Afro-Asian Journal of Scientific Research (AAJSR)
المجلة الأفروآسيوية للبحث العلمي (AAJSR)
E-ISSN: 2959-6505
Volume 2, Issue 4, October - December 2024
Page No: 249-263
Website: https://aajsr.com/index.php/aajsr/index
SJIFactor 2024: 5.028 **ISI 2024: 0.580** **معامل التأثير العربي (AIF) 2023: 0.51**

صورة الجسم كمتنبئ بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة

مريم علي الهني*
*قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة مصراتة، مصراتة، ليبيا

Body image as a predictor of psychological depression among a sample of female students at the Faculty of Education, Misrata University

*Maryam Ali Alheni
*Department of Psychology, Faculty of Education, University of Misrata, Misrata, Libya

*المؤلف المراسل	mareaamalhany@gmail.com	*Corresponding author
تاريخ الاستلام: 2024-08-23 **تاريخ القبول:** 2024-10-25 **تاريخ النشر:** 2024-12-03

الملخص

يهدف البحث إلى إمكانية التنبؤ بالاكتئاب النفسي من خلال درجات عينة البحث على مقياس صورة الجسم؛ لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والاكتئاب النفسي، والتعرف على الفروق في صورة الجسم تبعاً لمتغير التخصص العلمي، والصف الدراسي، وقد تكونت عينه البحث من(250) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم لزينب شقير(2010)، وقائمة [بيك] للاكتئاب، ترجمة مهدي والأنصاري(2008)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمت معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة في: الانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي، واختبار(ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط سبيرمان-براون، وجثمان، والفأكرونباخ. وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ لإجراء جميع المعاملات الإحصائية للبحث، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي: أن صورة الجسم عامل مؤثر، ومتنبئ بالاكتئاب النفسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصصات الإنسانية، والتخصصات العلمية في صوره الجسم، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات طالبات الصف الأول والصف الرابع في صوره الجسم. ويوصي البحث بضرورة عمل برامج إرشادية وعلاجية ممن لديهم صورة سلبية عن أجسامهم للوصول إلى التوافق، وتحقيق الصحة النفسية، وتوفير برامج، وأنشطة ترفيهية واجتماعية، لطلبة الكليات.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، الاكتئاب النفسي، طالبات الجامعة.

Abstract

The aim of the study was to investigate the potential to predict psychological depression through scores on a body image scale among a sample of students from the College of Education at the University of Misurata. It examined the correlation between body image and depression and explored differences in body image based on academic specialization and grade level. The sample included 250 female students. The researcher used Zainab Shuqair's Body Image Scale (2010) and Beck's Depression Inventory, translated by Mahdi and Al-Ansari (2008). The descriptive-correlational method was applied, and data were analyzed using SPSS for standard deviations, means, t-tests for mean differences, Pearson's correlation coefficient,

Spearman-Brown, Cronbach's alpha, and Guttman methods. Key findings indicated that body image is an influential predictor of depression, with a negative correlation between body image and depression among the students. No statistically significant differences were found between students in humanities and scientific disciplines, or between first-year and fourth-year students, in terms of body image scores. The study recommends establishing guidance and therapeutic programs for students with negative body images to enhance psychological well-being, along with providing recreational and social programs for college students.

Keywords: Body Image, Psychological Depression, University Students.

مقدمة:

شهدت العقود الأخيرة اهتماما ملحوظا بصورة الجسم، وتأثيرها في الصحة النفسية، فصورة الجسم ليست مجرد انعكاس للمظهر الخارجي فحسب؛ وإنما لها تأثير في الصحة النفسية أيضا، ومن بين الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تتأثر بصورة الجسم هو الاكتئاب. يحمل كل فرد صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية، ويستعمل هذه الصور لقياس المفاهيم المتعلقة بصورة جسمه، وطبيعة الشخصية، بالتالي تكون سببا لسعادة الفرد أو تعاسته، ويتبدل لدى الفرد إدراكه لمفاهيم صورة الجسم الوجدانية، ويؤثر كل منها في الإدراك، وردود الفعل النفس الاجتماعية، كما تتأثر الحالة النفس الاجتماعية غالبًا بمثل هذه العوامل كـ(القلق و الاكتئاب)، فالإحساس الإيجابي تجاه صورة الجسم تعزز النظرة الإيجابية للذات لدى الأفراد، بأنهم جذابون، وهذا أمر مرغوب جداً لتطوير شخصية ناضجة. فالأفراد الذين يفكرون بإيجابية تجاه ذواتهم يميلون لأن يكونوا أكثر صحة نفسية وجسدية، وعلى الجانب الآخر يمكن أن تؤدي النظرة السلبية للجسم إلى الشعور بالاكتئاب، إذ يلعب الجسم دورًا أساسياً في تكوين الهوية ومفهوم الذات، لأكثر المراهقين ذكوراً كانوا أو إناثا (الدويك،2009).

ينتج العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية عن عدم رضا الفرد عن جسمه، والتي قد تتسبب في تشويه صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة، وهذا الاضطراب عندما لا يتلاءم شكل الجسم مع ما يحدده المجتمع من معايير مثالية (الأنصاري، 2012). وتؤكد (مشاعل،2010) أن مسالة صورة الجسم تعد من بين المسائل المهمة للفرد، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، لأن الجسم مصدر الهوية. ومما لا شك فيه أن الشعور بعدم الرضا عن الجسم يحتل حيزاً كبيرًا من اهتمام الباحثين، وذلك لأن صورة الجسم من العوامل الرئيسية الفعالة، والمؤثرة، في حياة الطالب الجامعي، وبالأخص الإناث، وذلك لدوره الأساسي في الرضا عن الذات، والشعور بالسعادة، والثقة بالنفس، وحدوث التفاعل الإيجابي مع المحيط، والانسجام مع الآخرين، والتواصل معهم. ومما يساعد على انتشار هذا الاضطراب أنه من الاضطرابات الخفية غير الظاهرة، إذ لا يسعى الأفراد الدين يعانون منه إلى الذهاب إلى المستشفى، وطلب المساعدة للعلاج، ويسعون لتحقيق ذلك من خلال استشارة أخصائي التغذية بدلًا من اللجوء إلى الطبيب النفسي. من هذا المنطلق يهدف هذا البحث إلى كشف العلاقة الثنائية الارتباطية بين صورة الجسم والاكتئاب، والتعرف على مدى قدرة صورة الجسم في التنبؤ بالاكتئاب، وتحليل كيفية تأثير كل منها في الآخر، والآثار التي قد تنجم عن هذه العلاقة على الصحة النفسية للطالبة الجامعية.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تشكل صورة الجسم ووظيفته دورًا مهما في التعامل مع المحيط الخارجي سواء أكانوا أفرادا أم بيئة محيطة، فللجسم ردود سلبية أو إيجابية نحوهم، إذ تؤثر صورة الجسم في شخصية الفرد وسلوكه من خلال تعامله مع الآخرين، وأن أي اختلال في توازن صورة الجسم يؤثر في الفرد سلبًا، ويشعره بالاكتئاب عند حدوث تغيرات غير مرغوبة في جسمه.

وتؤثر صورة الجسم المدركة في شخصية الفرد وسلوكه في المرحلة الجامعية، إذ ينظر الطالب الجامعي لكل عضو من أعضاء جسمه، وكأنه جزءاً قائما بذاته، وقد يشعر بالقلق والتوتر من السمنة، وتراكم الدهون في بعض أجزاء جسمه، بالتالي قد يؤدى هذا الشعور إلى عدم التكيف، ومن ثم اختلال الصحة النفسية. بناء عليه يمكن القول: إن فهم مظاهر هذا الاضطراب وعلاقته بمتغيرات أخرى يوفر أساسًا مهمًا

في الإرشاد والمجالات التطبيقية للصحة النفسية، ومجال علم النفس الإكلينيكي، وتقديم خدمات وقائية من خلال الإعلام، والتربية، والأسرة، وغيرها.
ويرتبط اضطراب صورة الجسم بمدى توافق الفرد بين صورته الذاتية الواقعية أي: (شكله كما يراه في الواقع) وصورته المثالية، أي: (الشكل الذي يتمنى أن يكون عليه). وقد يؤدي هذا الفرق إلى مشاعر سلبية، وعدم الرضا عن الذات، مما يشكل بيئة خصبة لاضطرابات إعادة الصياغة كـ(اضطرابات الأكل مثلاً)، إذ يبدأ الفرد بمحاولة تعديل أو تغيير جسده للوصول إلى تلك الصورة المثالية، وفي حالات معينة، يتفاقم هذا التباين، ويؤثر على الصحة النفسية، ويؤدي إلى اضطرابات مثل: فقدان الشهية العصبي، أو الشره المرضي، فيتبنى الشخص سلوكيات قاسية، ومؤذية، بهدف تغيير جسده، وقد يكون من بينها الاكتئاب (دراغمة،2018).
وترى الباحثة من خلال استقرائها للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين صورة الجسم والاكتئاب، أن أغلب الدراسات التي وقفت عليها، قد أشارت إلى وجود علاقة بين صورة الجسم والاكتئاب، مثل دراسة (ابتسام الزايدى، 2006؛ منار بن مصطفي، 2016؛ فوقية راضي، 2020؛ سامية صابر،2008؛ وفاء الدويك، 2020؛ يسرا محمود ،2020). أما فيما يتعلق بصورة الجسم كونها متنبئاً بالاكتئاب، فقد أشارت دراسة (منار بن مصطفى،2016) أن صورة الجسم لها قدرة تنبئية بالاكتئاب، أما ما يخص الفروق بين التخصصات الإنسانية والتطبيقية في صورة الجسم، فقد أشارت نتائج دراسة (سامية عبد النبي، 2008) إلى وجود فروق لصالح طلاب العلوم التطبيقية، ولم تتناول باقي الدراسات هذه المتغيرات، كذلك الحال لمتغير السنة الدراسية، والذي لم تتناوله أي من الدراسات السابقة في هذا البحث.
ونتيجة لما سبق رأت الباحثة ضرورة إجراء دراسة، تتناول هذه المتغيرات في بيئتنا المحلية، خاص بالطالبات في المرحلة الجامعية، للخروج بنتائج قد يستفاد منها مستقبلاً.
في ضوء مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير صورة الجسم والاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة مصراته؟
- هل يمكن التنبؤ بالاكتئاب النفسي من خلال درجات الطالبات على صورة الجسم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير صورة الجسم تبعًا لمتغير (التخصص الدراسي) لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير صورة الجسم تبعًا لمتغير (السنة الدراسية) لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة؟

أهداف البحث:
يمكن تحديد أهداف البحث في التعرف على:

- العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين تقدير صورة الجسم والاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة.
- إمكانية التنبؤ بالاكتئاب النفسي من خلال درجات الطالبات على صورة الجسم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تقدير صورة الجسم تبعًا لمتغير (التخصص الدراسي) لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تقدير صورة الجسم تبعًا لمتغير (السنة الدراسية) لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة مصراتة.

أهمية البحث:
الأهمية النظرية:

- يهتم البحث بشريحة مهمة في المجتمع، وهي: طالبات الجامعة، أمل المجتمع في الغد القريب، ومن الأهمية أن يكنّ أصحاء نفسياً، ويؤدين أدوراهن في المجتمع، على أتم وجه.

- تقع عينة البحث الحالي في مرحلتي المراهقة والشباب، وهما مرحلتان مهمتان بالنسبة للفرد، فإذا وُجدت مشكلات في صورة الجسم، أدى ذلك إلى الاضطرابات النفسية.
- مناقشة قضية هامة، وهي البدانة، وما لها من أثر سلبي، ليس على مستوى الحالة الصحية فحسب، بل على الصعيد النفسي أيضا.

الأهمية التطبيقية:

- إرشاد الأفراد لأهمية صورة الجسم؛ لأنها تعد انعكاساً لما يتعرض له الفرد من مواقف، قد تؤثر بالإيجاب أو السلب عليه، مما يؤدى إلى حدوث اضطرابات، منها الاكتئاب.
- من خلال نتائج البحث يمكن التخطيط لعمل برامج إرشادية وعلاجية؛ لتعديل النظرة الخاطئة لدى المراهقين والشباب، الذين لديهم عدم رضا عن صور جسمهم.

حدود البحث:

- المنهج المتبع: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.
- العينة: تكونت عينة البحث من (250) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة.
- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طالبات كلية التربية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث على عينه من طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة، وذلك خلال فصل خريف لعام (2024/2023).

مصطلحات البحث:

- صورة الجسم: تتبنى الباحثة تعريف زينب شقير، والذي ينص على: "صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه، سواء في مظهره الخارجي أم في مكوناته الداخلية، وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء، وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحبها من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة، عن تلك الصورة الذهنية للجسم" (شقير،1998:7).
وتُعرف صورة الجسم إجرائياً بأنها" الدرجة التي تحصل عليها الطالبات عينة البحث على مقياس صورة الجسم المستخدم في هذا البحث".
- الاكتئاب: تتبنى الباحثة تعريف بدر والأنصاري، والذي ينص على: "خبرة معرفية وجدانية تظهر في أعراض الحزن والتشاؤم، وكره الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية، والتهيج والاستثارة، وفقدان الاهتمام أو الانسحاب الاجتماعي، والتردد في اتخاذ القرار، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في النوم، والقابلية للغضب، أو الانزعاج وتغيرات في الشهية للطعام، وصعوبة التركيز والإرهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس"(مهدي والأنصاري،2008، 199-200).
- ويعرف الاكتئاب إجرائياً: "بأنه الدرجة التي سوف يحصل عليها طالبات الجامعة على مقياس الاكتئاب المستخدم في البحث الحالي".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن صورة الجسم تشغل حيزا كبيرا من اهتمام الجميع، ويظهر هذا الاهتمام في حرص الفرد على أن يظهر في أحسن صورة في عين الأفراد الآخرين، كما يظهر هذا الاهتمام في العادات اليومية (الخطاب،2014).

- يشار إلى مفهوم صورة الجسم بالتصور الذي يحمله الفرد عن جسمه، سواء أثناء الراحة أم أثناء الحركة، ويشمل هذا التصور مجموعة من الإحساسات الباطنية، مثل الشعور بوضع الجسم، والتغيرات في الهيئة، وكذلك الاحتكاك والتفاعل مع الأشخاص والأشياء من حوله. كما تتأثر صورة الجسم بالتجارب العاطفية، وأحيانًا بالخيالات والانطباعات الذاتية التي يعيد الشخص تشكيلها حول نفسه. (صقر،2008).

ويمكن تعريف اضطراب صورة الجسم بأنه: القلق والتوتر أو الانشغال المستمر بالمظهر الخارجي، والاعتقاد بوجود عيوب أو مشاكل في شكل الجسم، وإن لم تكن موجودة في الواقع، أو كانت بسيطة جدًا، وقد يُؤدي هذا الاضطراب إلى انخفاض تقدير الذات، وظهور مشكلات نفسية وسلوكية.
وتعرفها القاضي: بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوين جسمه، وتتشكل كفاءة أدائه الوظيفي بناءً على عدة عوامل، منها: شكل أجزاء الجسم وتناسقها، والمظهر العام، والكفاءة الوظيفية للجسم، وأيضًا البعد الاجتماعي لصورة الجسم. (القاضي،2009).
ويعرف غزالي صورة الجسم بأنها النموذج اللاشعوري الذي يحمله الفرد تجاه شخصيات الطفولة، ويؤثر في إدراكه للآخرين، بينما تمثل صورة الجسد وعلاقتها بالواقع جوهر الطاقة النفسية التي تساهم في تكوين الشخصية (غزالي،2009).
أما الدسوقي فقد عرفها بأنها حالة نفسية تؤدي إلى التفكير والانشغال الزائد عن الحد، والمبالغة فيه، إذ يشعر فيها الشخص بعدم الرضا والقابلية لمظهره الجسمي، مما يؤدي في النهاية إلى اختلال في توازن حياة الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب أو تمزقها، أو تصدعها (الدسوقي،2006). في حين توسع مفهوم صورة الجسم عند الباحثة كاثرين فيليبس (Katharine Phillips,1996) ليشمل بعضاً من الجوانب النفسية العميقة، مثل القلق، واضطراب التشوه الجسمي (BDD)، إذ ربطت بين صورة الجسم والتقييم الذاتي، مؤكدةً على تأثير النقد الذاتي المفرط على الصحة النفسية والسلوكيات اليومية.
وعرفها عبد النبي بأنها: الصورة التي يُكوّنها الفرد في ذهنه عن شكل جسمه، والتي قد تكون إيجابية أو سلبية، واقعية أو غير واقعية، وتتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية المحيطة بالشخص (عبد النبي،2008). وصورة الجسد هي مجموعة الأفكار، والمعتقدات، والحدود المرتبطة بالجسد، إضافة إلى الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسده. (عطية،2013). وعرف (taleporos& mckabe,2020) صورة الجسم بأنها: مزيج من التجارب النفسية للشخص، ومشاعره، واتجاهاته المتعلقة بصورة جسده، والتي تتأثر بالعوامل الاجتماعية والشخصية.

أبعاد صورة الجسم:

1. المثال الجسمي: ويتمثل بشكل الجسم الجذاب، والمناسب لعمر الشخص وثقافته.
2. صورة الجسد: يتضمن ذلك الأفكار والمعتقدات والمعلومات والحدود المتعلقة بالجسد، بالإضافة إلى التصور الذهني الذي يحتفظ به الفرد عن جسده، وقد أظهرت الدراسات أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة، مثل الأنظمة الغذائية، ومتطلبات الصحة، قد تجعل الفرد يشعر بالاغتراب عن جسده، وهو ما يعد أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، وهذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسد لا يستجيب إلى تلبية متطلبات الجسد وحاجاته؛ بل غالبًا ما يعانون من بعض الاضطرابات والأمراض (النوبي،2010).

في حين يرى (الأشرم، 2008) أن مفهوم صورة الجسد مفهوم ذو جوانب وأبعاد عدة، ويتفق جميع الباحثين على ذلك، ولكنهم يختلفون في تحديد هذه الأبعاد، وذلك تبعًا لهدف الدراسة، وطبيعة العينة المستهدفة، ويرى (الشبراوي،2001) أن صورة الجسم تتضمن أربعة أبعاد، وهي أجزاء الجسد، وشكله العام، وكفاءته الوظيفية، وصورته الاجتماعية.
وتتضمن صورة الجسم عنصرين، أولاً: الرضا عن شكل الجسم، أو الاتجاه والمشاعر التي يحملها الفرد من خلال رضاه عن جسده، وثانياً: فكرة الجسم وصورته، أو عملية تعميم الأفكار التي يستخدمها الفرد؛ لتنظيم المشاعر والأحاسيس المتعلقة بالجسم، ومعالجتها (Olivo, 2002).

العوامل التي تؤثر في نمو صورة الجسم وتكوينها:

العوامل البيولوجية: تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دورًا هامًا في نمو صورة الجسد، فمظهر الفرد محدد بالوراثة والبيئة، فالطريقة التي يبدو فيها الجسد تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد، كما أن البلوغ، والنضج الجسمي في مرحلة المراهقة لهما تأثير في إدراك الفرد لجسده.

وسائل الإعلام: أن الصور التي يراها الناس من خلال وسائل الإعلام المختلفة لها تأثير قوي في صورة الجسد، إذ تبعث هذه الوسائل العديد من الرسائل حول صورة الجسد، والتي توحي بأن المظهر مهم جدًا لكونك فردا مهما في الحياة، وتبين العديد من النظريات أن لوسائل الإعلام دوراً حيوياً لاستمرار المظهر المثالي الصعب المنال، من خلال عرضها لنماذج الجاذبية في المجلات، والإعلانات، والأفلام، فغالبًا ما تقود المقارنة بين الصور الإعلامية وصورة الجسد إلى عملية دورية وتدميرية من تركيز الانتباه على النقائص المدركة، بالتالي عدم الرضا عن صورة الجسم(الأشرم،2008).

العوامل الاجتماعية: إن الرضا عن شكل الجسد يرتبط بشكل أو بآخر بالشعور بالسعادة والاطمئنان، فالشخص الذي يشعر بالجاذبية هو شخص راضٍ عن صورته الجسدية، وهو شخص سعيد، يتمتع بقبول اجتماعي من قبل الآخرين.

العوامل الثقافية: تسهم الثقافة السائدة ضمن المجتمع فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسده، وما يعد مثاليًا في مجتمعاتنا الشرقية قد يكون مغايرًا بعض الشيء عن المجتمعات الغربية، وكلما كانت صورة الفرد للجسد متفقة مع المعايير الثقافية كلما زادت الجاذبية(خطاب،2014).

النظريات المفسرة لصورة الجسم:

النظرية الإنسانية: ويعد كارل روجرز رائد هذه النظرية، والذي يرى أن الذات هي الركيزة الرئيسية في تكوين الشخصية، إذ تتجلى شخصية الفرد بناءً على إدراكه لذاته. فالخبرات التي يمر بها الشخص لا تؤثر في سلوكه إلا بقدر ما تؤثر على تصوره لذاته، ولأن لصورة الجسم دوراً كبيراً في تقدير الفرد لنفسه، فإن الفرد يقيّم ما يمر به من تجارب، وأحداث بناءً على مدى تأثيرها في تعـــــزيز تقديره الإيجابي لذاته، كما تعد أحداث الطفولة التي تتعلق بصورة جسمه ذات تأثير قوي في توافق شخصيته. (حافظ والجبوري، 2010)

النظرية الاجتماعية الثقافية: يعد الاتجاه الاجتماعي الثقافي الداعم الأكبر في معالجة اضطرابات صورة الجسم، إذ يركز على المعايير الاجتماعية والثقافية للجمال، والذي يعطي الأولوية للرغبة في النحافة، وفي هذا السياق يشير "ستريجل" إلى أنه كلما زاد اعتقاد الفرد بأن البدانة قبيحة والنحافة جميلة، اتجه سعيه نحو النحافة، وزاد قلقه وتوتره نحو مسألة البدانة، ويدعم هذا الاتجاه فكرة أن النساء -على سبيل المثال- يمِلن تاريخيًا إلى تعديل أجسادهن؛ لتتوافق مع معايير الجمال التي يروّج لها المجتمع، ونظراً لأن الرشاقة أصبحت مرادفاً للجمال، فليس من الغريب أن ترغب العديد من النساء في أن يصبحن أكثر نحافة ورشاقة (الدسوقي،2006).

النظرية السلوكية: يرى مؤيدو هذه المدرسة أن الشخص ينشأ في بيئة اجتماعية تؤثر فيه، وتزوده بأنماط الحياة والمعايير الاجتماعية، بالإضافة إلى مجموعة من المعايير التي تحدد سلوكه، وتشكل صورته عن جسده، وتتكون صورة الجسم لدى الفرد منذ مراحل طفولته، إذ يتأثر بالجو العائلي وبالتعليقات التي يتلقاها سواء كانت تعبيرًا بالذم أم المدح، وكذلك بتقييم الوالدين لجسده، تسهم هذه العوامل إلى جانب تأثير تعزيزات الرفاق والأصدقاء بشكل كبير في مستوى قبول الفرد لصورة جسمه (حافظ والجبوري،2010).

الاكتئاب النفسي:

يُعد الاكتئاب أحد الاضطرابات النفسية الشائعة التي تصيب العديد من الأفراد، ويتميز بمشاعر الإحباط وفقدان الاهتمام، وقد يظهر في مختلف المراحل العمرية، ولا يختلف الاكتئاب في نوعه فحسب، بل في شدته أيضًا؛ إذ يعاني معظم الأفراد من اكتئاب خفيف بوصفه رد فعل للأحداث الصادمة، بينما يُظهر بعضهم الآخر ردود فعل اكتئابية شديدة تجاه الأحداث نفسها، فتشخيـــص الاكتئـــاب يعـــتمد علـــى عـــدة عوامـــل، كالعوامل البيولوجية والوراثية والنفسية (أبوفايد والأغا، 2010).

وعند استعراض تاريخ الطب النفسي نجد اتفاقًا عامًا على وصف الاكتئاب كونه اضطرابًا في التفكير والمزاج، ويتسم بالانسحاب من العلاقات الاجتماعية، والشعور بالعجز واليأس، إضافة إلى انخفاض واضح في مستوى النشاط اليومي مقارنة بما كان عليه سابقًا، وقد يصاحبه أحيانًا اضطرابات وظيفية في بعض أجهزة الجسم، مثل الجهاز المناعي، والجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز العصبي. (بن دهنون،2017).

تعريف الاكتئاب النفسي: عرفه الهورو الهمص: "بأنه مجموعة من الأعراض التي تظهر على الأفراد متمثلة في العزلة الاجتماعية، والتجنب، والحزنة، والتشاؤم، واضطرابات النوم، وضغوطات الحياة، بحيث تجعل الفرد في حالة انطوائية عن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، واحتمالية توصل الفرد إلى تمني الموت عن الحياة " (الهور وآخرون،2016).

ويُعرفه المعهد الأمريكي للصحة العقلية بأنه اضطراب يؤثر في الجسم، والأفكار، والمزاج، ويؤدي إلى تغيير نظرة الإنسان لنفسه وللأشخاص من حوله، وللأحداث المحيطة به، مما يتسبب في فقدان التوازن النفسي والجسدي والعاطفي (قدوري، 2013). وقد عرّفه (عبد الخالق وعيد، 2011) بأنه اضطراب انفعالي قد يكون دائما أو مؤقتا، يشعر فيه الفرد بالاكتئاب والضيق، وتزداد معه أحاسيس الهمّ والتشاؤم، واليأس والعجز على الصعيد المعرفي والسلوكي والجسدي، ومن بين هذه الأعراض: التشاؤم، وضعف التركيز، ومشكلات النوم، وافتقاد الاستمتاع، والشكاوى الجسمية". عرف مكجين (McGinn, 2000) الاكتئاب على أنه اضطراب انفعالي يتسم بانخفاض مزاج الفرد، وظهور تغيرات نفسية، مثل الشعور بالوحدة، والميل إلى العزلة والانطواء، والأرق، إضافة إلى الشعور بالخمول والكسل، وبطء في الاستجابة. في حين عرفه (Beck,1967) اضطراب نفسي يتميز بمزاج مكتئب مستمر، وفقدان للاهتمام، وشعور بالعجز واليأس، وصعوبة في التمتع بالأنشطة اليومية، ويصاحبه أعراض جسدية، مثل الإرهاق وفقدان الشهية.

تصنيف الاكتئاب النفسي:

الاكتئاب الخفيف: يتميز الاكتئاب الخفيف بتقلبات في المزاج تحدث بين الحين والآخر، وغالباً ما يظهر هذا النوع بعد التعرض لحدث مرهق، إذ يسيطر القلق، والتوتر، والخوف على المصاب، ويشعره بالإحباط، وعادةً ما تكون التغيرات في نمط الحياة كافية للتعامل مع هذا النوع من الاكتئاب.

الاكتئاب المتوسط: يكون المزاج معكراً بشكل مستمر في حالة الاكتئاب المتوسط، ويعاني المصاب من بعض الأعراض الجسدية، التي قد تختلف من شخص لآخر. ولا يكفي تعديل نمط الحيـــاة وحده للتعامل مع هــذا النــوع من الاكتئاب، فغالبًا ما يحتاج المصـــاب إلى مســاعدة طبية.

الاكتئاب الشديد: يُعد الاكتئاب الشديد حالة خطيرة تؤثر في حياة المصاب، وتظهر معها أعراضاً جسدية شديدة، قد تصل إلى التوهمات والهلوسات، وعليه يتوجب ضرورة تلقي رعاية طبية عاجلة للمصاب بهذا النوع؛ لتجنب خطر التفكير في الانتحار.

الاكتئاب المتكرر: يستعمل هذا المصطلح للحديث عن شخص مرَّ بأكثر من مرحلة اكتئاب. وإن الأطباء لا يزالون يعتمدوا على تصنيف أنواع الاكتئاب في إلى (خفيف، متوسط، شديد)، إلا أنهم تعودوا أن يرفقوه بمصطلح "المتكرر" فعلى سبيل المثال: عندما يشفى شخص معين من الاكتئاب المتوسط ليعاني بعد سنوات من الاكتئاب الخفيف، يقول الأطباء: إنه يعاني من الاكتئاب المتكرر الخفيف حالياً.

الاكتئاب المزمن: يستعمل الأطباء مصطلح الاكتئاب المزمن للحديث عن اكتئاب رافق شخصاً معيناً لفترة طويلة من الزمن، إلا أن ذلك لا يعني أن هذا الاكتئاب شديد أو خطير، وعادة ما يستعمل الأطباء هذا المصطلح للدلالة على اكتئاب استمر لأكثر من سنتين.

اكتئاب داخلي المنشأ وخارجي المنشأ: يعتقد أن اكتئاب داخلي المنشأ يرجع لأسباب بيولوجية تتمثل في سوء أداء فيزيولوجي معين، أما اكتئاب خارجي المنشأ فينتج عن أسباب بيئية خارجية (فايد،2001).

الاكتئاب الذهاني: وهو من أشد انواع الاكتئاب، حيث يشعر الأشخاص المصابين به من مجموعة من الأعراض الجسمية، وفي كثير من الأحيان ينفصلون عن الواقع، فترافقهم الهلاوس، والهذاءات، ويكون التدخل الطبي ضرورة في مثل هذا النوع من الاكتئاب(مكنزي،2013).

ومما سبق يمكن القول: إن للاكتئاب أنواعا عديدة، وثمة أنوع أخرى من الاكتئاب تطرق لها (أبوزيد،2001)، نذكر منها:

الاكتئاب التالي للصدمة: يرجع إلى حدوث تلف في الجزء الأيسر من المنطقة الجبهية للدماغ نتيجة حادثة، دون إغفال وجود تأثيرات لعوامل نفسية واجتماعية، لاحقة ومساعدة على ظهور أعراض اكتئابية.

الاكتئاب المتبقي: ويقصد به الأعراض الاكتئابية المتبقية بعد علاج الاكتئاب، وهي أعراض إما لم تستجب للعلاج أو استعصت عليه، أو لم تتلق العلاج المناسب، فبقيت رغم اختفاء بقية الأعراض الأخرى.

اكتئاب النفاس: هذا النوع يصيب بعض السيدات بعد الوضع، وغالبا ما تكون له مؤشرات أثناء فترة الحمل، وقد يرتبط هذا النمط من الاكتئاب بكثرة الشعور بالألم أثناء أشهر الحمل والولادة، كما يرتبط بالولادة القيصرية، وشخصية المرأة ذاتها، إذ عادة ما تكون الأنثى المستهدفة لها ذات درجة عالية من القلق والعصبية، والاستهداف لخيبة الأمل.

أسباب الاكتئاب النفسي:

- **الأسباب الوراثية:** تلعب الأسباب الوراثية دوراً رئيسيًا في نشأة الاكتئاب، إذ يزيد التاريخ العائلي للإصابة به من احتمالية تعرض الشخص له. وقد أظهرت الدراسات أن أقارب الدرجة الأولى كالأهل والأشقاء والأبناء- للشخص المصاب بالاكتئاب يكونون أكثر عرضة للإصابة، مقارنة بمن ليس لديهم تاريخ عائلي مماثل، ويرتبط هذا الخطر المتزايد إما بالعوامل الوراثية، أو البيئية، أو كليهما معاً (بوقري،2009).

الأمراض النفسية والعقلية: والتي من بينها المرض النفسي الناشئ عن خلل عضوي في الدماغ، وهي تنشأ عن خلل وظيفي، وتشمل الاضطرابات النفسية، ومنها القلق، وتوهم المرض، والهيستيريا، والمخاوف، والوسواس القهري، فالأمراض النفسية والعقلية قد تكون وراء الكثير من حالات الاكتئاب الشديد (مرتضى،2021).

العوامل النفسية: تتمثل الأعراض النفسية للاكتئاب في التوتر الانفعالي، والظروف المحزنة، وكذلك الخبرات المؤلمة، والكوارث القاسية، والانهزام أمام الشدائد، وخاصة الحرمان، وفقدان الحب، والمساندة العاطفية، أو فقدان الحبيب، والحزن الشديد لفقدان وظيفة مهنية، أو فقدان الثروة، أو مكانة اجتماعية، وفقدان الكرامة والشرف، والصحة، أو الفقر الشديد (بن حمروش وخطاف،2021).

النظريات المفسرة للاكتئاب النفسي:

النظرية السلوكية: تفسر الاكتئاب بأنه الافتقاد لعملية السلوك، فالسلوك المرضي حسب وجهة نظر فيرستر هو نتيجة مباشرة لتفاعل الشخص مع بيئته، وحصيلته التعليمية طيلة مسيرته التعليمية، وأن الاكتئاب يقل عن طريق الدعم الإيجابي للسلوك بالتدرج، ويؤكد لازاروس أن الاكتئاب هو عدم كفاية المدعمات للسلوك، وهنا يتفق الاثنان بأن الاكتئاب حالة تظهر وتتضح مع نقص الدعم، وينتج عنه ضعف الأدوار التي يؤديها الفرد (غريب ،2002).

نظرية التحليل النفسي: يعتقد المحللون النفسيون وأكثرهم شهرة فرويد أن العقل البشري يتكون من عناصر مختلفة من الوعي واللاوعي، فيتعامل القسم الواعي من الدماغ مع المخاوف والرغبات، وإذا كان من الصعب التعامل أحيانا مع هذه الرغبات والمخاوف، فإن الفكر يحاول أن يقوم بدفن تلك التي لا يستطيع التعايش معها في اللاوعي بدلاً من حلها، وعندما تحاول هذه الرغبة أن تعبر عن نفسها ينتج الاضطراب.

النظرية المعرفية: أكد بيك(beck1967) وجود أربع مكونات أساسية للاكتئاب، وتتمثل في:

- المكونات المعرفية: تشمل إحساس الفرد بالعجز، واليأس، وتضخيم المشكلات، وتدني قيمة الذات.
- المكونات الدافعية: وتتمثل في فقدان الدافعية، والاعتماد على الشعور بالسرور، والهروب، والرغبة في الموت، وقلة الإرادة والسرور والبهجة.
- المكونات الجسدية: وتبرز في أعراض الأرق، وفقدان الرغبة الجنسية، وسرعة الإجهاد، وارتخاء العضلات، وتشير النظرية المعرفية إلى أن الفشل المعرفي لدى المكتئبين يدل على أن التشوهات في تجارب الفشل والنجاح، والتحريف في الإدراك والذاكرة، إذ يقل نسيان الأحداث السلبية المرتبطة بالتوقعات غير الإيجابية، والشعور بعدم السعادة، بينما يزداد نسيان الأحداث الإيجابية المرتبطة بالمتعة والفرح.

أجرت (ابتسام الزائدي ،2006) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة صورة الجسم بكل من الاكتئاب، والقلق، والخجل، وذلك لدى عينة تكونت من (300) مراهق (300) ومراهقة بالمرحلة المتوسطة الثانوية بمدينة الطائف، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما وظفت مقاييسا لصورة الجسم والخجل والاكتئاب والقلق.

أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب لصالح المراهقات، وهناك علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسد والاكتئاب النفسي.
وثمة دراسة أجرتها (سامية عبد النبي، 2008) بخصوص صورة الجسد وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (287) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقاييسا لصورة الجسم، والاكتئاب، وتقدير الذات.
أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم والاكتئاب، كذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسم، كذلك وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاكتئاب لصالح الإناث، كذلك وجود فروق بين طلاب العلمي وطلاب الادبي في صورة الجسد لصالح طلاب العلمي.
وفي دراسة عن قدرة صورة الجسد وبعض المتغيرات في التنبؤ بالاكتئاب النفسي لدى عينة من النساء المصابات بالسرطان بالأردن، أجرتها (منار بن مصطفي ،2016) وذلك لدى عينة تكونت من (118) مريضة سرطان، واستخدمت الباحثة مقاييسا لصورة الجسد وللاكتئاب النفسي، أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب لدى مريضات السرطان كان متوسطاً، وأن مستوى الرضا عن صورة الجسم كان منخفضاً، كذلك وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الاكتئاب، ومستوى الرضا عن الجسد ككل، ومجالاته لدى المريضات، كما أوضحت نتائج الدراسة أن صورة الجسد عامل متنبئ بالاكتئاب النفسي.
كما أجرت (فوقية راضي، 2008) دراسة عن صورة الجسم وعلاقتها بكل من الاكتئاب النفسي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، لدى عينة من المعاقين جسدياً مقارنة بالعاديين، وذلك لدى عينة تكونت من (240) من المعاقين جسديًا، و(240) من العاديين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما استخدمت مقاييس لصورة الجسم والاكتئاب، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة.
أوضحت نتائج الدراسة أن المعاقين جسدياً لديهم تقدير سلبي لصورة الجسم مقارنة بالعاديين، كذلك وجود فروق بين الجنسين في صورة الجسم لصالح الإناث، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين صورة الجسم والاكتئاب.
كما أجرت (وفاء الدويك، 2020) دراسة، هدفت إلى التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بكل من قلق الولادة والاكتئاب، لدى عينة تكونت من (384) امرأة حامل بفلسطين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت مقاييسا لصورة الجسم والاكتئاب وقلق الولادة، وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن مستويات صورة الجسم والاكتئاب لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة، ووجود علاقة عكسية سالبة بين صورة الجسم ومستوي الاكتئاب النفسي، إذ بلغ معامل الارتباط (0،39).
وفي دراسة عن العلاقة بين صورة الجسم وكل من تقدير الذات، والشعور بالاكتئاب، لدى طلاب الصف الأول الثانوي أجرتها (يسرا محمود ،2020)، تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقاييسا للاكتئاب، ولتقدير الذات، ولصورة الجسم، وأوضحت نتائج الدراسة، أنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائياً بين صورة الجسم والاكتئاب، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في صورة الجسد لصالح الذكور، ووجود فروق بين الجنسين في الشعور بالاكتئاب لصالح الذكور.
التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة اتفاقها من ناحية الأهداف، وكذلك اتفاقها على استخدام المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة: الوصفي التحليلي، والوصفي الارتباطي، والوصفي الارتباطي المقارن. أما بالنسبة للعينات فقد اختلفت من دراسة إلى أخرى، وتنوعت في مجال دراستها وموضوعاتها، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم والاكتئاب، وما يميز هذا البحث أنه درس مدى قدرة صورة الجسم على التنبؤ بالاكتئاب، ومعرفة الفروق في صورة الجسم تبعا لمتغير التخصص والصف الدراسي، وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في تكوين خلفية معرفية شاملة عن موضوع البحث، والاطلاع على الإطار النظري، وكما استفادت الباحثة من اختيار المنهجية العلمية، وصياغة أهداف الدراسة، وتساؤلاتها، وتوظيفها في مناقشة النتائج، وتفسيرها، وفي الاختيار المناسب لحجم العينة وطريقة اختيارها.

إجراءات البحث:

1. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته للدراسة، إذ سيتم التعرف على العلاقة بين صورة الجسم والاكتئاب النفسي.
2. مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث في جميع طالبات كليه التربية جامعة مصراتة، والبالغ عددهن (2000) طالبة، وقد تم اختيار عينة البحث بوصفها عينة عشوائية بسيطة، بنسبة (12%) من مجتمع البحث وتمثل (250) طالبة.
3. أدوات البحث: استخدمت الباحثة مقياس صوره الجسم لزينب شقير (1998)، ومقياس بيك للاكتئاب ترجمه مهدي والأنصاري (2008).
4. مقياس صورة الجسم. يتكون المقياس في صورته الأصلية من (26) عبارة ذات اتجاه سلبي، وتوجد أمام كل عبارة ثلاث بدائل (موافق، محايد، غير موافق)، ويصحح بأخذ الدرجات (3،2،1)، وتتراوح درجات المقياس من (26-78) درجة، إذ تشير الدرجة المنخفضة إلى اضطراب صورة الجسم، وتشوهها، والعكس صحيح.
5. مقياس بيك للاكتئاب ترجمه مهدي والأنصاري (2008)، وهو من تأليف أرون بيك ترجمة مهدي والأنصاري (2008)، ويتكون المقياس من (21) مجموعة من العبارات، وكل مجموعة تضم أربعة احتمالات، ويطلب من المفحوص وضع دائرة أمام الاحتمال الذي يصف تمامًا الحالة التي يشعر بها، وتتراوح درجات المقياس بين (63-0)، وتقيس قائمة بيك للاكتئاب بصيغتها الأصلية واحد وعشرون اتجاهًا، وهي كما يلي: (الحزن، التشاؤم، الفشل، عدم الرضا، الذنب والندم، العقاب، الإحساس السلبي نحو الذات، اللوم وتأنيب الضمير، أفكار الانتحار، البكاء، الضيق، الاهتمام، القرار والتردد، الشكل والصورة، العمل، النوم، الاجهاد، شهية الطعام، الوزن، الصحة الجنس).

- **الخصائص السيكومترية للمقاييس في صورتهن الأصلية:**

الصدق: اعتمدت معدة مقياس صورة الجسم على الصدق الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي، وقد أشارت النتائج إلى اتساق جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات مقياس صورة الجسم، والدرجة الكلية للمقياس، أما عن معاملات الثبات: فقد تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته (0.92)، كما تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، إذ بلغت قيمة معامل سبيرمان- براون (0.93)، وجثمان (0.93). أما معاملات صدق مقياس الاكتئاب النفسي وثباته، فقد اعتمد مترجمي المقياس على الصدق الظاهري، ومعاملات الصدق الاتفاقي، والصدق التعارضي بعدما تم تقنيين المقياس على عينات عربية وغربية، أما معاملات الثبات فقد تم إيجادهم بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، إذ بلغت قيمته فيما بين (0.77 -0.93) لكل عينات البحث.

- **الخصائص السيكومترية للمقاييس في البحث الحالي:**

أولا: الصدق. اعتمدت الباحثة لاستخراج معاملات الصدق لكلا المقياسين على نوعين، هما:

أ. الصدق الظاهري. وتم عرض المقاييس على عدد من المحكمين في علم النفس بلغ عددهم (10) من ذوي الخبرة والاختصاص، وذلك للتأكد من وضوح عبارات المقاييس، ومناسبتها لأهداف البحث، وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض عبارات المقاييس، إذ تم حذف العبارات المكررة والمزدوجة، التي تحمل أكثر من معنى، وقد أخذت الباحثة بنسبة اتفاق تقدر بـ (80%).

ب. صدق الاتساق الداخلي. قامت الباحثة بحساب قيم معامل الارتباط بين درجة الطالبات على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس لكل مقياس على حدة، ويوضح جدول رقم (1) و(2) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطالبات على العبارة والدرجة الكلية لكلا المقياسين.

جدول (1): الاتساق الداخلي لفقرات مقياس صورة الجسم في البحث الحالي.

الفقرة	قيم ر	الفقرة	قيم ر	الفقرة	قيم ر
1	*0.30	9	**0.63	17	**0.34
2	*0.41	10	**0.62	18	**0.61
3	**0.70	11	*0.31	19	*0.35
4	**0.64	12	**0.67	20	*0.35
5	**0.50	13	*0.36	21	*0.36
6	*0.36	14	**0.44	22	**0.60
7	**0.65	15	**0.42	23	**0.58
8	**0.71	16	**0.62	-	-

يتضح من جدول (1) أن جميع فقرات مقياس صورة الجسم كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01-0.05).

جدول (2): الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاكتئاب النفسي في البحث الحالي.

الفقرة	قيم ر	الفقرة	قيم ر	الفقرة	قيم ر
1	**0.55	8	*0.33	15	**0.62
2	**0.45	9	**0.44	16	**0.50
3	**0.44	10	**0.50	17	**0.55
4	*0.33	11	*0.31	18	**0.35
5	*0.30	12	*0.63	19	**0.33
6	**0.55	13	**0.44	20	**0.21
7	**0.58	14	**0.42	21	**0.33

يتضح من جدول (2) أن جميع فقرات مقياس الاكتئاب النفسي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05).

ثانياً الثبات: تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، قامت الباحثة بحساب ثبات درجات المقياسين باستخدام التجزئة النصفية، وتصحيح الطول باستخدام معادلتي سبيرمان- براون وجثمان، ومعامل الفا كرونباخ. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3): قيم معاملات ثبات مقياسي صورة الجسم والاكتئاب النفسي.

المقياس	التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ
	معادلة سبيرمان- براون	معادلة جتمان	
صورة الجسم	0.82	0.88	0.73
الأكتئاب	0.85	0.78	.071

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل ارتباط سبيرمان -براون ومعامل ارتباط جثمان ومعامل الفا كرو نباخ تعد قيم ثبات مرتفعة ما يطمئن الباحثة إلى استخدام المقاييس في البحث الحالي.

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

أ. اختبار(ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

ب. معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط سبيرمان براون وجثمان، ومعامل ألفا كرونباخ.

د. الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي.

وقد استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)؛ لإجراء جميع المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث.

عرض نتائج البحث و تفسيرها ومناقشتها:

التساؤل الأول: ونص هذا التساؤل هو:" هل توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم والاكتئاب لدى عينة البحث؟" للإجابة عليه تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في مقياس صورة الجسم ودرجاتهن على مقياس الاكتئاب، وجدول (4) ذلك.

جدول (4): قيم معامل الارتباط بين درجات الطالبات على مقياس صورة الجسم ودرجاتهن على مقياس الاكتئاب.

المتغيرات	الاكتئاب	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
صورة الجسم	-0.753**	0.01

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة سالبة دالة إحصائية بين صورة الجسم والاكتئاب لدى عينة البحث، إذ جاء معامل الارتباط بقيمة (-0.753) عند مستوى دلالة0.01. وتتفق نتيجة هذا التساؤل مع الدراسات السابقة للبحث الحالي، إذ وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب. (إبتسام الزائدي،2006؛ سامية صابر،2008؛ منار بن مصطفي،2016؛ فوقية راضي ،2020؛ وفاء الدويك، 2020؛ يسرا محمود ،2020).

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تساير المعقولية، عندما يكون لدى الفرد إدراك خاطئ للجسم، وعدم رضا وتقبل، تكون صورة الجسم سالبة، ويرافقه سوء التوافق، وعدم التكيف والاتزان النفسي، والمعاناة، والميل إلى العزلة والانطواء، وتجنب الآخرين، والشعور بالحزن، والاكتئاب مرافق.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني، والذي ينص على: "هل يمكن التنبؤ بالاكتئاب النفسي من خلال درجات الطالبات على مقياس صورة الجسم؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، والذي يهدف إلى توضيح الإسهام النسبي لصورة الجسم في التنبؤ بالاكتئاب النفسي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالاكتئاب النفسي من صورة الجسم.

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R2	Beta	B	ت
صورة الجسم	الاكتئاب النفسي	47.200	324.699	0.753	0.567-	0.753	0.478-	18.091**

يتضح من جدول (5) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل الانحدار لصورة الجسم، إذ بلغت قيمة معامل بيتا (0.753). وR2 = (0.567f)، ويعني ذلك أن متغير صورة الجسم يفسر (56.7%) من الاكتئاب النفسي، وتتفق نتيجة هذا التساؤل مع دراسة (منار بن مصطفي،2016)، والتي أوضحت أن صورة الجسم متنبئ، ومؤثر في الاكتئاب النفسي.

ويمكن كتابة المعادلة التنبئية على النحو التالي: الاكتئاب النفسي =47.200 +0.753× صورة الجسم.
مما سبق يتضح أن صورة الجسم متغير مؤثر، ومتنبئ بالاكتئاب النفسي، ويمكن القول: إن هذه النتيجة منطقية نظرًا لوجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب النفسي، وهذا ما أظهرته نتائج التساؤل الأول من هذه الدراسة، فالشخص الذي يكون لديه صورة سلبية عن جسمه، قد يعاني مشاعر النقص والدونية، مما يؤثر على تقديره لذاته، وهذا الانخفاض في تقدير الذات، يعد أحد العوامل الرئيسية التي تسبب في مشاعر الحزن والاكتئاب.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى طالبات كلية التربية جامعة مصراتة تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار(T) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات التخصصات الإنسانية والتخصصات العلمية في صورة الجسم، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات التخصصات الإنسانية والتخصصات العلمية في صورة الجسم.

مقياس	التخصصات الإنسانية(ن=155)		التخصصات العلمية(ن=95)		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
صورة الجسم	40.44	23.92	45.02	23.72	1.473	غير دال

يتضح من الجدول السابق عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصصات الإنسانية وطالبات التخصصات العلمية في صورة الجسم، وتختلف نتيجة هذا السؤال مع دراسة (سامية صابر،2008)، والتي وجدت فروقا لصالح طلاب القسم العلمي، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات الجامعة سواء أكانن من التخصصات الإنسانية أم التطبيقية لديهن تقبل لصورة الجسم، ويشعرن بأن أجسادهن حسنة، وهيأتهن كذلك، ويؤدين وظائفهن بكفاءة، وأن نظرة الآخرين هي نظرة إيجابية لصورة الجسم لديهن، كذلك قد يرجع السبب إلى أن كلا التخصصين تجمعهن بيئة ثقافية واجتماعية واحدة.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى طالبات كلية التربية جامعة مصراتة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات السنة الأولى وطالبات السنة الرابعة في صورة الجسم، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات السنة الأولى والسنة الرابعة في صورة الجسم.

مقياس	السنة الدراسية	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
صورة الجسم	الأولى	116	44.81	23.61	1.869-	غير دالة
	الرابعة	94	38.64	23.98		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات السنة الأولى وطالبات السنة الرابعة في صورة الجسم، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى استقرار مفهوم الذات وصورة الجسم، إذ تتشكل هذه الصورة في سنوات المراهقة المبكرة، وتستقر نسبيا مع تقدم العمر، مما يقلل من التأثيرات الملحوظة مع مرور السنوات الدراسية.

التوصيات:

من خلال ما توصل إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- عمل برامج إرشادية وعلاجية لإرشاد هؤلاء الذين لديهم صورة جسم سلبية، وهذا يساعدهم على الوصول إلى التوافق والصحة النفسية، كذلك لمن لديهم شعور بالاكتئاب.
- عمل برامج وأنشطة ترفيهية واجتماعية لطلبة الكلية للتقليل من الشعور بالاكتئاب.
- التوعية المجتمعية لعدم التركيز على الجسم في تقييم الأفراد؛ لأن ذلك يترك آثاراً سيئة على الوظائف النفسية.

قائمة المراجع:

1. أبو فايد، ريم محمود، والآغا، عاطف عثمان. (2010). فاعلية برنامج إرشادى مقترح لتخفيف حدة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
2. أبوزيد، بدر الأنصاري. (2012). مقدمة لدراسة الشخصية، ذات السلالة للطباعة، الكويت.
3. أبوزيد، مدحت عبد الحميد (2001). الاكتئاب النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
4. الأشرم، رضا إبراهيم (2008). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق مصر.
5. الأنصارى، بدر، مهدى، كاظم (2008). الخصائص القياسية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب لدى طلبة الجامعة في عمان والكويت دراسات نفسية، القاهرة رابطة الأخصائين النفسيين المصريه(رانم). المجلد (18)، العدد (2). ص ص157-246.
6. بن حمروش، نسيمة، وخطاف، فاطمة الزهراء (2021). الاكتئاب النفسي لدى المراهقين المحرومين من الوالدين،رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة.
7. بن دهنون، شيرين (2017). بعض الخصائص النفسية الإكتئاب، الوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي، رسالة دكتوراه جامعة وهران كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر.
8. بن مصطفى، منار سعيد (2016). قدرة صورة الجسد وبعض المتغيرات على التنبؤ بالاكتئاب لدى مريضات سرطان الثدي في الأردن .دراسات: العلوم التربوية، مج. 43، ع (5)، ص ص، 1987-2004.
9. بوقري، مي كامل (2009). إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة.
10. حافظ، ارتقاء يحيى، والجبوري، كاظم جبر (2005). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، الديوانية، العراق.
11. خطاب، هبة محمد (2014). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
12. دراغمة، برهان حمدان (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.
13. الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطرابات صورة الجسم الأسباب- التشخيص- الوقاية والعلاج، سلسلة الاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
14. الدويك، وفاء احمد (2020). صورة الجسم وعلاقتها بكل من قلق الولادة والاكتئاب لدى عينة من النساء الحوامل في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.
15. راضي، فوقية محمد (2008). صورة الجسم وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدي المعاقين جسديا .المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج18, ع61، ص ص، 263-305 .
16. الزائدي، ابتسام عوض. (2006). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق-الاكتئاب-الخجل)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، الطائف.
17. الشبراوي، محمد أنور (2001). علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين .مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع (38)، ص ص، 127-152.
18. شقير، زينب (1998). مقياس صورة الجسم، مكتبة الأنجلو المصرية.

19. صقر، أميمة محمد (2008). بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالميول المهنية لعينة من المراهقين المعوقين جسمياً، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، القاهرة.
20. عبد الخالق، أحمد محمد، وعيد، غادة خالد (2011). العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينتين من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان، جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية.
21. عبد، سامية محمد (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة .مجلة البحوث النفسية والتربوية، مج 23, ع (1)، ص ص 186-235 .
22. عطية، ريم (2013). أزمة الهوية وعلاقتها بصورة الجسد عند المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المراهقين في مدارس دمشق وريفها، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا.
23. غريب، غريب عبد الفتاح (2002). التأخر التحصيلي والأعراض الاكتئابية لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة .المؤتمر السنوي التاسع - الارشاد النفسي قوة للتنمية والتقدم، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ص ص، 733 - 767.
24. غزالي، عبد القادر (2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بو علي الشلف، الجزائر.
25. فايد، حسين. (2001). العدوان والاكتئاب في العصر الحديث: نظرة تكاملية، جامعة حلوان.
26. القاضي، وفاء محمد (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، أطروحة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، غزة.
27. قدوري، أحلام (2013). الإكتئاب لدى النساء المصابات بالسرطان، (رسالة ماجستير غير منشوررة)، الجزائر
28. محمود، يسرا حسن (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالاكتئاب لدى طلاب الصف الأول الثانوى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السويس.
29. مرتضى، هدى محمد (2021). الأعراض الاكتئابية لدى الوالدين في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية ودافعية الإنجاز لدى أبنائهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، رانم، مج31، ع (110)، ص ص441-496.
30. مشاعل، فاتن. (2010). صورة الجسم لدى المرأة وعلاقتها بكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من الإناث في محافظة اللاذقية رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
31. مكنزي، كوام. (2013). القلق ونوبات الذعر، دار المؤلف، الرياض السعودية.
32. النوبي، محمد علي محمد (2010) .مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا .عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
33. الهور، علاء، والهمص، عبد الفتاح، وعبد الغني مصطفى (2016) .فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة .
34. Olivo, E. (2002). Body Image Satisfaction and Schema of Young Adult Men and Women Successfully Treated Childhood. Dissertation Abstract international,62(10), .89-74.
35. Mcginn, L. K. (2000). Cognitive behavioral therapy of depression: Theory treatment, and empirical status. American Journal of Psychotherapy,54, -254. 260.
36.Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.
37.Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. Body Image, 1(1),1-5.
38.Phillips, K. A. (1996). The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder. New York: Oxford University Press.