاية
				✓	52	أعرف الكثير عن لباقتي البدنية
✓					53	أمارس نشاطاً رياضياً بانتظام طوال العام
✓					54	صحتي الجسمية جيدة
				✓	55	أنا على وعي كامل بالتغيرات القليلة التي تطرأ على صحتي البدنية
✓					56	عند أول بادرة للمرض أذهب إلى الطبيب

				✓	أواظب على تناول الوجبات التي تقلل الوزن	57
--	--	--	--	---	--	----

58- محاولة إنقاص الوزن بإتباع نظام غذائي صارم:

1. لم أفعلها قبل ذلك.

2. أفعلها نادراً

3. أفعلها أحياناً ○

4. أفعلها غالباً

59- أعتقد أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي ○

4. بدينة

5. بدينة جداً

60- عندما يشاهدني معظم الناس يعتقدون أنني:

1. رشيقة

2. رشيقة إلى حد ما

3. وزني عادي وطبيعي ○

4. بدينة إلى حد ما

5. بدينة جداً

الرقم	العبارات	غير راض تماماً	غير راض في معظم الأحيان	لست راضها أو غير راضي	راض في معظم الأحيان	راض جداً
61	الوجه (ملامح الوجه، ولون البشرة)					✓
62	الشعر (اللون، والكثافة، والطبيعة)					✓
63	المنطقة السفلية من الجسم (الردفين، والفخذين، والساقين)					✓
64	منتصف الجسم (الخضرة والمعدة)					✓
65	المنطقة العلوية من الجسم (الصدر، والكتفان، والذراعان)	✓				
66	تناسق العضلات					✓
67	الوزن					✓
68	الطول					✓
69	المظهر العام					✓

نتيجة مقياس صورة الجسم

لقد تحصلت هذه الحالة على درجة 253 درجة كلية، أما بالنسبة لدرجة لكل مجموعة، فكانت المجموعة الأولى 203 أما المجموعة الثانية 9 بينما المجموعة الثالثة كانت 41 وهذا ما يشير إلى رضا المراهقة عن صورة جسدها.

مقياس الصحة النفسية

الرقم	العبارات	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	الصداع المستمر		✓			
2	النرفزة والارتعاش	✓				
3	حدوث أفكار سيئة		✓			
4	الدوخان مع الاصفرار		✓			
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي		✓			
6	الرغبة في انتقاد الآخرين					✓
7	الإعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكارى		✓			
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي		✓			
9	الصعوبة في تذكر الأشياء	✓				
10	الانزعاج بسبب الإهمال رغم النظافة	✓				
11	يسهل استنارتي بسهولة	✓				
12	الألم في الصدر والقلب	✓				
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	✓				
14	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة	✓				
15	تراودني أفكار التخلص من الحياة	✓				
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرين	✓				
17	أشعر بالارتجاف	✓				
18	عدم الثقة بالآخرين		✓			
19	فقدان الشهية		✓			
20	البكاء بسهولة	✓				

مقياس الصحة النفسية:

			✓		21 الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين
				✓	22 أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل
				✓	23 الخوف فجأة وبدون سبب محدد
				✓	24 عدم المقدرة على التحكم في الغضب
				✓	25 أخاف أن أخرج من البيت
				✓	26 نقد ذات لعمل بعض الأشياء
✓					27 الألم في أسفل الظهر
				✓	28 أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام
				✓	29 أشعر بالوحدة
				✓	30 أشعر بالحزن والإكتئاب
				✓	31 الانزعاج على الأشياء بشكل كبير
				✓	32 فقدان الأهمية بالأشياء
				✓	33 الشعور بالخوف
				✓	34 أشعر بأنه بسهل إيذائي
				✓	35 إطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة
				✓	36 الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني
				✓	37 الشعور بأن الآخرين غير ودودين
			✓		38 أعمل الأشياء ببطء شديد
				✓	39 زيادة ضربات القلب
				✓	40 ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة
			✓		41 مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم
				✓	42 عضلاتي لتشنج
				✓	43 أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

			✓		صعوبة النوم	44
				✓	أفحص ما أقوم به من قبل الآخرين	45
				✓	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
				✓	الخوف من السفر	47
				✓	صعوبة التنفس	48
				✓	السخونة والبرودة في جسمي	49
			✓		أتجنب أشياء معينة	50
				✓	الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
				✓	الخدر والنمنمة في الجسم	52
			✓		الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	53
				✓	فقدان الأمل في المستقبل	54
			✓		صعوبة التركيز	55
				✓	ضعف عام في أعضاء جسمي	56
			✓		أشعر بالتوتر	57
				✓	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
				✓	الخوف من الموت	59
			✓		الإفراط في النوم	60
			✓		أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
				✓	توجد عندي أفكار غريبة	62
			✓		أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
				✓	أستيقظ من النوم مبكرا	64
			✓		إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
				✓	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66

الفصل السادس.....دراسة عرض النتائج

				✓	67 الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء
				✓	68 توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين
				✓	69 حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
				✓	70 الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
			✓		71 كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير
				✓	72 أشعر بحالات من الخوف والتعب
				✓	73 أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
				✓	74 كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
				✓	75 أشعر بالنزفرة عندما أكون وحيداً
			✓		76 الآخرين لا يقدرّون أعمالي
				✓	77 أشعر بالوحدة عندما أكون مع الناس
				✓	78 أشعر بالضيق وكثرة الحركة
			✓		79 أشعر بأنني غير مهم
				✓	80 أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
				✓	81 الصراخ ورمي الأشياء
				✓	82 أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
			✓		83 أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني
				✓	84 يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
				✓	85 تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
				✓	86 توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
				✓	87 أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
				✓	88 أشعر بأنني غير قريب وبعيد عن الآخرين
				✓	89 الشعور بالذنب
				✓	90 عندي مشكلة في عقلي "نفسي"

نتيجة مقياس الصحة النفسية:

تبين أن الحالة مليكة تحصلت على نتيجة 0.37 درجة في المؤشر العام لشدة الأعراض النفسية (GSI) وهذا ما يدل على غياب أي اضطراب نفسي ويعني أن الحالة النفسية لديها مستقرة نسبيًا.

تحليل نتيجة الحالة على ضوء أدوات الدراسة

من خلال ما سبق ظهر لنا أن الحالة تحصلت في مقياس صورة الجسم، على درجة مرتفعة بـ253، الدرجة الكافية ويفسر ذلك أن الحالة النفسية لديها مستقرة وراضية عن صورة جسمها، وهذا من خلال النتائج فالمجموعة الأولى 203 درجة، وأما المجموعة الثانية كانت 9 من أصل 14، بينما المجموعة الثالثة فكانت النتيجة 41 وذلك ما يفسر عن رضا المراهقة لصورة جسدها ورؤيتها لشكل جسمها وزنها إيجابية.

بينما مقياس الصحة النفسية تبينت النتائج أن الحالة تحصلت على 0.37 في مؤشر العام لشدة الأعراض النفسية (GSI) لمقياس scl_90 وذلك يدل على ارتفاع في مستوى الصحة النفسية لديها مستقرة ولا تعاني من أي أعراض أو اضطرابات نفسية.

وفي المحور الأول للمقابلة يخص صورة الجسد كانت إجابتها عن الأسئلة إيجابية، وجدنا أن الحالة متقبلة لشكل جسمها وتتمتع بدرجة من تقبل صورة الجسم، حيث أبدت رضاها عن شكل جسدي ولم تظهر إنزعاجًا أو رفضًا لكونها رقيقة أو سمينية، ما يعكس نظرة إيجابية ومتوازنة نحو جسمها، وعبرت عن تقبلها بعبارة "كي نقص نورمال نبقي هاك ثاني نورمال" وذلك ما أثبت في الإجابة عن البنود 54.14.3 كما ترى أن لديها شكل جميل وليست قلقة بشأنه ويظهر ذلك

في الإجابة عن البنود 42.21.10 كما تظهر تقبلاً لأجزاء جسمها وهذا ما أظهر في البند 61 حتى 69.

وفي المحور الثاني يخص الصحة النفسية، أظهرت أن المراهقة تتمتع بصحة نفسية مستقرة وسعيدة وذلك من خلال إجابتها "سعيدة" ولا تشعر بأي تعب إطلاقاً ولا تؤثر لكن أظهرت أيضاً أن نومها وشهيتها يتغيرون في بعض الأحيان وذلك من خلال إجابتها "خطرات تنفلي وخطرات لالا" وهذا ما ظهر في البنود التالية 19.

بينما المحور الثالث يتعلق بإنعكاسات صورة الجسد على الصحة النفسية وأظهرت من خلال المقابلة أن حالتها النفسية غير متعلقة بصورة جسدها وأنها لا تتزعج بسبب وزنها ولا تتأثر حالتها النفسية، من خلال ذلك وهذا ما أثبتت من خلال الإجابة عن الأسئلة.

وفي الأخير أظهر أن المراهقة ليس لها اضطراب في صورة الجسم، متقبلة شكل جسمها، وحالتها النفسية مستقرة جداً.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية والدراسات السابقة:

إن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الفرد يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وتنشأ هذه الصورة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع المعتقدات الأفراد عن الجسم المثالي لهم، وهذا ما جعلنا نتأكد بأن أغلب الأحيان المفهوم السلبي للذات راجعاً الى تشوه صورة الجسم واضطرابها، وهذا ما يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للفرد، ومن ثم وجود تأثير مباشر من عدم الرضا عن صورة الجسد على الصحة النفسية واضطراباتها.

ومن خلال تحليلنا للمقابلة ونتيجة الإختيارين نجد أن لديهم تطابق وتشابه في النتائج المتحصل عليها إذ نقبل بصحة الفرضية الدراسة القائلة بأن هناك علاقة

بين صورة الجسم والصحة النفسية لدى المراهقات المصابات بالسمنة، حيث يعد تطبيق المقاييس على الحالات أثبتت لنا أن الحالتين تعاني من عدم الرضا عن صورة الجسد والحالة النفسية غير مستقرة.

أما الحالة الأخيرة أظهرت أن الحالة راضية عن صورة الجسد وحالتها النفسية مستقرة.

أما فرضية الدراسة الحالية القائلة: تعاني المراهقات المصابات بالسمنة من صورة جسدية سلبية قد تنعكس سلباً على الصحة النفسية لديهن تقبل بصحتها وتعتبر صحيحة وهذا ما استنتجته كباحثة من خلال النتائج المتحصلة عليها من الدراسة أن: للصورة الجسم دور مهم في تأثير الصحة النفسية لدى المراهقات وأن الصورة الجسمية المدركة لدى الحالتين مضطربة وصحتهن النفسية غير مستقرة، ولدي الحالة الأخيرة غير مضطربة، فالحالة النفسية لديهم مستقرة، وهذا من خلال التحصل على النتيجة الكلية للحالات في المقياس، حيث تحصلت على نتيجة منخفضة في صورة الجسم ومرتفعة في الصحة النفسية في الحالتين الأولى بينما الحالة الأخيرة العكس.

كما اكتشفت من خلال هذه الدراسة أن الحالتين تعاني من تقدير الذات منخفض، وكذلك الشعور بالحزن والذنب والإكتئاب وهذا أيضاً ما أثبتته دراسة برهان حمدان (2018م) في دراسته، والتي كانت بعنوان تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، استهدفت معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى الطلبة على فرض لا توجد ظروف ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لديهم، وقد تم وضع مقاييس وتم تطبيقها على عينة (440) طالب وطالبة وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق

دالة إحصائية في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة استوعبها عامل واحد وهو صورة الجسم.

إن صورة الجسمية المدركة لدى المراهقات المصابات بالسمنة لدى الحالتين مضطربة مما تؤدي إلى تدهور الحالة النفسية، وأن النتيجة تتوافق مع دراسة قام

بها Rodgers.R.F.Melioli.T.Llaconi.S.Bui.E.Chabral.H

بدراسة تهدف إلى توضيح العلاقة بين صورة الجسم واضطرابات الأكل وتأثير استخدام الأنترنت على هذه العلاقة على فرق أن هناك علاقة بينهم، واعتمدت على تحليل الدراسات السابقة لبناء نموذج نظري متكامل، وأسفرت النتائج على وجود ارتباط بين محاور صورة الجسم واضطرابات الأكل وتأثير استخدام الأنترنت، وهذا يعني أن صورة الجسد مرتبطة بعدة جوانب الحياة الحالة النفسية والإجتماعية والإنفعالية.

أن مستوى الصحة النفسية له عدة أسباب بحد منهم اضطراب صورة الجسم حيث أن النتيجة توافقت مع دراسة قام بها سليمان ومحدب سنة (2023) بدراسة تهدف إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى المراهقات اللواتي يعانون البدانة، وكان عنوانها مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات، وتم تطبيق مقياس عربي الصحة النفسية وتمثلت العينة من 17 مراهقة وتم تطبيقه عليهم، بحيث أظهرت النتائج على أن المراهقة التي تعاني من البدانة تدرك خبرات حياتها على أنها مواقف ضاغطة، أي يعني مستوى الضغط النفسي لديهم مرتفع، واستوعبها عامل واحد وهي البدانة وصورة الجسم والضغط النفسي. إن الصورة المدركة لدى الحالتين مضطربة مما تؤثر على الحالة النفسية للفرد وهذا ما توافق مع دراسة قام بها Fismen.a.a.torsheim.t.smadal.o 2022م، بعنوان حالة الوزن والصحة النفسية لدى المراهقين، الدور الوسيط لوزن الجسم المدرك ذاتياً، وهدفت

إلى دراسة العلاقة بين حالة الوزن والصحة النفسية لدى المراهقين باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث أجريت على عينة من المراهقين ضمن دراسة إستقصائية وطنية وتوصلت النتائج أن صورة الجسم المدركة تؤثر بشكل كبير جدًا على الصحة النفسية للفرد ولديها عامل واحد وهو تأثير صورة الجسد على النفسية.



خاتمة

خاتمة

في ختام هذه الدراسة، يتضح أن المراهقات اللواتي يعانين من السمنة يظهر اضطراب في إدراك صورة أجسامهن، حيث يملين إلى رؤية أنفسهن بدينات حتى في بعض الحالات يرون الناس أنهم غير بدينات ولكن يبقون مصرن على أنهم بدينات، ويعد هذا الإدراك المشوه عاملاً في مؤثر على الصحة النفسية لديهن.

هدف من هذه الدراسة معرفة الإنعكاسات السلبية للصورة الجسد على الصحة النفسية، فأظهرت النتائج على وجود انعكاسات سلبية للصورة الجسد على الصحة النفسية، بحيث يؤثر الإدراك السلبي للصورة الجسد بشكل مباشر على الصحة النفسية لديهن وعليه توصي الدراسة بضرورة تعزيز الوعي بأهمية تقبل الذات والعمل على تحسين صورة الجسم من خلال برامج نفسية وتربوية موجهة، مما يساهم في الحد من الآثار النفسية السلبية، وتخفيف توازن نفسي أفضل لدى المراهقات.



التوصيات

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود ما توصلت إليه توصي ما يلي:

1. يجب علينا تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأنه صورة الجسد تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر الثقافة العصر للمرأة بصورة عامة والفتاة بصورة خاصة.
2. تعزيز علاقة إيجابية مع صورة الجسم وتنمية الثقة بالنفس مع تبني سلوكيات صحية ومتوازنة، يساهم في تقوية شخصية الفتاة ويمنحها إحساسًا أكبر بالقدرة والإستقرار.
3. توعية أسر المراهقين والمراهقات بطبيعة التغيرات الجسدية والنفسية التي يمرون بها خاصة عند من يعانون من أفكار ومشاعر سلبية تجاه صورة أجسامهم، مع تقديم الدعم اللازم لمساعدتهم على تجاوز الصعوبات النفسية التي قد تواجههم خلال هذه المرحلة.
4. تنظيم ندوات علمية تسلط الضوء على تأثير السمنة في صورة الجسم لدى المراهقات وانعكاساتها على الصحة النفسية، مع توعية المجتمع بمخاطر هذه الإضطرابات التي يبدو أنها في تزايد.
5. تقديم برامج إرشادية موجهة للمراهقات اللواتي يعانين من إضطرابات صورة الجسم أو مشكلات في الصحة النفسية.
6. إدماج برامج توعوية داخل المؤسسات التربوية تهدف إلى تعزيز صورة الجسم الصحية وتنمية تقدير الذات لدى المراهقات مع تدريبهن على مهارات التعامل مع الضغوط الإجتماعية.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. الدسوقي، م، م. (2006). اضطرابات صورة الجسم: الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. الجامعة المستنصرية. (2019). العوامل المؤثرة في الصحة النفسية. بغداد، العراق، الجامعة المستنصرية: <https://oumustansari.yoh.edu.iq>
3. العمري، م. (2012). الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة (رسالة ماجستير غير منشورة). المملكة العربية السعودية، السعودية.
4. الشافعي، ن. (2009). فن التعامل مع المراهقين: مشكلات وحلول ط1. القاهرة: مصر: دار للنشر للجامعات.
5. أحمد، س، ع. السمنة. مجلة المركز الوطني السكري والغدد الصماء والوراثة، الأردن عمان.
6. النهدي، ص، ب. (2020). علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدى الطلاب. مجلة العربية للنشر العلمي، (19). ص63/64.
7. الحبشي، س، ج. د، ع، صفاء، فتحي سالم نجلاء. (2019). السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر وإمارة الشارقة في دولة الإمارات، مجلة التربية والتوعية ط9.
8. الإتحاد. (2023). أغسطس). السمنة "مرض العصر". <http://w.www.elitihed.com.dz>.
9. الأنباء. (1 جوان 2022). السمنة خلال فترة المراهقة تزيد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لدى المراهقين. <http://www.anbaa.com>.
10. الأمم المتحدة. 24 أيلول/ سبتمبر 2025. السلامة والكرامة والمساواة على كوكب ينعم بالصحة.

http://www.un.org.Or/g/obz/_issves/health.

11. المحمودي، م، س، ع. (2019). مناهج البحث العلمي، القاهرة: دار الكتب.
12. النعيمي، م، ع، البياتي، ع، أ، ت، خليفة، غ، خ. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي، (ط2). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
13. إبراهيم م، م، ع. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
14. إبراهيم، ع، ع، عسكر، ع، ع. (2008). علم النفس الإكلينيكي، القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
15. المركز الديمقراطي العربي. (2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الإجتماعية، برلين: المركز الديمقراطي العربي.
16. العطار، م، م. (2021). هموم ومشكلات النشاط في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي. مجلة عربية للعلوم التربوية. ص476.
1366082 2021_1366082/19/.9Dol 10.21008/Jasep.
17. برهان، ح، د. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الإجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
18. Grogan, s. arah. (2021)Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in men, Women and Children (4 thel) London&New York.Routledge
<http://doi.org/10.4324/9781003100041>
19. جاسم، م، ج. (2016). السمنة والنحافة، عمان، الأردن: دار البدانة.
20. حجازي، م. (2004). الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة (ط2). الدار البيضاء، المغرب: المركز الثقافي العربي.
21. حمزاوي، ز. (2017). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة وهران. الجزائر.

22. حاجي، م. (2018). تأثير الإعاقة البصرية على صورة الجسم لدى المراهق، رسالة ماستر غير منشورة. جامعة وهران. كلية العلوم الإجتماعية.

23. خايفة آسيا. (2020). سيكولوجية الطفل: الصحة النفسية للطفل ط2. الكويت: دار السلاسل.

24. خلاص، ك. (11 نوفمبر 2023). السمنة وراء الإصابة ب 65% مرض لدى الجزائريين. الشروق أون لاين

<http://www.echorookonline.com>

25. خطاب، ه، م. (2014). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

26. دبراسو، ف. (2020). السمنة من منظور الصحة النفسية. مجلة العلوم الإنسانية. 20 (10).

27. Rodgers.R.F.Melioli. T. Laconi, s, But, e, chabeal, h.(2015). the rrelationshibbe twen bady imag comecerms eating disorers and internet ues, part: An imte gracted theoretixal model, journal of eating disor ders, 3(1), 1/10<http://doi.org/10.1186/s40337-0150005-6.0>

28. زهران، ح، ع. (2004). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط4). القاهرة: عالم الكتب.

29. زروالة، علي. (2018). تأثير برنامج تدريبي، غذائي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الفيزيولوجية للتلاميذ المصابين بالسمنة في الطور الثانوي (16. 18سنة) رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة وهران، الجزائر، ص73/52.

30. سالي، م، م، ع. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات: دراسة مقارنة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، (20)2، ص260.

31. سليمان، م، م، ر. (2023). مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات اللواتي يعانون من البدانة. مجلة مقاربات فلسفية 10 (1).
32. سعود، ف، خرموش، س. (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية، scl-90r. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة البليدة، (2)، الجزائر.
33. شهيد، ع، أ، ف. (2020). علاج السمنة علاقتها بأعراض اضطراب تشوه الجسد (التدخل الجراحي مقارنة بالتدخل الغير جراحي). مجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات. (2)6، ص121.
34. شاوشي، م. (2020). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، 26(6). ص821.
35. غالي، م. (2014/2013). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، كلية العلوم الإجتماعية. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، الجزائر.
36. عراب، ه، أ. (2014). علم النفس النمو: من الطفولة إلى المراهقة، (ط1). لبنان، بيروت: دار الكتب العلمية.
37. عطية، ع. (2015). صورة الجسد ودورها في فقدان الشهية العصبية لدى المراهقات (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة بسكرة، الجزائر.
38. Fismen.A.S.torcheim.I& samdol,o.(2020)weight status and mental well-being ombre ong dolescents: the mediating role of - self - perceiveg body weight:Across-national sutrey - journal of Ade lescent Health.71(2)203-210 <http://doi.org/10.1016/ j.j.dohezlth 2020.03.....012>.
39. لمين، ن، بونيف، م ل. (2020). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى أخصائي المعلومات بالمكتبات الجامعية (مكتبة جامعة مسيلة نموذجاً). مجلة في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 6(1)، ص700.

40. معصومة، س، أ. (2005). الصحة النفسية: مفومها واضطراباتها (ط1)، الكويت: مكتبة الفلاح.
41. محمود، ع، أ. (2003). علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة (ط1)، عمان، الأردن: دار الميسرة.
42. محمود، إ، و. (1981). المراهقة وخصائصها ومشكلاتها (ط1). القاهرة، مصر: دار المعارف.
43. مقيد، ن، ج، تامر، ف، ل. (2018). السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الإجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية. (19)، ص 497.
44. marion, herems, hermin, etemove, sanneb, akkersoyce, njoro, Ilaria, Bianchi, simafikeh, Gemessa, vibhuti, mendiralta,(n. d)
45. منظمة الصحة العالمية. (11 أكتوبر 2017). زيادة السمنة لدى الأطفال والمراهقين عشرة أضعاف خلال أربعة عقود. <http://www.who.int>
46. معالجة فرط الوزن والسمنة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل نطاق التنمية والصحة الغذائية. سلسلة أبحاث الصندوق الدولي للتنمية الزراعية (IFAD).
47. نقيبيل، ع، علوطي، ع. (2024). الصحة النفسية والمخاطر الفيتو اجتماعية في العمل: المسيلة. الجزائر. مركز اليقظة البيداغوجية. جامعة محمد بوضياف. الجزائر.
48. ولاء، أ، ع، ع. (2018). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات والغير المتزوجات. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. (2).

قائمة المراجع

49. ولد حبيب، ع. (4 مارس 2024). في اليوم العالمي للسمنة. صحتي حياتي.
50. وكالة الأناضول. 10 جوان 2019. السمنة في مرحلة المراهقة قد تتلف خلايا المخ. <http://www.aa.com.tv>.



الملاحق

الملحق رقم 01:

- السلام عليكم.
- كيف حالك؟
- ما اسمك؟
- كم عمرك؟
- ما مستواك الدراسي؟
- أحكي لي قليلا عن نفسك وعن علاقتك بعائلتك؟ كم عددكم في المنزل وما ترتيبك بين أخوتك؟
- هل تفكيرين الفترة التي بدأ فيها وزنك يتغير؟ وكيف كان شعورك؟
- ما نظرتك لجسمك؟
- هل انت راضية عن شكل جسمك؟
- هل تشعرين بالنقص بسبب وزنك؟
- هل فقدان الوزن يجعلك سعيدة؟ ويخفف عنك المشاكل؟
- هل تفكرين كثيراً في شكل جسمك؟ لماذا؟
- هل تقارنين نفسك بالآخرين؟ ولماذا؟
- ما نظرتك المستقبلية لجسمك؟
- كيف تكون حالتك النفسية في أغلب الوقت (سعيدة، حزينة، قلقة)؟
- هل تعانين من صعوبة التركيز أوالتفكير؟
- هل تشعرين بالتعب بشكل دائم؟
- هل يتغير نومك شهيتك في معظم الأحيان؟
- هل تتجنبين المواقف الاجتماعية بسبب الإحراج أو الخوف؟
- هل تشعرين بصداع أو آلام في جسمك دون سبب طبي؟
- هل يظهر التوتر أو القلق على جسمك؟
- هل نظرتك إلى جسمك تؤثر على حالتك النفسية؟ كيف ذلك؟
- هل تشعرين أن وزنك مرتبط بمزاجك؟
- كيف تشعرين عندما لا تكونين راضية عن جسمك؟

الملحق رقم 02:

الرقم	العبارات	لا أوافق تماما	لا أوافق غالبا	لا أوافق	أوافق غالبا	أوافق تماما
1	اهتم دائما بمظهري قبل الخروج من المنزل					
2	أحرص على شراء الملابس التي تجعلني أبدو أنيقا أمام الآخرين					
3	أشعر أن لياقتي البدنية جيدة					
4	من المهم أن أكون أنيقاً بدنياً					
5	شكلي أنيق وجذاب					
6	لست مشتركاً في أي نشاط رياضي منتظم					
7	أحافظ على صحتي العامة قدر المستطاع					
9	أتبع الأسلوب الصحي في حياتي					
10	أشعر بالقلق من زيادة وزني					
11	أحب مظهري كما هو عليه الآن					
12	أفحص مظهري في المرآة كما سنحت الفرصة					
13	اهتم بأناقتي جيداً قبل الخروج من المنزل					
14	حالي البدنية جيدة					
15	لا أهتم بمزاولة الألعاب الرياضية					

الملاحق

					16 لا أبدل مجهودنا كبيراً حتى أحافظ على لباقتي البدنية
					17 حالتي الصحية لا تسير على وتيرة واحدة فأحياناً جيدة، وأحياناً أخرى سيئة
					18 الاهتمام بصحتي من أبرز أولويات حياتي
					19 لا أقوم بعمل أي شيء قد يؤثر على صحتي
					20 أعني جيداً التغير الذي يحدث في وزني.
					21 يعتبروني الآخرون جميل الشكل أو وسيماً
					22 من المهم أن يكون شكلي جميلاً أو وسيماً
					23 استخدم القليل جداً من أدوات التجميل
					24 أتعلم التمارين الرياضية بسهولة
					25 لا أهتم بأن أكون لائقاً بدنياً
					26 أمارس تمارين رياضية شاقة لرفع لباقتي البدنية
					27 نادراً ما أصاب بالمرض
					28 لا أهتم بصحتي اهتماماً حقيقياً
					29 أحرص على قراءة الكتب والمجلات التي تتعلق بالصحة
					30 أعجب بمظهري عندما لا أكون مرتدياً ملابس

الملاحق

					أكون خجولاً إذا كان هندامي ليس على ما يرام	31
					أرتدي عادة الملابس المتاحة لي دون الاهتمام بالمظهر	32
					أدائي يكون سريعاً ممارسة الألعاب الرياضية	33
					نادراً ما أفكر في تنمية مهاراتي الرياضية	34
					أحاول باستمرار تحسين لياقتي البدنية	35
					من يوم لآخر، لا أعرف الطريقة التي سيبدو عليها جسمي	36
					عندما أكون مريضاً لا أعتني كثيراً بالأعراض المرضية	37
					لا أهتم كثيراً بتناول وجبة متوازنة وصحية	38
					أحب إرتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط	39
					لا أبالي برأي الآخرين بخصوص مظهري	40
					أعتني جيداً بجسمي	41
					لا تعجبني بنية أو قوام جسمي	42
					لا أهتم بتحسين قدراتي عند ممارسة الأنشطة البدنية	43
					أحاول أن أكون نشيطاً من الناحية البدنية	44

الملاحق

					45	أشعر غالباً بأنني عرضة للإصابة بالأمراض
					46	أنتبه جيداً عند ظهور أي أعراض مرضية
					47	إذا أصبت بنوبة برد أو أنفلونزا، فإنني أتجاهل ذلك واستمر في ممارسة حياتي العادية
					48	أنا غير جذاب من الناحية الجسمية
					49	لا أفكر مطلقاً في مذهري العام
					50	أحاول دائماً أن أحسن من مذهري الجسيمي
					51	تقاطع جسيمي متناسقة للغاية
					52	أعرف الكثير عن لياقتي البدنية
					53	أمارس نشاطاً رياضياً بانتظام طوال العام
					54	صحتي الجسمية جيدة
					55	أنا على وعي كامل بالتغيرات القليلة التي تطرأ على صحتي البدنية
					56	عند أول بادرة للمرض أذهب إلى الطبيب
					57	أواظب على تناول الوجبات التي تقلل الوزن
					58	محاولة إنقاص الوزن بإتباع نظام غذائي صارم: • لم أفعلها قبل ذلك

الملاحق

					<ul style="list-style-type: none"> • أفعالها نادراً • أفعالها أحياناً أفعالها غالباً 	
					<p>59 أعتقد أنني:</p> <ul style="list-style-type: none"> • رشيقة • رشيقة إلى حد ما • وزني عادي وطبيعي • بدينة • بدينة جداً 	
					<p>60 عندما يشاهدني معظم الناس يعتقدون أنني:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. رشيقة 2. رشيقة إلى حد ما 3. وزني عادي وطبيعي 4. بدينة إلى حد ما • بدينة جداً 	

الرقم	العبارات	غير	غير	لست	راض	راض
		راض	راض	راضها	في	جداً
		تماماً	في	أو غير	معظم	
			معظم	راضي	الأحيان	
			الأحيان			
61	الوجه (ملامح الوجه، ولون البشرة)					
62	الشعر (اللون، والكثافة، والطبيعة)					

الملاحق

					63	المنطقة السفلية من الجسم (الردفين، والفخذين، والساقين)
					64	منتصف الجسم (الخضر والمعدة)
					65	المنطقة العلوية من الجسم (الصدر، والكتفان، والذراعان)
					66	تناسق العضلات
					67	الوزن

الملحق رقم 03:

الرقم	العبارات	أبداً	قليلاً	متوسط	كثير	كثير جداً
1	الصداع المستمر					
2	النرفزة والارتعاش					
3	حدوث أفكار سيئة					
4	الدوخان مع الاصفرار					
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي					
6	الرغبة في انتقاد الآخرين					
7	الإعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكاري					
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي					
9	الصعوبة في تذكر الأشياء					
10	الانزعاج بسبب الإهمال رغم النظافة					
11	يسهل استنارتي بسهولة					
12	الألم في الصدر والقلب					
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع					
14	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة					
15	تراودني أفكار التخلص من الحياة					
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرين					
17	أشعر بالارتجاف					
18	عدم الثقة بالآخرين					
19	فقدان الشهية					
20	البكاء بسهولة					

الملاحق

					الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	21
					أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
					الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
					عدم المقدرة على التحكم في الغضب	24
					أخاف أن أخرج من البيت	25
					نقد ذات لعمل بعض الأشياء	26
					الألم في أسفل الظهر	27
					أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	28
					أشعر بالوحدة	29
					أشعر بالحزن والإكتئاب	30
					الانزعاج على الأشياء بشكل كبير	31
					فقدان الأهمية بالأشياء	32
					الشعور بالخوف	33
					أشعر بأنه بسهل إيذائي	34
					إطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة	35
					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	36
					الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
					أعمل الأشياء ببطء شديد	38
					زيادة ضربات القلب	39
					ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
					مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	41
					عضلاتي لتشنج	42
					أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	43
					صعوبة النوم	44
					أفحص ما أقوم به من قبل الآخرين	45

الملاحق

					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
					الخوف من السفر	47
					صعوبة التنفس	48
					السخونة والبرودة في جسمي	49
					أتجنب أشياء معينة	50
					الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
					الخدر والنمنمة في الجسم	52
					الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	53
					فقدان الأمل في المستقبل	54
					صعوبة التركيز	55
					ضعف عام في أعضاء جسمي	56
					أشعر بالتوتر	57
					الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
					الخوف من الموت	59
					الإفراط في النوم	60
					أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
					توجد عندي أفكار غريبة	62
					أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
					أستيقظ من النوم مبكرا	64
					إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
					أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66
					الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	67
					توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	68

الملاحق

					69 حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
					70 الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
					71 كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير
					72 أشعر بحالات من الخوف والتعب
					73 أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
					74 كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
					75 أشعر بالنزفة عندما أكون وحيداً
					76 الآخرين لا يقدرّون أعمالي
					77 أشعر بالوحدة عندما أكون مع الناس
					78 أشعر بالضيق وكثرة الحركة
					79 أشعر بأني غير مهم
					80 أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
					81 الصراخ ورمي الأشياء
					82 أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
					83 أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني
					84 يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
					85 تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
					86 توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
					87 أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
					88 أشعر بأني غير قريب وبعيد عن الآخرين
					89 الشعور بالذنب
					90 عندي مشكلة في عقلي "نفسي"