



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**الحمية الغذائية وعلاقتها بصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى
طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض**

إعداد

أ / نجلاء عبدالرحمن عبدالله الهران

إشراف

د / حسين طاش نيازي

﴿ المجلد الثالث والثلاثين - العدد العاشر - جزء ثاني - ديسمبر ٢٠١٧ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المقدمة:

أصبح الاهتمام في عصرنا الحاضر بشكل ووزن الجسم أمراً ملحوظاً خصوصاً لدى الإناث وذلك نتيجة لما تقدمه وسائل الإعلام من رسائل تستهدف صورة الجسم بشكل كبير، ويعد هذا من أقوى الضغوط على النساء للوصول إلى النحافة، فهي تنتقي عارضات الأزياء النحيفات ليُمثلن النموذج للجسم المثالي لمجتمع الإناث العام، وهذا يؤدي إلى أن النساء ذوات الوزن الطبيعي يكن مبهورات بمستوى غير واقعي من النحافة، ونتيجة لذلك يصبحن في صراع نفسي فيما يتعلق بشكل الجسم ووزنه بين النموذج المثالي الذي تروج له وسائل الإعلام وبين النموذج الواقعي الذي تعيشه (الفايد، ٢٠٠٨م).

ونتيجة لتلك الضغوط المتعلقة بوزن الجسم، قامت المرأة بممارسة حميات غذائية متنوعة، وتعتبر الحمية الغذائية الصحية بمفهومها العام هي اتباع نظام غذائي محدد ومقنن علمياً (العوادي، ٢٠١٠م). وتتنوع الحميات الغذائية ما بين الحميات الصحية المتوازنة والحميات العشوائية ويعتمد قرار اختيار نوع الحمية على شخصية الفتاة والظروف الخاصة التي ترى فيها نفسها (علي، ٢٠١٠م).

وفي دراسة نيازي (٢٠١١م) التي أجريت على طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية أوضحت أن التعود على الحمية وممارستها باستمرار قد يؤدي مع مرور الوقت إلى شعور الفتاة بكراهية الأكل وإحساسها بخوف من بعض أنواع الأطعمة، وهذا قد يحرمها من رؤية الجانب الإيجابي في مسألة تناول الطعام والاستمتاع به، وإن الخطورة الأساسية لسلوك الحمية تكمن في الارتباط بين تكرار ممارسة الحمية (عدد الحميات التي تمارسها الفتاة) والمظاهر الأساسية لاضطرابات الأكل وهي الرغبة في النحافة والشرة وعدم الرضا عن الجسم.

وفي الواقع فإن الرضا عن صورة الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة والاطمئنان، وقد اشارت مجموعة من الدراسات إلى أن الإناث أكثر حساسية وانتقاداً لصورة ابدانهم، وأن بين كل عشر إناث يقفن أمام المرآة ثمانية منهن يشعرن بعدم الرضا عندما يشاهدن انعكاس صور ابدانهم في المرآة وخمسة على الأقل يرين صورة غير مطابقة للواقع وذلك بعكس الذكور الذين يبدون أكثر رضا عن صور ابدانهم (القحطاني، ١٤٣٤هـ).

ولكي تحقق الفتاة مستوى من الرضا عن صورة جسدها بشكل سريع، قد تلجأ في بعض الأحيان إلى ممارسة الحميات القاسية والأساليب الغذائية الخاطئة ، وتتمثل مراحل فقدان الوزن في البداية من خلال إنقاص المعدل الاجمالي لاستهلاك الطعام ومن ثم استبعاد الأطعمة التي تعتبر مرتفعة السعرات الحرارية وتنتهي بإتباع نظام غذائي صارم جدا يقتصر على اطعمة قليلة محده ، و تزداد العناية بقضية زيادة الوزن وحجم الجسم سواء بإجراء الوزن بشكل متكرر والقياس الوسواسي لأجزاء الجسم أو استخدام المرآه دائما للتأكد من شكل الجسم (يوسف، ٢٠٠٠م).

وقد تلجأ الفتاة ايضا الى ممارسة أساليب اخرى غير الحمية مثل رفض الطعام أو التقيؤ المتعمد بعد الأكل مباشرة للحصول على وزن جسم أقل مما قد يهدد حياتها بالموت جوعا ويطلق عليه بالتجوع الذاتي المرضي ويقصد بذلك اضطراب فقدان الشهية العصبي (شقيير، ٢٠٠٢م).

ويعد اضطراب فقدان الشهية العصبي أحد اضطرابات الأكل ويتميز بالتحديد الدقيق الذاتي للوجبات والطرق والسلوكيات غير الصحيحة لتناول الطعام والنقص الواضح في الوزن والخوف الشديد من زيادة الوزن مع الاختلال الواضح في شكل الجسم والشعور الدائم بالبدانة وضرورة نقصان الوزن لأقل من ١٥% من الوزن الطبيعي للجسم (شقيير، ٢٠٠٢م).

وتتراوح نسبة انتشار فقدان الشهية العصبي في العالم ما بين ٠,٢ - ٠,٨ % ويظهر في سن المراهقة وتؤكد الأبحاث انه يبدأ في سن بين ١٤ - ١٨ سنة (عبدالرحمن ، ٢٠١٤م).

ومن خلال تلك الاحصائيات يتبين لنا انتشار تلك المشكلة في مرحلة المراهقة بشكل اكبر، ولما لهذه المرحلة من أهمية لكونها تمثل المرحلة الحساسة في المراحل العمرية للإنسان حيث أنها تحدد مستقبله الى حد كبير ويمر من خلالها في كثير من الصعوبات، لذلك يحتاج فيها المراهق الى من يأخذ بيده ويعاونه في تخطي العقبات (مخيمر، ٢٠٠٠م).

وفي ضوء ما سبق، يتبين مدى اهمية استكشاف العلاقة بين ممارسة الحمية الغذائية وكل من صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

مشكلة البحث:

تتأثر الفتاة في المجتمع السعودي بصورة الجسم بشكل ملحوظ نتيجة لمسايرتها للضغوط الاجتماعية من حولها، إضافة الى ما تبثه وسائل الاعلام عن صورة ووزن الجسم المثالي للمرأة العصرية، والتي ساهمت في وضع الفتاة تحت ضغط نفسي للوصول الى التقدير والقبول والخروج من دائرة الحرج والرفض الاجتماعي، الشيء الذي ساهم في زيادة تركيزها على وزن الجسم التي تظهر به أمام الاخريات والرغبة في الوصول الى النحافة المرغوب فيها ويظهر ذلك لديها من خلال إقدامها على اتباع انواع متعددة من الحميات الغذائية بهدف تحقيق مزيدا من الرضا عن صورة الجسم (القحطاني ، ١٤٣٤هـ) .

ومن بين تلك الحميات الغذائية اتباع نظام غذائي صارم يعتمد على صنف واحد من الطعام أو أنواع معينة من الاغذية كحمية البروتين وغيرها، والتي من الممكن أن تصل بالفتاة الى اضطراب فقدان الشهية العصبي، وفي دراسة أجريت في جامعة مينسوتا لصحة البالغين في العامين ١٩٨٦م و ١٩٨٧م على أكثر من ٣٠٠٠٠ بالغ سجلت الإحصائيات ان ١٢ % منهم يميلون للرجيم المتكرر و ١٢ % لديهم ميل للقيء المستمر وحوالي ٢% يميلون لاستخدام عقاقير خاصة بإدرار البول والملينات بجانب الممارسات غير الصحية لانقاص الوزن (شقيير، ٢٠٠٢م).

وأوضحت الرشيدى (٢٠٠٩م) في دراستها أن الارتباط الواضح بين فقدان الشهية العصبي وصورة الجسم يعود الى أن المراهقات يحرصن على المحافظة على رشاقتهن وجاذبيتهن الجسمية والتي تأتي من خلال النحافة واتباع نظام غذائي صارم، الامر الذي يترتب عليه الدخول في دائرة اضطراب فقدان الشهية العصبي.

وفي دراسة اجرتها الهويش (٢٠١١م) في جامعة الملك فيصل على ٤٠٠ طالب وطالبة تبين من خلالها ان ٧٠% من طالبات الجامعة لديهن رغبة ملحه في انقاص اوزانهن والتخلص من الوزن الزائد لديهن وانهن غير راضيات عن شكل أجسادهن بالرغم من اتباعهن للرجيم وتمتعهن بالرشاقة، وهذه النتيجة تنذر بالخطر من ارتفاع نسبة انتشار اضطراب فقدان الشهية العصبي في المجتمع السعودي، حيث انه جزء من هذا العالم يتأثر ويؤثر فيه لاسيما في ظل التطور التكنولوجي والانفتاح وتطور وسائل الاعلام، كما بينت الدراسة بأن النحافة والرشاقة هي المقياس الأول للجمال والكمال الجسدي لدى الفتيات في وقتنا الحالي، ويعتبر هوس الرجيم

والذي يعد أحد أعراض اضطراب فقدان الشهية العصبي، من ضمن أمراض العصر المنتشرة بشكل كبير في أيامنا هذه، إذ أصبح يصيب فئة واسعة من المراهقين والراشدين وخاصة الإناث منهم من الباحثين عن النحافة بأي شكل من الأشكال.

وفي دراسة أجريت في جامعة طنطا ١٩٩٨م على عينة قوامها ٦٢٥ طالب وطالبة توصلت نتائجها الى ان النسبة المئوية لانتشار فقدان الشهية العصبي يصل الى ٨,٩٢% لدى الذكور بينما ترتفع النسبة إلى ١٥,٤٥% لدى الاناث وهذا مما يؤكد تزايد انتشار هذا الاضطراب، وتترتب على ذلك اثار نفسية شديدة وقد تصل نسبة الوفاة في الحالات الشديدة الى حوالي ١٥% ويتحول المرض الى درجة مزمنة في ٥٠% من المريضات (عكاشة، ٢٠٠٣م). وقد يصاحب فقدان الشهية العصبي العديد من الامراض النفسية ويعد الاكتئاب اكثر الامراض النفسية شيوعا حيث تتراوح نسبة اقترانه بفقدان الشهية العصبي بين ٢١- ٩١% ، بالإضافة الى اعراض الوسواس القهري ن وقد أكدت العديد من الدراسات ان فقدان الشهية العصبي يرتبط بشدة باضطرابات الشخصية التجنبية والاعتمادية والشخصية الوسواسية (عبدالرحمن ، ٢٠١٤م).

فرضيات البحث:

في ضوء مشكلة البحث وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يسعى البحث الى التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على معرفة الحمية الغذائية وصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

الحدود المكانية: يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض - المملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٥هـ - ١٤٣٦هـ .

مصطلحات البحث:

الحمية الغذائية:

يعرفها خنجر بأنها: "خطة غذائية تهدف الى اختيار الأطعمة الصحية المتوازنة والمتنوعة التي يتم تناولها بكميات وأوقات محددة يوميا " (في العوادي: ٢٠١٠م، ص١٧٨).

وتعرفها الباحثة اجرائيا: بأنها مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس تكرار الحمية الغذائية إعداد : (Ackard, et al .,2002).

صورة الجسم:

عرفها المرشدي (٢٠١٤م، ص٢٩٢) بأنها: " تلك التطورات الذهنية التي يضعها المراهق عن جسمه وخبراته ومشاعره وأحاسيسه واتجاهاته عنه ، والتي تتطور بتقدم العمر الزمني ويتفاعل مع الآخرين والبيئة المحيطة به " .

وتعرفها الباحثة اجرائيا: بأنها مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس صورة الجسم إعداد: (ابراهيم والنيال، ١٩٩٤م) .

فقدان الشهية العصبي:

يعرف بأنه : " هو أحد اضطرابات الأكل والذي يجعل الفرد تحت قلق شديد لخفض وزن الجسم من خلال الرقابة الصارمة للسعرات الحرارية التي يتناولها ،وغالبا ما يكون مصحوب بخلل في صورة الجسم والاستمرار في الشعور بالحاجة إلى إنقاص الوزن حتى مع النحافة الزائدة مع الخوف الشديد من اكتساب الوزن
(Themental health foundation uk ,2000 p.1) "

وتعرفه الباحثة إجرانيا: بأنه مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس فقدان الشهية العصبي إعداد: (شقيبر، ٢٠٠٢م).

الدراسات السابقة

قامت (Janet,2014) بعمل دراسة بعنوان الحمية الغذائية من الممكن أن تؤدي إلى المشكلات أكثر من المحاسن ،وهدفت الدراسة إلى اختبار فرضية أن إتباع أنظمة الحمية الغذائية يمكن أن تسبب الإجهاد النفسي على عينة قوامها ١٢١ امرأة أمريكية كانوا يخططون لنظام غذائي لإنقاص الوزن ، حيث قسمت العينة بشكل عشوائي إلى أربع مجموعات .

وقامت بتطبيق استبيان عن الإجهاد النفسي وأخذت عينات من اللعاب لإجراء تقييم لمستويات هرمون الكورتيزول وهو الهرمون المسئول عن الإجهاد ، وكانت النتائج كالآتي : المجموعتين التي تم حساب السعرات الحرارية لها شهدت مزيدا من الإجهاد النفسي في نهاية فترة البرنامج بينما المجموعتين التي لم تحسب لهم السعرات الحرارية لم تظهر لديهم زيادة في معدل الإجهاد النفسي ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إنتاج هرمون الكورتيزول لصالح المجموعة التي قيدت استهلاكهم من السعرات الحرارية ، وفسرت ذلك بأن عد وتقيد السعرات الحرارية في الحمية الغذائية قد ينتج عنه مزيدا من الإجهاد النفسي والإجهاد الفسيولوجي ، وهذا الإجهاد يجعل متبعي الحمية الغذائية يفقدون الوزن على المدى القصير ولكن سرعان ما يكتسبونه مره أخرى مما يجعلهم يدخلون في دوامة الحمية المتكررة .

وسعت دراسة (Ntalla,et al.,2013) والتي جاءت بعنوان تكوين الجسم وسلوكيات تناول الطعام وعلاقتها باتباع الحمية الغذائية ،الى توثيق انتشار اتباع الحميات الغذائية وعلاقة ذلك بكتلة الجسم وسلوكيات الأكل لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من ٨٥٧ من طالبات

المرحلة الثانوية في مدينة أتيكا اليونانية ، واستخدم الباحثون استبانة مكونة من أسئلة مقسمة إلى ثلاث أقسام ، القسم الأول لغير الممارسين للحمية الغذائية والقسم الثاني للممارسين لها في الماضي والقسم الثالث للممارسين لها في الوقت الحالي ، وأشارت النتائج الى أن : ٢٠ % من المراهقات يمارسون الحمية في الوقت الحالي و ١٥ % منهم مارسوها في الماضي ، وأشارت الدراسة الى ان كتلة الجسم لغير الممارسات للحمية من حيث الدهون أقل بكثير من الممارسات لها سواء في الوقت الماضي او الحالي ، كذلك وجدت ان المراهقات الممارسات للحمية الغذائية في الماضي لديهم رغبة في الأكل أكثر من غير الممارسات ، وأن سلوكيات الأكل تختلف باختلاف أنواع الحمية المعتمدة ، وأنه من النادر الالتزام بنظام غذائي صحي في أثناء مدة الحمية مما يدفع المراهقات إلى قطع النظام ومن ثم التكرار .

وجاءت دراسة (نيازي، ٢٠١١م) بعنوان الحمية الغذائية وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة ، والتي هدفت إلى: تحديد نسبة انتشار سلوك الحمية الغذائية بين طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطالبات اللاتي يمارسن الحمية والطالبات اللاتي لا يمارسن الحمية في المظاهر الأساسية لاضطرابات الأكل، وفحص العلاقة بين تكرار ممارسة سلوك الحمية واضطرابات الأكل. وقد شملت العينة ١٩١ طالبة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية تراوحت أعمارهن من ١٨ إلى ٢٥ سنة. وتم تطبيق مقياس تكرار ممارسة الحمية، بالإضافة إلى ثلاثة مقاييس خاصة باضطرابات الأكل هي: الرغبة في النحافة، والشه، وعدم الرضا عن الجسم. وقد أوضحت النتائج أن نسبة الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية ٤٦%. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين مجموعة الطالبات الممارسات للحمية ومجموعة الطالبات غير الممارسات للحمية في المتغيرات المتعلقة باضطرابات الأكل. حيث أظهرت المجموعة الأولى مستويات أعلى من الرغبة في النحافة، والشه، وعدم الرضا عن الجسم بالمقارنة بالمجموعة الثانية. وقد أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة موجبة بين تكرار ممارسة الحمية وكل من: الرغبة في النحافة، والشه، وعدم الرضا عن الجسم.

والتي كانت بعنوان دراسة التغيرات في (Whittle, et al., 2011) وفي دراسة سلوك اتباع الحميات الغذائية ، والتي هدفت الى : مقارنة بين سلوك اتباع الحمية الغذائية لدى المراهقات والمراهقين في عام ١٩٩٦م و عام ٢٠٠٧م على عينة قوامها في عام ١٩٩٦م (١٣٧٤) و في عام ٢٠٠٧ على عينة قوامها (١٢٧٤) تراوحت اعمارهم بين ١٢-١٥ سنة من

المراهقين والمراهقات وكانوا يتبعون نظام غذائي معين لخفض الوزن ، واستخدمت الدراسة قياس للوزن والطول ومعرفة للحمية الغذائية المتبعة ، ومن خلال ذلك أشارت الدراسة الى ان زيادة الوزن لازالت مستمرة لدى المراهقين مع اتباعهم للحميات الغذائية ، وارتفاع ممارسة تلك الحميات الغذائية على الرغم من زيادة الوزن وخاصة لدى الفتيات .

قام كل من (الغباشي وشويخ، ٢٠١١م) بإجراء دراسة بعنوان الرضا عن صورة الجسم ومقدار المعرفة ومعامل كتلة الجسم والنوع وموطن الإقامة كمنبئات بسلوك الأكل المرتبط بالصحة لدى طلاب الجامعة ، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين سلوك الأكل المرتبط بالصحة وعدد من المتغيرات هي : الرضا عن الجسم ومعامل كتلة الجسم والنوع وموطن الإقامة ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠٢ طالب وطالبة ١٢٨ ذكور و ١٧٩ إناث من طلبة كليتي الآداب والتربية في القاهرة وتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٠ سنة ، وتم استخدام مقياس سلوك الأكل المرتبط بالصحة ومقياس الرضا عن صورة الجسم ومقياس المعرفة بسلوك الأكل الصحي واستمارة البيانات الديموجرافية ، وكانت النتائج كالتالي : أن الرضا عن صورة الجسم مرتبط بشكل دال وإيجابي مع سلوك الأكل المرتبط بالصحة فيما ارتبط معامل كتلة الجسم ارتباطاً سلبياً مع سلوك الأكل المرتبط بالصحة وجاءت متغيرات الدراسة الرضا عن صورة الجسم وكتلة الجسم والنوع وموطن الإقامة قادرة على التنبؤ بسلوك الأكل المرتبط بالصحة لدى طلبة الجامعة بمستوى دلالة عالي ٠,٠٠١ .

و اجرت (الرشيدي، ٢٠٠٩م) دراسة بعنوان: فاعلية برنامج ارشادي في خفض درجة فقدان الشهية العصبي ، وهدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي سلوكي في خفض درجة فقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، و تكونت عينة الدراسة من ١٠ طالبات تتراوح أعمارهن بين ١٦-١٩ سنة وتم استخدام مقياس فقدان الشهية العصبي ومقياس صورة الجسم بالإضافة إلى جلسات المتابعة بعد تطبيق البرنامج ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق داله احصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس فقدان الشهية العصبي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق ايضاً في متوسط الدرجات على مقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق داله احصائياً بين درجات الطالبات على مقياس فقدان الشهية العصبي بين درجات المتابعة الاولى ودرجات المتابعة الثانية بعد ٣ شهور لصالح المتابعة الثانية.

وقامت (الدخيل، ٢٠٠٧م) دراسة بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهية والشرة العصبي والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي والشرة العصبي ومعرفة اختلاف التركيب العملي للمقياس لدى عينة المصابات بفقدان الشهية العصبي عن التركيب العملي للمقياس لدى عينة الشرة العصبي ، على عينة تكونت من ٥٨٢ طالبة من جامعة الملك سعود واستخدمت من خلالها مقياس صورة الجسم ومقياس فقدان الشهية العصبي ومقياس الشرة العصبي ، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة داله احصائيا بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي ووجود اختلاف في التركيب العملي لمقياس صورة الجسم لدى المصابات بفقدان الشهية العصبي عن التركيب العملي للمقياس لدى عينة المصابات بالشرة العصبي .

بعنوان تأثير مؤشر كتلة الجسم (Madanat, Brown and Awks, 2007)

وأشارت دراسة

ووسائل الإعلام الغربي على أسلوب تناول الطعام وصورة الجسم والتحول الغذائي على المرأة الأردنية " والتي هدفت إلى : تحديد تأثير مؤشر كتلة الجسم ووسائل الإعلام على مرحلة الانتقال الغذائية بين النساء الأردنيات وإلى تقييم أثرها على صورة الجسم ، على عينة تكونت من ٨٠٠ امرأة اردنية اختيرت بطريقة عشوائية ، واستخدمت مقياس صورة الجسم وتم حساب مؤشر كتلة الجسم بالإضافة الى المقابلات التي اجريت في منازل المشتركات ، وأشارت نتائج الدراسة الى : وجود مستويات عالية لدى افراد العينة من سلوكيات تناول الاكل المضطرب ، واتفقت النساء ان اسلوب تناولهم الطعام المضطرب يعود الى مشاعرهم الداخلية ، وتبين من خلال الدراسة ان ٤٢% منهن يتناولن الطعام بشكل مقيد جدا ومتحفظ ويعود ذلك الى رغبتهم العالية للوصول الى رضا عن صورة الجسم مرتفع وإلى القياسات المرغوبة للجسم ، واتضح ايضا من خلال ذلك ان وسائل الإعلام الغربي لها السبب الاساسي والأول لتعزيز تلك السلوكيات المضطربة .

وسعت دراسة (Fairburn, Cooper, Doll and Davies, 2005) الى التعرف

على متبعي الحميات الغذائية الأكثر عرضة لظهور وتطور اضطرابات الاكل لديهم ، وكان ذلك على عينة قدرها ٢٩٩٢ من الشابات الصغيرات الذين كانوا يتبعون الحميات الغذائية ، واستخدم في ذلك مقياس اضطرابات الأكل لجميع أفراد العينة ومن ثم إجراء المقابلات للذين

يتضح لديهم اضطرابات في الأكل ، وأشارت النتائج الى أن ٤٥٧ من أفراد العينة لديهم اضطرابات الأكل و ١٠٤ منهم كان الاضطراب بدرجة شديدة تستلزم العلاج الطبي ، وبينت الدراسة أنه من الممكن التعرف على خصائص هؤلاء من خلال مقاييس تحتوي على بعض البنود المتعلقة بأسلوب الأكل والصحة .

والتي كانت بعنوان سلوكيات (Provrncher,et al.,2004) أما دراسة تناول الطعام وعلاقتها بكتلة الجسم وفقا لتاريخ اتباع الحميات الغذائية لدى الرجال والنساء ، والتي هدفت الى: مقارنة سلوكيات الأكل (ضبط النفس الغذائي ، السلوك المضطرب ، القابلية للجوع) بين الممارسين للحميات الغذائية في الماضي و في الوقت الحالي ، على عينة قوامها ٢٤٤ رجل و ٣٥٢ امرأة ، واستخدم مقياس سلوكيات الأكل الذي يقيس سلوكيات (ضبط النفس الغذائي ، السلوك المضطرب ، القابلية للجوع) بالإضافة الى معرفة تاريخ اتباع الحميات الغذائية لدى أفراد العينة وقياس كتلة الجسم ، وكانت النتائج على النحو التالي : نسبة النساء المتبعات للحميات الغذائية ٣١% مقابل ١٦% من الرجال المتبعي للحميات الغذائية ، وأشارت الدراسة أن متبعي الحميات من كلا الجنسين في الماضي او الحاضر ، سجلوا أعلى الدرجات على مقياس سلوكيات الأكل ، باستثناء القابلية للجوع عند الرجال كانوا أقل من النساء.

وأجرى (الفايد،١٩٩٩م) دراسة بعنوان : صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات ، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين كل من صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي ، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق بين الإناث ذوات الدرجات المنخفضة وذوات الدرجات المرتفعة على مقياس فقدان الشهية العصبي في بعض العوامل الأسرية (الاكتئاب لدى الآباء ، العصابة لدى الأمهات) وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) أنثى مراهقة تراوحت أعمارهن بين (١٧-١٩) سنة ، وتم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس القلق الاجتماعي ومقياس فقدان الشهية العصبي ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة موجبة جوهرية بين عدم الرضا عن صورة الجسم وكل من القلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى المراهقات ، وتزداد درجة فقدان الشهية العصبي بفعل التأثير المشترك لكل من الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي لدى المراهقات ، وانه عند عزل تأثير القلق الاجتماعي عن العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لم يغير كثيرا من قوة العلاقة لدى المراهقات.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :**من حيث الهدف :**

تعددت أهداف هذه الدراسات وذلك من خلال دراسة أثر الحمية الغذائية على كل من صورة الجسم واضطرابات وسلوكيات الأكل كدراسة (نيازي ، ٢٠١١م) و (Ntalla,et al.,2013) ودراسة (Faiburn,et al.,2005) و (Provrncher,et al.,2004) ويتشابه البحث الحالي مع تلك الدراسات من حيث الهدف. والبعض الآخر هدفت دراسته الى تأثير كتلة الجسم على صورة الجسم كدراسة (Madanat,et al,2007) ودراسة (الغباشي وشويخ ، ٢٠١١م) ، وأيضاً من تلك الدراسات من وضعت برامج لخفض درجة فقدان الشهية العصبي كدراسة (الرشيدي ، ٢٠٠٩م) ومنهم من هدفت دراسته إلى معرفة العلاقة بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي كدراسة (الدخيل ، ٢٠٠٧م) و (الفايد ، ١٩٩٩م) ، ومنها ما هدف إلى التحقق من أن إتباع الحمية الغذائية قد يتسبب في حدوث الإجهاد النفسي كدراسة (Janet,2014) .

من حيث الأدوات والمقاييس:

اتجهت غالبية الدراسات السابقة الى استخدام المقاييس والاستبيانات كأدوات للدراسة ، فمنهم من استخدم مقياس اضطرابات الأكل ومقياس سلوكيات تناول الأكل كدراسة (نيازي ، ٢٠١١م) و (Faiburn,et al.,2005) و (الغباشي وشويخ ، ٢٠١١م) و (Provrncher,et al.,2004) ، ومنهم من استخدم مقياس صورة الجسم كدراسة (الفايد ، ١٩٩٩م) ودراسة (Madanat,et al,2007) و (الدخيل ، ٢٠٠٧م) و (الغباشي وشويخ ، ٢٠١١م) و (الرشيدي ، ٢٠٠٩م) ، أيضاً استخدمت بعض الدراسات مقياس فقدان الشهية العصبي كدراسة (الدخيل ، ٢٠٠٧م) و (الرشيدي ، ٢٠٠٩م) و (الفايد ، ١٩٩٩م) ، وتناولت بعض الدراسات قياس لكتلة الجسم كدراسة (Madanat,et al.,2007) و (الغباشي وشويخ ، ٢٠١١م) و (Natala,et al.,2013) و (Provrncher,et al.,2004) ويتشابه البحث الحالي مع تلك الدراسات في استخدامه لمقياس صورة الجسم ومقياس فقدان الشهية العصبي ، وايضا

يتفق البحث الحالي مع دراسة (نيازي ، ٢٠١١م) في استخدام مقياس تكرار الحمية كأداة من أدوات البحث.

من حيث النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة ، وذلك لتنوع الفروض من جهة وتنوع الأهداف من جهة أخرى ، وتوصلت أغلب الدراسات السابقة الى وجود علاقة بين اتباع الحمية الغذائية وظهور سلوكيات تناول الطعام غير المرغوبة وأيضاً ظهور اضطرابات الأكل كدراسة (Provrncher,etal.,2004) (Fairburn,Cooper,Doll and Davies,2005) ودراسة (Ntalla,et al.,2013) ودراسة (Janet,2014) (نيازي،٢٠١١م) ويتفق البحث الحالي مع نتائج تلك الدراسات.

وايضاً توصلت تلك الدراسات الى وجود علاقة بين فقدان الشهية العصبي وصورة الجسم كدراسة (الدخيل، ٢٠٠٧م) و (الفايد، ١٩٩٩م).

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) ، وسوف يتضمن البحث وصف المتغيرات موضوع البحث حيث يتم الكشف عن العلاقة بين الحمية الغذائية وكل من صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين تكرار الحمية وكل من صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي وكتلة الجسم ، وأيضاً سوف يتم استخدام المنهج الوصفي المقارن للمقارنة بين مجموعتي البحث التي سبقت لها ممارسة الحمية الغذائية والتي لم يسبق لها ممارسة الحمية الغذائية في كل من صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي .

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمدينة الرياض ، في العام الدراسي ١٤٣٥هـ / ١٤٣٦هـ ، والبالغ عددهم (١٠٨,٧٤٧) طالبة، موزعين على (٤٠٣) مدرسة ، تتراوح أعمارهن ما بين ١٥ - ١٨ سنة (وزارة التعليم، ٢٠١٥م).

عينة البحث

تم توزيع (٥٠٠) استبانة على طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض واستبعدت منها الاستبانات غير مكتملة الفقرات إلى أن وصل حجم العينة إلى (٢٢٤) طالبة ، على اربعة مدارس من مدارس مدينة الرياض وهم كالتالي : مدرسة خولة بنت ثعلبة ومدرسة صفية بنت حيي ومدارس الرياض ومدارس الأجيال ، وقد أخذ في الاعتبار أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث فقد كانت عشوائية بسيطة وهي : "العينة التي يتم اختيارها إذا ما كان مجتمع الدراسة متجانسا وتختار إما باستخدام القرعة او باستخدام الأرقام العشوائية" (النوح، ٢٠٠٤م، ص ٨٤). وقد تم اختيارها باستخدام الأرقام العشوائية .

أدوات البحث

اولا : مقياس تكرار الحمية الغذائية

وصف المقياس :

بغرض قياس معدل ممارسة الفتاة للحمية (Ackard et al,2002) أعد هذا المقياس اكارد الغذائية ، وهو عبارة عن سؤال واحد فقط يقيس عدد الحميات الغذائية التي مارستها الفتاة في السابق ، والسؤال هو : كم مرة اتبعت نظام الحمية الغذائية ؟ وهناك خمس إجابات محتملة لهذا السؤال تعطى الأوزان التالية: "لم يسبق لي إتباع حمية غذائية " وتعطى وزن يساوي صفر، "من ١ إلى ٥ مرات " وتعطى وزن يساوي ١ ، "من ٦ إلى ١٠ مرات " وتعطى وزن يساوي ٢ ، "من ١١ إلى ١٥ مرة " وتعطى وزن يساوي ٣ ، "وأكثر من ١٥ مرة " وتعطى وزن يساوي ٤ وتشير الدرجة المرتفعة على هذا السؤال إلى التكرار المتزايد لسلوك الحمية الغذائية .(في نيازي:٢٠١١م).

وقام نيازي (٢٠١١م) بإعادة تقنيه على البيئة السعودية على شريحة طالبات الجامعة وتم حساب الصدق والثبات بالطرق الآتية :

صدق المقياس: اعتمد الباحث على صدق المحكمين حيث قام بترجمة المقياس، ثم عرضت الترجمة والنسخ الأصلية على عدد من المختصين في اللغة الانجليزية ومختصين في علم النفس، وقد تم الأخذ بأرائهم وتصويباتهم.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني ١٥ يوماً، وقد بلغ معامل الثبات ٠.٧١ و ٠.٧٣ على التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة.

ثانياً: مقياس صورة الجسم

وصف المقياس :

أعد هذا المقياس كل من إبراهيم علي إبراهيم ،ومايسة النيال عام (١٩٩٤م) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بنداً، وتتم الاستجابة لها وفقاً لنمط ليكرت ذي الخمس نقاط (أوافق جداً: لها خمس درجات /لا أوافق أبداً : لها درجة) ويتضمن المقياس عدد من العبارات العكسية ،التي تصحح بطريقة معكوسة ،بحيث تستحق (أوافق جداً :درجة واحدة - لا أوافق أبداً : ٥ درجات) ، حيث تشير الدرجة المرتفعة الى مستوى رضا أعلى عن صورة الجسم

صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

١- صدق الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع العبارات دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس في البحث الحالي.

٢- ثبات المقياس

قامت الباحثة بقياس ثبات أداة البحث باستخدام معامل ثبات الفاكرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (٠.٧٨٧)، والتجزئة النصفية (٠.٧٢٢) وهي درجات ثبات عالية يمكن الوثوق بها في تطبيق البحث الحالي.

ثالثاً : مقياس فقدان الشهية العصبي

صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

١ - صدق الاتساق الداخلي لمقياس فقدان الشهية العصبي

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع العبارات دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق البحث الحالي.

٢ - ثبات المقياس

قامت الباحثة بقياس ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ثبات الفاكرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (٠.٨٠٩)، والتجزئة النصفية (٠.٧٧٤)، وهي درجات ثبات عالية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

توصل البحث إلى العديد من النتائج نوجزها فيما يلي:

- (١) أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.
- (٢) أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

(٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية الغذائية.

(٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية الغذائية.

مناقشة النتائج

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على ما يأتي:

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض".

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) وذلك كما يتضح من خلال الجدول

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض

معامل ارتباط بيرسون	٠.٤٧٠ - **
مستوى الدلالة	٠.٠٠١
العينة	٢٢٤

يتضح من خلال الجدول رقم (٤-١) أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين تكرار الحمية الغذائية وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٤٧٠ -)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن تكرار الطالبات للحمية الغذائية يؤثر سلبا على صورة الجسم لدى الطالبات فكلما زاد معدل تكرار

ممارسة الحمية الغذائية كلما انخفض مستوى الرضا عن صورة الجسم ، وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن إتباع الحمية الغذائية على المدى الطويل بشكل متصل أو متكرر غالباً لا يؤدي إلى فقدان الوزن وإنما يتسبب في العديد من المشاكل الجسمية للطالبات، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف رضا الطالبة عن مظهرها، الأمر الذي قد يكون سبباً في معاناة الطالبة من اضطرابات سلوكية تنعكس على عدم اتزانها وسوء توافقها، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Janet,2014) والتي توصلت إلى أن الحمية الغذائية قد أدت إلى مشكلات أكثر من المحاسن، حيث أن المجموعات التي تم حساب السعرات الحرارية لهم شهدت مزيداً من الإجهاد النفسي مقارنة بالمجموعات التي لم تحسب لهم سعرات حرارية.

إضافة إلى ما سبق فإن الطالبات في ذلك السن يمررن بمرحلة المراهقة، وهي المرحلة التي يكون فيها الفرد متقلب المزاج، ويتأثر بسرعة بالمتغيرات التي من حوله، وتشير بعض الدراسات إلى أن انخفاض درجة الرضا أو ضعف تقبل صورة الجسم أكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة، ففي هذه المرحلة تترسخ صورة الجسم بشكل كبير، وإن أي انحراف عن المعدل الطبيعي للجسم كزيادة في الوزن مثلاً قد يكون مصدراً للتوتر في إدراك الفرد لصورة جسمه ويشعره بضعف الرضا عن جسمه أو شكله والذي يؤدي إلى أعراض خطيرة فقد يتوقف عن الدراسة مثلاً. (الخفاجي، ٢٠١٣م)، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة نيازي (٢٠١١م) والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين تكرار ممارسة الحمية وعدم الرضا عن الجسم.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على ما يأتي:

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض".

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) وذلك كما يتضح من خلال الجدول

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض

معامل ارتباط بيرسون	*.٠٤٠٥
مستوى الدلالة	٠.٠٠١
العينة	٢٢٤

(٥) **دالة عند (٠,٠١)

يتضح من خلال الجدول رقم أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين تكرار الحمية الغذائية وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٤٠٥)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن تكرار الطالبات للحمية الغذائية يؤدي إلى زيادة فقدان الشهية العصبي لدى الطالبات، وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى إن إتباع الحمية الغذائية على المدى الطويل بشكل متصل أو متكرر غالبا لا يؤدي إلى فقدان الوزن وإنما يتسبب في حدوث العديد من الأضرار النفسية كالقلق وانخفاض تقدير الذات والاكتئاب والعصبية وأيضا الضغط النفسي (The American Psychiatric Association, 2014)، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الشهية العصبي لدى الطالبات.

كما أن تكرار الطالبات للحمية الغذائية بصورة مستمرة يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام، ويصاحب ذلك أعراض نفسية عصبية ظاهره أو خفية ، حيث أن الفتاة تكره الطعام وتشعر بالغيثان عند الاقتراب منه ولذلك تجبر نفسها بنظام غذائي قاسي وهي رغم انخفاض وزنها تشعر دائما بأنها مازالت في حاجة إلى إنقااصه مما يؤدي بها إلى حاله مرضية حيث يمكن وصفها بالمجاعة ، الأمر الذي يؤثر على حالتها الفسيولوجية وطريقة تفكيرها وشخصيتها والمظاهر الجسمية لها وقد تتطور إلى حدوث تلف في المخ ومن ثم الوفاة (الشرنوبي، ٢٠٠٣م).

إضافة إلى ما سبق فإن اتباع حمية غذائية بشكل مستمر ومتكرر قد يؤدي مع مرور الوقت الى فقدان الشهية العصبي ويصبح من الصعب التخلص منه والوصول الى السلوك القهري في ممارسة الحميات الغذائية على الرغم من العواقب الخطرة لذلك ، ويُفسر ذلك بأن

الفرد عندما يمارس سلوكا مجزيا من الممكن ان يتحول ذلك السلوك الى عادات وعندما يفرط الفرد في ذلك السلوك فمع الوقت سوف يستمر الشخص على السلوك حتى وان لم يتلقى مكافأة على استمراره ، وهذا ما يحدث مع المراهقات عند اتباع نظام غذائي مستمر او متكرر يؤدي الى النحافة المجزية وبالتالي يحدث افراط في الممارسة لتلك الحميات مما يؤدي مع مرور الوقت لسلوك محفور في الدماغ ويصعب القضاء عليه (The American Psychiatric Association,2014) ، وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة (Faiburn,et al.,2005) والتي توصلت إلى أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة من متبعي الحميات الغذائية لديهم اضطرابات الأكل.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على ما يأتي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية".

وللتعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test) وذلك كما يتضح من خلال الجدول .

نتائج اختبار (ت) للفروق بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم

ممارسة حمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
لا	٨٥	٥٧.٣١	٧.٦٣	٢٠٩.٧٢	٠.٠٠٦
نعم	١٣٩	٥٤.٠٤	٩.٨٤		

يتضح من خلال الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، بمتوسط درجات (٥٧.٣١)، مقابل (٥٤.٠٤) للطالبات ممن سبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، وتشير النتيجة السابقة إلى أن الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية الغذائية مستوى الرضا عن صورة الجسم لديهن أعلى من الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن تكرار ممارسة الطالبة للحمية الغذائية قد يؤدي إلى تغيرات جسمية لا تتقبلها الطالبة، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض درجة رضا الطالبة عن جسمها، والذي يؤدي إلى أعراض خطيرة قد تدفع الطالبة إلى التوقف عن الدراسة أو يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي لدى الطالبة.

في حين أن عدم الممارسة المتكررة للحمية الغذائية يؤدي إلى نمو الجسم بصورة إيجابية الأمر الذي يساعد في تكوين صورة إيجابية لدى الطالبات عن انفسهن الأمر الذي ينعكس على النواحي النفسية لدى الطالبات، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على ما يأتي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية".

وللتعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test) وذلك كما يتضح من خلال الجدول .

نتائج اختبار (ت) للفروق بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية
والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي

ممارسة حمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
لا	٨٥	١١.١٤	٦.١٧	-٤.٢٠٦	٠.٠٠١
نعم	١٣٩	١٥.٠٦	٧.٦٦		

يتضح من خلال الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، بمتوسط درجات (١٥.٠٦)، مقابل (١١.١٤) للطالبات ممن لم يسبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، وتشير النتيجة السابقة إلى أن الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحمية الغذائية مستوى فقدان الشهية العصبي لديهن أعلى من الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحمية الغذائية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن تكرار ممارسة الطالبة للحمية الغذائية يؤدي إلى انخفاض شهية الطالبة للطعام بدرجة كبيرة، الأمر الذي قد يتحول في كثير من الأحيان إلى حالة مرضية مما يؤثر على حالة الطالبة الفسيولوجية وطريقة تفكيرها وشخصيتها، والمظهر الجسمي لها، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة نيازي (٢٠١١م). والتي توصلت إلى وجود فروق دالة بين مجموعة الطالبات الممارسات للحمية ومجموعة الطالبات غير الممارسات للحمية في المتغيرات المتعلقة باضطراب الأكل لصالح الممارسات للحمية.

التوصيات والمقترحات

توصيات البحث

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- (١) توعية الطالبات في المدارس بالطرق الصحيحة لممارسة الحمية الغذائية، وأن تكون تحت إشراف طبيب أو أخصائي تغذية.
- (٢) عمل برامج إرشادية وعلاجية للطالبات ممن لديهن عدم رضا عن صورة الجسم أو اضطرابات أكل ، وهذا يساعدهم على الوصول إلى التوافق والصحة النفسية.
- (٣) محاولة الكشف المبكر عن الطالبات اللاتي يعانين من فقدان الشهية العصبي ووضع الخطط العلاجية لهن.
- (٤) عمل برامج وقائية للطالبات لتجنب الوقوع في اضطرابات الأكل ودوامة الحمية المتكررة.

مقترحات البحث

- ١- إجراء بحوث مستقبلية على فئات عمرية مختلفة ومجتمعات متباينة لمعرفة أثر الحمية الغذائية على كل من الرضا عن صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي .
- ٢- إجراء بحوث تتناول اثر المحتوى الإعلامي على كل من الحمية الغذائية وسلوكيات الأكل .
- ٣- إجراء بحوث تتناول الأثر النفسي الذي تسببه الحميات الغذائية .
- ٤- إجراء بحوث لمعرفة تأثير برامج التواصل الاجتماعية الحديثة على صورة الجسم لدى المراهقات.
- ٥- إجراء بحوث تتناول العلاقة بين الاكتئاب وممارسة الحميات الغذائية المتكررة .
- ٦- إجراء بحوث تتناول العلاقة بين الوسواس القهري وفقدان الشهية العصبي .
- ٧- إجراء بحوث تتناول اسلوب المعاملة الوالدية وتأثيرها على صورة الجسم .

المصادر والمراجع

المصادر: القرآن الكريم

المراجع العربية :

أحمد، ناهد. (٢٠١٣م). صورة الجسم كمحدد لبعض أبعاد البناء النفسي لدى الأطفال مرضى السمنة.دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (١). ١٣٧-١٨٩.

أبو حطب، فؤاد، و فهمي، محمد. (١٩٨٤م). معجم علم النفس والتربية. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

ابراهيم ، ابراهيم علي والنيال، مايسة.(١٩٩٤م). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر. مجلة دراسات نفسية، ٤ (١٣). ١-٤٠.

البحمي، نورة. (٢٠٠٩م). خبرات الإساءة في الطفولة وعلاقتها بكل من صورة الجسم واضطرابات الأكل لدى الطالبات الجامعيات. رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

تكروري، حامد، و تيم، ريماء. (٢٠٠٩م). دليل الحميات الغذائية. عمان: دار الفرقان.

الجبوري، كاظم وحافظ، ارتقاء. (٢٠٠٧م). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٠ (٤-٣). ٣٨٣-٣٥١.

خطاب، هبه. (٢٠١٤م). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

الخفاجي، حيدر. (٢٠١٣م). أثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، ١ (٣). ٢٧٨-٣١٩.

الدخيل، مي. (٢٠٠٧م). صورة الجسم وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي والشره العصبي لدى طالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

الدسوقي، مجدي. (٢٠٠٦م). اضطراب صورة الجسم. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
الراسي، سونيا، و عبدالمجيد، أشرف. (٢٠٠٩م). التثقيف الغذائي. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الرشيدي، أنوار. (٢٠٠٩م). فاعلية برنامج ارشادي في خفض درجة فقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

الزراد، فيصل. (٢٠٠٧م). (الأمراض النفسية - جسدية) أمراض العصر. بيروت: دار النفائس.

السباعي، ليلى. (٢٠٠٠م). أمراض سوء التغذية. الاسكندرية: منشأة المصارف.
الشربيني، لطفي. (٢٠٠٢م). معجم مصطلحات الطب النفسي. الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.

الشرنوبي، سهير. (٢٠٠٣م). تغذية الفئات الحساسة. الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة.
شقيير، زينب. (٢٠٠٢م). احذر اضطرابات الأكل. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
الصفدي، عصام. (٢٠٠٢م). التغذية في الحالات المرضية. عمان: دار اليازوري.
عبدالرحمن، محمد. (٢٠١٤م). علم الأمراض النفسية والعقلية. ط ٣ ، القاهرة: دار زهراء الشرق.

عبدالخالق، أحمد. (١٩٩٧م). فقدان الشهية العصبي. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

عبدالقادر، منى. (٢٠٠١م). التغذية العلاجية. القاهرة: مجموعة النيل العربية.

- عبدالمجيد، فاديه، والبدر، نوال. (٢٠٠٩م). تغذية الفئات الحساسة. الرياض: دار الزهراء للنشر.
- العساف، صالح. (٢٠١٢م). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط ٢، الرياض: دار الزهراء.
- عكاشة، أحمد. (٢٠٠٣م). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي، محمد. (٢٠١٠م). اضطرابات الأكل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار صفاء.
- العوادي، علي. (٢٠١٠م). أثر برنامجين للمشي الرياضي والحمية الغذائية على مستوى دهنيات الدم للرجال فوق ٥٥ سنة في مركز محافظة الديوانية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٠ (٢). ١٧٧-١٨٩.
- العيسوي، عبدالرحمن. (٢٠١٢م). التغذية والحالة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غانم، محمد. (٢٠١٥م). الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- غانم، محمد. (٢٠١٤م). اضطرابات الأكل. ط ١، القاهرة: دار غريب.
- الغباشي، سهير وشويخ، هناء. (٢٠١١م). الرضا عن صورة الجسم ومقدار المعرفة ومعامل كتلة الجسم والنوع وموطن الإقامة كمنبئات بسلوك الأكل المرتبط بالصحة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٢١ (٢). ١٦١-٢٠٥.
- الفايد، حسين. (١٩٩٩م). صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩ (٢٣). ١٨٠-٢٢٣.
- الفايد، حسين. (٢٠٠٨م). دراسات في السلوك والشخصية. القاهرة: مؤسسة طبية للنشر.
- فايد، صفاء؛ وفضل الله، إيمان؛ وعبدالرحمن، عبور. (٢٠١٢م). تغذية الفئات الحساسة. الرياض: دار الزهراء للنشر.

القاضي، وفاء. (٢٠٠٩م). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

القحطاني، هدى. (١٤٣٤هـ). الإتجاه نحو عمليات التجميل وعلاقته بوعي وتقدير وصورة الجسم لدى طالبات جامعة الملك سعود بالرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

كرينق، أ.، جونسن، س.، نيال، ج.، دافينسون، ج. (٢٠١٥م). الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية، (ترجمة الجويلة، أمثال؛ وعياد، فاطمة؛ والرشيد، ملك؛ و الحمدان، نادية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. (العمل الأصلي نشر في عام ٢٠١٣م).

كفافي، علاء الدين، والنيال، مایسة. (١٩٩٥م). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مخيمر، هشام. (٢٠٠٠م). علم نفس الطفولة والمراهقة. الرياض: دار اشبيليا للنشر.

المرشدي، عماد. (٢٠١٤م). تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق. مجلة العلوم الإنسانية، ١ (٢٢). ٢٨٩-٣٠٢.

مطر، عبدالفتاح. (٢٠٠٨م). اضطرابات الأكل لدى العاديين والمعاقين - اتجاهات حديثة. الاسكندرية: دار الوفاء.

ملحم، سامي. (٢٠١٠م). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط ٦، عمان: دار المسيرة.

النوح، مساعد. (٢٠٠٤م). مبادئ البحث التربوي. الرياض: مكتبة الرشد.

نيازي، حسين. (٢٠١١م). الغذائية وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية الأزهر، ١ (١٤٦). ٢٣١-٢٥٩.

النيال، مایسه وعبدالخالق، أحمد. (١٩٩٢م). فقدان الشهية العصبي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. دراسات نفسية، (٢). ٥٧-٧٤.

الهويش، فاطمة. (٢٠١١م). فقدان الشهية العصبي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلاب والطالبات. مجلة الدراسات النفسية، ٢١ (٢). ٢٧٧-٣٠٥.

وزارة التعليم (٢٠١٥م). بيانات طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض . الرياض: تقنية المعلومات .

ياردميان، كارلا. (٢٠٠١م). الريحيم السريع. بيروت: الدار العربية للعلوم.

يوسف، جمعة. (٢٠٠٠م). الاضطرابات السلوكية وعلاجها. القاهرة: دار غريب للنشر.

المراجع الأجنبية

- Ackard, D. M., Croll, J. K., & Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 129-136.
- All about anorixa nervosa.(2000).london.*The mental health foundation uk.*
- Fairburn, C., Cooper, Z., Doll, H., Davies,B .(2005).identifying dieters who will develop an eating disorder.*Amj psychiatry*,162,2249-2255.
- Janet, A.(2014).dieting may cause more problems than solves. *The American psychiatric Association.*
- Klein, M.,(2013)*Why don't I look like her? The impact of social media on female body image*, CMC senior theses,paper 720,CMC student scholarship,claremont colleges.
- Mdanat,H.,Brown,R.,Hawks,S.(2007).The impact of body mass index and western advertising and media on eating style body image and nutrition transition among jordanion women. *Public health nutrition*,10,1039-1046.
- Natalla,L.,Giannakopoulou,M.,Vlachou,P.,Gkesou,V.,Makridi,C.,Marougka,M.,et al .,(2013)Body composition and eating behaviours in relation to dieting involvement in a smple of urban greek adolescents from the teenage study.*public health nutrition*,17,561-568.

Oxford dictionary: *Definitions of Diet* .
<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/diet>

Provencher, V., Drapeau, V., Tremblay, A., Despres, J., Bouchard, C., Lemieux, S. (2004) Eating behaviours dietary profile and body composition according to dieting history in men and women of the quebec family study. *British journal of nutrition*, 91, 997-1004.

The American psychiatric Association. (2014). In model of anorexia etiology, dieting Is engraved in brain. Usa :psychiatric news.

The british psychological society. (2011). media advertising affect female body image. uk:psychological news.

Whittle, C., Yornell, J., Stevenson, M., Mccay, N., Gaffney, B., Shelds, M. et al. (2011) IS dieting behavior decreasing in young adolescents. *public health nutrition*, 16, 841-847