

## البوليميا وعلاقتها بمكونات الجسم لدى الجنسين

أ.د/ حنان على حسانين محمد

أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة  
الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان.

hanan\_ali@pef.he

أ.د/ إلهام إسماعيل شلبي

أستاذ الصحة العامة المتفرغ بقسم العلوم الحيوية  
والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات -  
جامعة حلوان.

elhamshalaby.es@gmail.com

الباحثة/ شيماء محمد فتوح حسب النبي

mm8988351@gmail.com

### ملخص البحث :

استهدف البحث الى يهدف البحث الى التعرف على إيجاد العلاقة بين البوليميا ومكونات الجسم على الفتيات والرجال واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، يمثل مجتمع البحث بعض الافراد من (الاناث، السيدات، الرجال) المترددين على النادي الاهلي في المرحلة العمرية ما بين (١٨ : ٣٠) سنة وكان اجمالي عدد العينة (٣٢٥) من الجنسين، وتم اختيار عينة البحث الأساسية (١٦٦) من الاناث والسيدات و(٨٤) من الرجال كما قامت الباحثة بإجراء تقنين الاستبيان على عينة عددها (٧٥) وبنسبة ٢٣.٠٧٪ من حجم المجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الاساسية للبحث. وتمثلت أداة جمع البيانات في استمارة استبيان البوليميا من (إعداد الباحثة ) ، واسفرت النتائج الى :

- انتشار البوليميا بين الجنسين.
- هناك علاقة ارتباطية بين البوليميا ومكونات الجسم.
- البوليميا عند النساء اكبر من الرجال.
- توجد فروق ذات دلالة بين البوليميا ومكونات الجسم للجنسين
- الكلمات الدالة : البوليميا - مكونات الجسم - الجنسين

### Abstract:

Research summary: The research aims to identify the relationship between polymia and body components on girls and men. The researcher used the descriptive approach. The research community represents some

individuals from (Females, Ladies, Men) Frequent at Al Ahly Club between ages (18:30) years and the total sample number (325) was of both sexes, and the basic research sample was selected (166) of females and ladies and (84) of men. The researcher also rationed the questionnaire on a sample number (75) At 23.07% of the size of the research community they are from outside the primary sample of the research. The data collection tool was the Polymia questionnaire form (prepared by the researcher), and the results were as follows: • The prevalence of polymia between the sexes.. •

There is an association between polymia and body components.. •

Polymia in women is greater than men..

• There are significant differences between polymia and the body's unisex components.

### البوليميا وعلاقتها بمكونات الجسم لدى الجنسين

#### مقدمة ومشكلة البحث:

تهتم كثير من المجتمعات في الوقت الراهن بقضايا الطعام بصورة كبيرة بالوقت نفسه تبرز ظاهرة البدانة بالحجم الذي شد انتباه الناس على مستوى الافراد والعوائل والمؤسسات والشعوب واهتمام الاطباء وعلماء النفس والاجتماعيين فبعد ان كانت في المقاييس الحضارية القديمة رمز للجمال والصحة ودليلا على السعادة والرفاه الاقتصادي اصبحت الان مؤشر نقص في الثقافة الصحية للفرد والعائلة ومن جهة اخرى يزداد افتتاح المطاعم وتهتم كثير من المجالات وكذلك البرامج التلفزيونية بإعداد الاطعمة وعرضها والاعلان عنها بصورة مشوقة ومغرية لجذب الناس لشرائها او تناولها وخاصة المراهقين وبالوقت ذاته انتشار سرعة زيادة الوزن لأهداف مختلفة منها الكمال الجسماني وبناء العضلات للمراهقين والمراهقات، ومن هذا المدخل يدخلون في الطريق المؤدي الى بوابة الاضطراب كالإفراط في تناول الطعام وما يتبعه من مخاطر زيادة الوزن عن المعدلات الطبيعية Over weight ومن هنا ظهرت بوادر مشاكل فرعية اخرى تسير بموازاتها كالاهتمام بأساليب تخفيض الوزن المسماة بقواعد الريجيم والذي كان اشارة خطر لدى شركات التأمين على الحياة لأنها ستتكد خسائر فادحة جراء الموت المفاجئ بسبب تداعيات السمنة

الخطيرة، وما يعزز جذور ظهور مشكلة هذه الاضطرابات ان الوصف السريري لاضطرابات الاكل

يرجع الى مئات السنين.(٢-٧٥، ٧٦، ١٠٠)

وقد ظهر هذا الاضطراب اول مرة في الدليل التشخيصي للأمراض العقلية الصادر من الجمعية الامريكية للطب العقلي ١٩٨٠ DSM كأحد فروع الاضطرابات التي تبدأ من سن الطفولة والمراقة The diagnostic and statistical manual وعند صدور هذا الدليل في طبعته الرابعة ١٩٩٤ عن الجمعية الامريكية للطب العقلي the American Psychiatric Association (DSM-IV) اصبحت اضطرابات الاكل فئة خاصة ومستقلة من الاضطرابات النفسية، ويعتبر تشوه الجانب المعرفي الادراكي لصورة الجسم أي عدم التوافق بين شكل الجسد الحقيقي وبين الشكل الذي يتخيله الشخص وهذا ما يحدث عند الإصابة باضطرابات الاكل التي صنفها الدليل التشخيصي الاحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-4) الى صنفين اساسين هم فقد الشهية العصبي او الانوركسيا (Anorexia nervosa)، وفرط الشهية العصبي او البوليميا (Boulimia nervosa). (٣-٦٥)

وتعرف البوليميا (Boulimia nervosa) بوجود نوبات متكررة من الافراط في الاكل يكون فيها المصاب غير قادر على التحكم في التهام الكميات الكبيرة للطعام، ويتبعها بسلوكيات تعويضية كالقيء، وتعاطي المليينات او مدرات البول، ويصاحبها الشعور بالقلق الذي يعاني منه الافراد لأنه يعتبرها تشويه لمنظره.

والأكل باعتباره سلوكا غريزيا بالنسبة للكائنات الحية بشكل عام يمثل هدفا يحقق بعض الأغراض الصحية والنفسية والاجتماعية للكائن البشري وقد يعبر عن بعض العادات العائلية والعرفية عند بعض الطبقات لذا قد تتخذ سلوكيات الأكل طقوسا غير عادية مثل الاستجابة الطبيعية للجوع والشبع والوزن المفرط الناتج عن عدم الانتظام في تناول الطعام، نسبة اضطرابات الأكل لدى المراهقين والشباب تصل إلى (8,22%) وهو ما يستوجب الاهتمام بهذه الظاهرة، فقد عرفه إسماعيل عيسى (٢٠٠٦) البوليميا بانة دافع ملح وقهري لتناول كميات كبيرة من الطعام، في فترة قصيرة من الوقت، مع الشعور بآلام في المعدة، يصحب ذلك إحساس الفرد بالاكتئاب، واحتقار الذات والقلق، من زيادة الوزن، يلي ذلك احساس بالذنب يجعل المريض يلجأ إلى استخدام المليينات ومدرات البول بصورة منتظمة، ومحاولة الفرد التقيؤ الذاتي أو استخدام وسائل أخرى للتخلص من الكميات الزائدة من الطعام، لتحقيق الراحة النفسية. (١٥-١٧)

ويشير زكريا الشربيني (٢٠٠٨) بأنه حالة من النهم والأكل فوق المعقول الذي قد يتسبب

في الآلام الشديدة، فيأكل الطفل كميات زائدة من الأغذية ربما تزيد وزنه بعدها بمقدار ٢ كيلوا

جرام، وتظهر في صورة اندفاع أو إجبار للنفس على أكل كميات كبيرة، وأحيانا دون أن يحسن مضغه، وقد يكون ذلك الأمر حالة طارئة، ومن خلال عمل الباحثة ومعايشتها لهذه الظاهرة نتيجة عملها ورغبتها في التعمق لهذه الظاهرة دفعها الى اجراء دراسة الاضطرابات الغذائية وعلاقتها بمكونات الجسم لدى المترددين على النادي الصحي من الجنسين.(٥- ٣٠، ٣١)

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على

- إيجاد العلاقة بين البوليميا ومكونات الجسم على الفتيات والرجال

#### تساؤلات البحث

- ما العلاقة بين البوليميا ومكونات الجسم ؟

#### مصطلحات البحث

#### فرط الشهية العصبي: Bulimia Nervosa

هو تناول كميات كبيرة من الاكل أكثر مما يمكن ان يتناوله معظم الافراد عادة ويحدث ذلك في فترة قصيرة جداً في اقل من ساعتين عادة وبسرعة شديدة واثناء ذلك يشعر المريض بأنه مجبر على ذلك حيث لا يتمكن من التحكم في سلوك الاكل لديه وتنتهي فترة الشراهة هذه بتعب جسيمي متمثلا في الام بالمعدة والشعور بالغثيان يلي هذه الفترة عادة الشعور بالخجل والاكتئاب والنفور من الذات او التقزز منها. (٦- ١٥٢)

#### التركيب الجسمي BC - Body Composition:

التكوين الثنائي الذي يتضمن كتلة الدهن Mass Fat وكتلة الجسم بدون الدهن Mass Body Lean أو ما يسمى بالكتلة الخالية من الدهن (LBM) أي أنسجة الجسم الاخرى وهي العظام والعضلات والانسجة والاربطة. (١٠- 56، 57)

#### الدراسات المرجعية

1- دراسة محمود خلاف عيسى (٢٠١٤)(٧) وعنوانها السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وهدفت الدراسة الى التعرف على السلوك الغذائي لدى المرحلة الاعدادية في محافظة سوهاج ، التعرف على العلاقة بين السلوكيات الغذائية والتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم ٢٥٠٠ وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني الاعدادى وعددهم ٢٥٠ وتوصلت نتائج الدراسة الى التوصل الى مقياس

السلوكيات الغذائية لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة سوهاج ، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السلوك الغذائي ومكونات الجسم لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة سوهاج.

2- دراسة نجلاء عبد الرحمن عبدالله (٢٠١٧) (٨) وعنوانها الحماية الغذائية وعلاقتها بصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض وهدفت البحث عن علاقة الحماية الغذائية بصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. عرض الإطار المنهجي متضمن على مجموعة من المصطلحات وهي (الحماية الغذائية، صورة الجسم، فقدان الشهية العصبي). اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس (صفية بنت حبي، خولة بنت ثعلبة، الرياض، الأجيال) التابعة لمدينة الرياض، وكان عدد الطالبات (٢٢٤) طالبة، تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) سنة، للعام الدراسي (١٤٣٥-١٤٣٦ هـ). واشتملت أدوات البحث على مقياس تكرار الحماية الغذائية، ومقياس صورة الجسم، ومقياس فقدان الشهية العصبي. وأكدت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحماية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحماية في صورة الجسم لصالح الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحماية الغذائية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة الحماية والطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة الحماية في فقدان الشهية العصبي لصالح الطالبات اللاتي سبق بهن ممارسة الحماية الغذائية.

3- دراسة هبة خيرالله (2022) (٩) وعنوانها اضطراب الاكل وعلاقتها بصورة الجسم لدى رياضي المستويات العليا ببعض الأنشطة الرياضية، وهدفت الدراسة الى إيجاد العلاقة بين اضطراب الاكل وصورة الجسم لدى لاعبات المستويات الرياضية العليا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من لاعبات المنتخبات بعض الألعاب الفردية والجماعية وبلغ عدد العينة 60 واستخدمت الباحثة استبيان الاضطرابات الغذائية وتوصلت الباحثة الى وجود علاقة بين الاضطرابات الغذائية ومكونات الجسم.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث بعض الافراد من (الاناث، السيدات، الرجال) المترددين على النادي الاهلي في المرحلة العمرية ما بين (١٨ : ٣٠) سنة وكان اجمالي عدد العينة (٣٢٥) من الجنسين، وتم اختيار عينة البحث الأساسية (166) من الاناث والسيدات و(84) من الرجال كما قامت الباحثة بإجراء تقنين الاستبيان على عينة عددها (٧٥) ونسبة ٢٣.٠٧٪ من حجم المجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الاساسية للبحث.

## شروط اختيار العينة:

## وقد روعي عند اختيار عينة البحث التالي:

- ان تتراوح أعمار المشاركين (١٨ : ٣٠) سنة.
- ان تكون لديهم الرغبة في التطوع والاشتراك في إجراءات البحث.
- العينة لائقة من الناحية الصحية ولا تعاني من أي امراض مزمنة مثل السكر والضغط والقلب والغدة.
- ممن يعانون من الاضطرابات الغذائية وغير راضين عن صورة أجسامهم.
- ان يكون مؤشر كتلة الجسم BMI اكبر من ٣٠

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن ومكونات الجسم

(ن = ٢٥٠)

Randomization		Normality		$\alpha_3$	S	$\bar{X}$	وحدة القياس	المتغيرات
P-(value)	Z	P-(value)	Z					
0.00	-11.61	0.00	2.08	1.06	1.16	24.68	سنة	السن
0.00	-8.26	0.00	3.30	0.48	13.54	167.65	سم	الطول
0.00	-7.22	0.00	2.34	-0.20	11.38	135.63	كجم	الوزن
0.00	-6.21	0.00	3.30	-0.14	3.16	47.85	كجم/م <sup>٢</sup>	مؤشر كتلة الجسم

Randomization		Normality		$\alpha_3$	S	$\bar{X}$	وحدة القياس	المتغيرات
P-(value)	Z	P-(value)	Z					
0.00	-6.21	0.00	1.97	-0.27	3.80	51.07	%	نسبة الماء
0.00	-5.18	0.00	1.80	0.49	6.78	8.07	%	نسبة البروتين
0.00	-5.14	0.00	2.19	-0.78	53.95	2.68	%	نسبة المعادن
0.00	-5.18	0.00	2.24	-1.08	17.93	27.06	%	نسبة الدهون
0.00	-8.37	0.00	2.04	0.23	13.13	3342.34	%	معدل الايض

\*الدلالة عند قيمة  $(p) \leq (0.05)$

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن ومكونات الجسم)، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين  $(+3)$  مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة أو سالبة، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائية في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية مما يشير إلى عدم توزعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً.

أدوات جمع البيانات:

من خلال اطلاع الباحثة على الكتب والمراجع العلمية المتخصصة لبناء استبيان البوليميا، وقامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لقياس البوليميا وقد راعت الباحثة في اعداد الاستمارة ما يلي :

- ان لا تكون الفقرة غامضة وان يكون معناها واضحاً ومحدداً
  - ان تلائم الفقرة طبيعة افراد العينة.
  - ان تحمل كل فقرة فكرة واحدة فقط.
  - ان تكون ذات جمل قصيرة بحيث لا يمل الفرد عند الاجابة عليها.
  - ان تكون شاملة لأغلب السلوكيات التي تصدر في الحياة اليومية.
- المقابلة الشخصية:

- قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع السادة الخبراء لعرض استمارة استبيان.  
**أدوات البحث:**

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات الآتية  
 استمارة استبيان لقياس البوليميا وعلاقتها بمكونات الجسم  
 وفيما يلي نسب الموافقة على المحاور والبنود من السادة الخبراء  
**أولا المحاور**

### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استمارة " البوليميا " في صورته المبدئية

(ن = 10)

م	محاور الاستمارة	عدد العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	الاضطرابات الغذائية	١٦	١٠	١٠٠%
2	اللياقة البدنية ومكونات الجسم	١٤	٩	٩٠%
3	صورة الجسم والمظهر العام	١٦	١٠	١٠٠%
4	الصحة العامة	١٥	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لموافقة الخبراء علي محاور استمارة " البوليميا" في صورته المبدئية في صورته المبدئية، للاستطلاع آراء الخبراء ، وقد استخدمت الباحثة مقياس مغلق (مناسب ، وغير مناسب) للعرض على الخبراء ، وأجمع الخبراء على مناسبة المحاور والتي حققت نسب من (٩٠% - 100%) موافقة .

### صياغة عبارات الاستبيان

قامت الباحثة بصياغة عبارات الاستبيان والتي بلغت (61) عبارة ممثلة تتدرج تحت المحاور الرئيسية لاستبيان البوليميا في صورته الأولية مرفق (2) وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية بموضوع البحث ويوضح جدول (٣) عدد العبارات الممثلة لكل محور من محاور البوليميا في صورتها الأولية.



## جدول (٣)

عدد العبارات الممثلة لكل محور من محاور البوليميا في صورته الأولية

م	المحاور	عدد العبارات
1	الاضطرابات الغذائية	16
2	اللياقة البدنية ومكونات الجسم	14
3	صورة الجسم والمظهر العام	16
4	الصحة العامة	15

يتضح من جدول (٣) عدد العبارات في كل محور من محاور البوليميا في صورته الأولية والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية وقد بلغ عدد العبارات (61) عبارة وتم عرضها على الخبراء المتخصصين.

عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء

قامت الباحثة بتحديد العبارات المناسبة لكل محور من محاور البوليميا وتم عرضها على عدد (10) خبراء وذلك للتأكد من مدى ملاءمتها لقياس تلك المحاور، وجدول (10) يوضح نسبة موافقة الخبراء على المفردات داخل المحاور، وجدول (٤) يوضح العبارات التي تم حذفها من قبل الخبراء في البوليميا.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات إستمارة " البوليميا " (ن = ١٠)

م	عبارات الاستبيان	عدد الموافقين	%	تعديل
	المحور الأول : الاضطرابات الغذائية			
١	اشعر بعقدة الذنب عند الافراط في تناول الغذاء (البوليميا)	8	80%	تعديل
٢	انتناول الكثير من الطعام في حالة تعكر مزاجي	8	80%	
٣	اشعر بالارتباك اذا كنت جائعا وغير جائع	8	80%	
٤	الجأ الى التقيؤ عند تناول القليل الطعام	10	100%	
٥	احب ان اكل في الحفلات حتى انني لا استطيع التوقف	9	90%	
٦	أقوم بتضخيم أهمية الوزن	8	80%	
٧	انني اكل باعتدال امام الاخرين وافرط في الطعام لمفردتي	9	90%	
٨	اشعر بتوتر وتقلص بمعدتي عند رؤية الطعام	8	80%	

م	عبارات الاستبيان	عدد الموافقين	%	تعديل
٩	لدي هاجس دائم لتناول الطعام	9	90%	تعديل
١٠	بالرغم من عدم تناولي الطعام اشعر اني بدينة	9	90%	
١١	اشعر بالانتفاخ عند تناول القليل من الطعام	9	90%	
١٢	اشعر بسعادة بالغة عند رؤية الطعام	10	100%	
١٣	احرص على تناول الطعام في سرية بعيدا عن الاعين	9	90%	
١٤	لا يعنيني رأي الاخرين في زيادة وزني	8	80%	
١٥	أرى نفسي بدينة في اعين الاخرين	9	90%	
١٦	أصاب بعسر الهضم عند الاكل	8	80%	حذف
المحور الثاني : اللياقة البدنية ومكونات الجسم				
١	لا اهتم بمزاولة الألعاب الرياضية	8	80%	تعديل
٢	اشعر ان لياقتي البدنية جيدة	8	80%	
٣	امارس تمارين رياضية شاقة لرفع لياقتي	8	80%	
٤	أجزاء جسمي متناسقة للغاية	8	80%	
٥	أحاول ان أكون نشيطا من الناحية البدنية	8	80%	
٦	امارس التمارين الرياضية بسهولة	9	90%	تعديل
٧	أرى انه من المهم ان أكون لائقا بدنيا	9	90%	
٨	احرص على ممارسة التمارين التي تقلل كتلة الدهون بجسمي	8	80%	
٩	أحيانا ما افكر في تنمية مهاراتي الرياضية	10	100%	
١٠	افضل ممارسة التمارين التي تقوي الكتلة العضلية بجسمي	9	90%	
١١	احرص على ممارسة تمارين هوائية باستمرار لاكتساب الرشاقة	9	90%	تعديل
١٢	لا ابذل مجهودا شاقا حتى لا افقد كمية كبيرة من الماء ( العرق)	9	90%	تعديل
١٣	لا اهتم كثيرا باتباع النظام الصحي السليم ( الرياضة - الغذاء)	8	80%	
١٤	احرص على تطبيق الميزان الطاقي في وجباتي للمحافظة على وزني	8	80%	
المحور الثالث صورة الجسم والمظهر العام				
١	اشعر بالرعب من فكرة زيادة وزني	٩	90%	تعديل
٢	اشعر بعقدة الذنب بسبب الافراط في الغذاء .	٩	90%	حذف
٣	اعتقد ان جسمي غير جذاب مما يفقدني ثقتي بنفس	٩	90%	
٤	اعتني جيدا بجسمي	٨	80%	

م	عبارات الاستبيان	عدد الموافقين	%	تعديل
٥	اشعر ان فخذي في حجمهما الطبيعي	٩	90%	
٦	اعتقد ان بطني ذات حجم مناسب	٨	80%	
٧	انتاول الطعام بكثرة .	٨	80%	حذف
٨	لا تعجبني بنية او قوام جسمي	٩	90%	تعديل
٩	اشعر بالرضا من الشكل العام لجسمي	١٠	100%	تعديل
١٠	اذا زاد وزني كيلو واحد اشعر بالقلق من استمرار هذه الزيادة	١٠	100%	
١١	لا احب شكل اردافي	٩	90%	
١٢	لا افكر مطلقا في مظهري العام	١٠	100%	
١٣	احب ارتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط	٨	80%	تعديل
١٤	اعتقد ان خصري عريض	٨	80%	
١٥	تقاطع جسمي متناسقة للغاية	٩	90%	
١٦	احرص على ان يكون جسمي نحيفا	١٠	100%	
	المحور الرابع الصحة العامة			
١	من أولويات حياتي الاهتمام بصحتي	٨	80%	تعديل
٢	احرص على تناول الوجبات السريعة	٩	90%	
٣	افضل تناول المياه الغازية عند تناول الطعام	٨	80%	
٤	انني افكر في الافراط في تناول الطعام	٨	80%	
٥	افكر في تنظيم وجباتي الغذائية	٨	80%	تعديل
٦	لا اهتم بكتلة الجسم	٨	80%	حذف
٧	اشعر بالتوتر اذا كنت جائع او غير جائع	٩	90%	
٨	لا اهتم بصحتي اهتماما حقيقيا	٩	90%	
٩	اهمال تناول الوجبات الصحية يقلل من منعاتي ضد الامراض	٩	90%	
١٠	شرب الماء بالنسبة لي اهم من الاكل	٨	80%	
١١	لا اهتم كثيرا بتناول وجبة متوازنة وصحية	٨	80%	
١٢	لا أقوم بعمل أي شيء يؤثر على صحتي	٨	80%	تعديل
١٣	حالي الصحية لا تسير على وتيرة واحدة فاحيانا سيئة واحيانا جيدة	٨	80%	
١٤	افكر في اتباع نظام غذائي سليم	٩	90%	تعديل
١٥	انتاول اكل صحي	٨	80%	حذف

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لموافقة الخبراء علي إستمارة " البوليميا " في صورته المبدئية، ويجب تعديل وحذف بعض العبارات وفقاً لأراء الخبراء، المحور الأول يجب حذف العبارة رقم (١٦) ، المحور الثالث يجب حذف العبارة رقم (٧،٢) ، المحور الرابع يجب حذف العبارة رقم (١٥،٦) ،وبذلك أصبح عدد عبارات إستمارة الاستبيان (٥٦) عبارة وفقاً لأراء الخبراء، وقد استخدمت الباحثة مقياس مغلق ذو ميزان تقدير ثنائي وهو (نعم = درجتان ، لا = درجه واحده . (

#### المعاملات العلمية الاستبيان:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق المحكمين بعرض المحاور والعبارات على (10) محكمين كما هو موضح لعبارات الاستبيان قيد البحث وكذلك تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور المنتمي له وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور الاستبيان باستخدام معامل الارتباط

#### أولاً: حساب الصدق للاستبيان:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور وبين المجموع الكلي ل البوليميا على عينة مكونة (75) طالب من مجمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما يوضحه جدول (٥).

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين كل عباره والمحور المنتمي إليه، وبين كل محور والاستمارة ككل لاستمارة

"البوليميا" لحساب صدق الاتساق الداخلي (ن = 75)

الصحة العامة			صورة الجسم والمظهر			اللياقة البدنية ومكونات			الاضطرابات الغذائية		
P-	r	م	P-	r	م	P-	r	م	P-	r	م
0.54	0.07		0.05	0.23		0.00	0.46		0.01	0.29*	1
0.00	0.33		0.05	0.23		0.00	0.36		0.05	0.23*	2
0.00	0.37		0.00	0.33		0.04	0.24		0.00	0.38*	3
0.00	0.49		0.00	0.38		0.74	0.04		0.00	0.54*	4
0.00	0.50		0.00	0.52		0.43	0.09		0.00	0.46*	5
0.81	0.03		0.75	-0.04		0.00	0.39		0.00	0.51*	6
0.34	0.11		0.00	0.36		0.05	0.23		0.00	0.37*	7
0.00	0.43		0.64	0.06		0.00	0.46		0.04	0.24*	8
0.00	0.58		0.00	0.38		0.13	0.18		0.03	0.25*	9
0.00	0.74	0	0.00	0.55	0	0.00	0.33	0	0.00	0.35*	10
0.00	0.52	1	0.00	0.52	1	0.05	0.23	1	0.00	0.43*	11
0.05	0.23	2	0.05	0.23	2	0.74	0.04	2	0.02	0.27*	12
0.01	0.29	3	0.03	0.25	3	0.05	0.23	3	0.00	0.38*	13
			0.11	0.19	4	0.00	0.42	4	0.02	0.26*	14

الصحة العامة			صورة الجسم والمظهر			اللياقة البدنية ومكونات			الاضطرابات الغذائية		
P-	r	م	P-	r	م	P-	r	م	P-	r	م
									0.04	0.24*	15
0.00	0.71		0.00	0.68		0.00	0.43		0.00	0.69	المحور ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (٥) وجود بعض معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بين كل عبارة ومجموع المحور في استمارة "البوليميا" مما يدل على صدق الاستمارة ، ويجب حذف العبارات أرقام (4-5-9-12) في المحور الثاني ويصبح (10) عبارات، وعبارات (6-8-14) في المحور الثالث ويصبح (10) عبارات ، وعبارات (1-6) في المحور الرابع ويصبح (11) عبارة، وبذلك أصبح عدد عبارات الاستمارة ككل (47) عبارة.

ثانياً: حساب الثبات للاستبيان

قامت الباحثة بتطبيق البوليميا على (٧٥) طالب يمثلون مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقامت الباحثة بحساب معامل الفا (كرونبرغ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث وكذلك معامل الثبات الكلي للبوليميا، و جدول (٦)، (٧) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الفا كرون بخ لحساب ثبات استمارة "البوليميا" في الصورة النهائية (ن = 75)

معامل الفا كرون بخ	عدد العبارات	محاور الاستمارة
0.66	15	الاضطرابات الغذائية
0.65	10	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.64	10	صورة الجسم والمظهر العام
0.68	11	الصحة العامة
0.78	47	الاستمارة ككل

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الفا كرون بخ استمارة "البوليميا" ، والتي تنحصر بين (64%-78%) ، مما يدل على ثبات الاستمارة.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات استمارة "البوليميا" في الصورة النهائية

(ن = 75)

P- (Value)	r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور الاستمارة
		S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
0.00	0.78*	3.52	25.82	3.52	25.96	الاضطرابات الغذائية

0.00	<b>0.79*</b>	1.33	17.28	1.33	16.80	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.00	<b>0.75*</b>	2.67	17.31	2.67	17.29	صورة الجسم والمظهر العام
0.00	<b>0.77*</b>	2.26	18.85	2.26	19.33	الصحة العامة
0.00	<b>0.86*</b>	6.14	79.26	6.14	79.39	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (٧) وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع محاور استمارة "البوليميا" مما يدل على ثبات الاستمارة.

الدراسة الأساسية :

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية كان الهدف منها التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لاستمارة استبيان، حيث قامت الباحثة بتطبيق القياسات على "العينة الاستطلاعية" والتي قوامها (٧٥) حيث تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٥٠) مقسمين الى (١٦٦) بنت وسيدة، (٨٤) شاب ورجل من المترددين على النادي الأهلي فرع الجزيرة بمحافظة الجيزة للمرحلة السنوية (١٨ : ٣٠) سنة وذلك في الفترة من 14 / 6 / 2023م الى السبت الموافق 14 / 8 / 2023م

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، استعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ )
- الانحراف المعياري (s)
- معامل الألتواء ( $\alpha_3$ )
- اختبار التوزيع الطبيعي (Z) Kolmogorov-Smirnov
- اختبار العشوائية (Z) Runs Test
- معامل الفا كرون بخ
- معامل الارتباط الايلومتر Spearman's (r)
- اختبار دلالة الفروق الايلومتر Mann Whitney - test
- اختبار دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين الايلومتر (كاي تربيع) Chi-Square- test

## عرض النتائج ومناقشتها

تتناول الباحثة فيما يلي عرض ومناقشة النتائج التفصيلية

## جدول (٨)

العلاقة بين استمارة "البوليميا"

بمكونات الجسم (الوزن) لدي المترددين على النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.02	-0.15*	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.23	0.08	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.42	0.05	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.05	0.13*	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.98	-0.00	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة  $(P-(Value)) \geq (0.05)$ 

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (الوزن) في المحوري (الاضطرابات الغذائية- الصحة العامة)، عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (الوزن) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين في باقي المحاور .

## جدول (٩)

العلاقة بين استمارة "البوليميا"

بمكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين

(ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.02	-0.07	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية

0.23	<b>-0.08</b>	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.42	<b>0.03</b>	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.12	<b>0.08</b>	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.98	<b>0.02</b>	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (٩) عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً استمارة "استبيان الاضطرابات الغذائية" بمكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين  
 جدول (١٠)

العلاقة بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الماء) لدي المترددين علي

النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.04	<b>-0.13*</b>	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.05	<b>-0.12*</b>	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.42	<b>0.04</b>	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.05	<b>0.12*</b>	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.98	<b>-0.04</b>	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الماء) في محاور (الاضطرابات الغذائية- اللياقة البدنية ومكونات الجسم- الصحة العامة) ،عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الماء) في باقي المحاور لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين.



## جدول (١١)

العلاقة بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة البروتين) لدي المترددين علي

النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.55	0.04	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.05	0.12*	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.33	0.06	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.04	0.13*	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.24	0.08	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-(Value))  $\geq (0.05)$ 

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "إستبيان البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة البروتين) في محوري (اللياقة البدنية ومكونات الجسم - الصحة العامة)، عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة البروتين) في باقي المحاور لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين.

## جدول (12)

العلاقة بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة المعادن) لدي المترددين علي

النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.02	0.15*	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.75	-0.02	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.51	-0.04	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.89	0.01	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة

0.49	0.04	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل
------	------	------	-------	------	---------------

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (12) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة المعادن) في محور (الاضطرابات الغذائية)، عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة المعادن) في باقي المحاور لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين.

### جدول (١٣)

العلاقة بين استمارة "البوليميا"

بمكونات الجسم (نسبة الدهون) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.04	0.13*	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.04	0.13*	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.82	0.02	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.05	0.12*	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.01	0.16*	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-Value)  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "استبيان البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الدهون) في محاور (الاضطرابات الغذائية- اللياقة البدنية ومكونات الجسم- الصحة العامة) والاستمارة ككل، عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الدهون) في محور (صورة الجسم والمظهر العام) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين.

### جدول (١٤)

العلاقة بين استمارة "البوليميا"

بمكونات الجسم (معدل الايض) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين (ن = 250)

P-(Value)	r	S	$\bar{X}$	وحدة	المحاور
0.00	-0.26*	1.63	26.82	درجة	الاضطرابات الغذائية
0.55	-0.04	1.34	15.90	درجة	اللياقة البدنية ومكونات الجسم
0.05	0.12*	1.62	18.10	درجة	صورة الجسم والمظهر العام
0.01	0.16*	1.65	18.41	درجة	الصحة العامة
0.87	0.01	3.61	79.28	درجة	الاستمارة ككل

\*الدلالة عند قيمة (P-(Value))  $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (معدل الايض) في محاور (الاضطرابات الغذائية- صورة الجسم والمظهر العام- الصحة العامة) ، عدم وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (معدل الايض) في محور (اللياقة البدنية ومكونات الجسم) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين .

مناقشة التساؤل البحث العلاقة بين اضطرابات الغذاء ومكونات الجسم لدى الجنسين

للإجابة على التساؤل الثاني ومعرفة اذا كان هناك علاقة دالة بين البوليميا ومكونات الجسم يبين جدول (٨)،(٩)،(١٠)،(١١)،(١٢)،(١٣)،(١٤) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "إستبيان البوليميا" بمكونات الجسم (الوزن) في المحورين (الاضطرابات الغذائية- الصحة العامة)، وعدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (الوزن) لدي الجنسين في باقي المحاور حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (٠.٠٢ : ٠.٤٢)، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (٠.٠٢ : ٠.٤٢)، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "إستبيان البوليميا بمكونات الجسم (نسبة الماء) في محاور (الاضطرابات الغذائية- اللياقة البدنية ومكونات الجسم- الصحة العامة) ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 استمارة "إستبيان البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الماء) في باقي المحاور لدي الجنسين

حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (0.04 : 0.42)، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "إستبيان الاضطرابات الغذائية" بمكونات الجسم (نسبة البروتين) في محوري (اللياقة البدنية ومكونات الجسم- الصحة العامة) ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 استمارة "إستبيان البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة البروتين) في باقي المحاور لدي الجنسين حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (0.04 : 0.55)، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة المعادن) في محور (الاضطرابات الغذائية) ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة المعادن) في باقي المحاور لدي الجنسين. حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (0.02 : 0.89)، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الدهون) في محاور (الاضطرابات الغذائية- اللياقة البدنية ومكونات الجسم- الصحة العامة) والاستمارة ككل، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (نسبة الدهون) في محور (صورة الجسم والمظهر العام) لدي الجنسين. حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (0.04 : 0.82)، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (معدل الايض) في محاور (الاضطرابات الغذائية- صورة الجسم والمظهر العام- الصحة العامة) ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 استمارة "البوليميا" بمكونات الجسم (معدل الايض) في محور (اللياقة البدنية ومكونات الجسم) لدي المترددين علي النادي الصحي من الجنسين. حيث انحصرت القيمة المحسوبة بين (0.00 : 0.05).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمود خلاف عيسى (2014)(7)، ودراسة نجلاء عبد الرحمن عبدالله (2017)(8)، هبة خيرالله (2022)(9) والتي تؤكد على تأثير اضطرابات الغذائية على مكونات الجسم، وتؤكد واكنس كارول ان من بين (30: 40%) من المراهقات يشعرن بضعف الرضا عن اجسامهن، يذكر دافسون وماكاب Davison & McCabe (2005) أن صورة الجسم "مصطلح ينسب إلى الإدراكات والاتجاهات عن الجسم، وقد يشمل الخصائص السلوكية مثل محاولات تقليل الوزن"، ويذكر حسين فايد (1999) أن صورة الجسم تعني "الاهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرس في خبرات الحياة لدى الإناث المراهقات، وتتمثل هذه الاهتمامات في عدم الرضا عن زيادة الوزن ، والإفراط في الطعام، وارتبطت صورة الجسم بالبحث في اضطرابات الطعام ، خاصة البوليميا (شره الطعام) . (4 - 200)

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثة إلى:

١. انتشار البوليميا بين الجنسين.
٢. هناك علاقة ارتباطية بين البوليميا ومكونات الجسم.
٣. البوليميا عند النساء اكبر من الرجال.
٤. توجد فروق ذات دلالة بين البوليميا ومكونات الجسم للجنسين

### التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالآتي:

- ١- الاهتمام ببرامج الكشف عن الاضطرابات الغذائية.
- ٢- الاهتمام بوضع ودمج الثقافة الغذائية داخل المقررات الدراسية ؛ وذلك لما له من أهمية كبيرة لدى الفرد.
- ٣- وضع برامج إرشادية لعلاج اضطرابات الأكل، وذلك لما لها خطورة كبيرة على حياة الانسان.
- ٤- التأكيد على ضرورة فهم الفرد لذاته، وإدارة انفعالاته السالبة، مما لايسمح بحدوث اضطرابات الأكل
- ٥- يجب تسليط الضوء على الموازنة تنظيم وجبات الأكل وفقدان الشهية العصبي وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير الصحة الشخصية للفرد لأنها تعتبر إحدى عوامل الصحة النفسية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر للمرأة بصورة عامة والفتاة المراهقة بصورة خاصة
- ٦- التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الشهية العصبي ووضع المسائل العلاجية الملائمة والتخلص من مردوداته السلبية وتأثيره على شخصية الفتاة المراهقة
- ٧- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي لأعمار مختلفة ولمختلف الأجناس وممارسة الرياضة كوسيلة للمحافظة على الوزن والتخلص من الضغوط النفسية .

## المراجع

## أولا: المراجع العربية

١. إسماعيل عبده عيسى (٢٠٠٦) : دافعية الإنجاز والإقدام علي المخاطره لدي ذوات فقدان الشهية والشهره العصبي والعاديات من المراهقات " دراسة مقارنة "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة طنطا فرع كفر الشيخ .
٢. الهام اسماعيل شلبي (٢٠١٢) بانوراما تغذية الرياضيين، دار سوليغان للطباعة والنشر
٣. الدليل التشخيصي و الاحصائي للاضطرابات العقلية DSM٤ (٢٠٠٤)
٤. حسين فايد (١٩٩٩) صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج٩، ع٢٣، ١٨٠ - ٢٢٣
٥. زكريا حلمى الشربيني (٢٠٠٨): المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي
٦. مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٧): اضطرابات الأكل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. محمود خلاف عيسى (2014) السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٨. نجلاء عبد الرحمن عبد الله (٢٠١٧) الحمية الغذائية وعلاقتها بصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض مجلة كلية التربية، مج33، ع10 ٤١٤ - ٤٤٣
٩. هبة خيرالله (2022) وعنوانها اضطراب الاكل وعلاقتها بصورة الجسم لدى رياضي المستويات العليا ببعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان

## ثانيا: المراجع الأجنبية

10. Psychosocial Functioning. The Journal of Social Psychology, 146, (1), 15-30

## ثالثا: مراجع شبكة الانترنت

11. en.wikipedia.org/wiki/Nutrient