المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

تجنب صورة الجسم كمتغير وسيط في العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة

(دراسة ميدانية وصفية ارتباطية بجامعة بنغازي)

عبداللطيف فرج الخجخاج – قسم المناهج وطرق التدريس –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بنغازي–ليبيا
khagkhag@uob.edu.ly

الملخّص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الدور الوسيط لمتغير (تجنب صورة الجسم) في العلاقة بين (الانهزام النفسي) و(تقدير الذات) لدى طالبات جامعة بنغازي، واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي وتحليل المسار)، وطُبق على عينة عمدية قوامها (66) طالبة من ذوات السمنة بمجمع كليات قاريونس، لضمان رصد المتغيرات في ذروة تشكلها النفسي والسلوكي، واستخدم الباحث ثلاثة مقاييس مُقننة سيكومترياً لقياس: الانهزام النفسي، وتجنب صورة الجسم، وتقدير الذات.

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين الانهزام النفسي وتقدير الذات، وعلاقة طردية وثيقة بين الانهزام وتجنب صورة الجسم، وأثبتت تحليلات المسار كفاءة نموذج الوساطة المقترح؛ حيث تبيّن أن الانهزام النفسي لا يقوض تقدير الذات مُباشرة فحسب، بل يمر عبر (مسار ميكانيكي متسلسل) يمثل فيه تجنب صورة الجسم الحلقة المركزية التي تحول الشعور بالهزيمة إلى (استقالة جسدية) وسلوكيات انسحابية، تؤدي في مآلاتها النهائية إلى تآكل القيمة الذاتية.

خلص البحث إلى أن الانهزام النفسي يعمل كـ (معول هدم) للكيان النفسي، وأن سلوك التجنب يمثل (فخاً إدراكياً) يكرس الدونية ويمنع فرص النجاح الاجتماعي، ويوصي البحث بضرورة تصميم برامج إرشادية نوعية تستهدف تفكيك (السلوك التجنبي) كمدخل أساسي لترميم تقدير الذات، ومُعالجةً لجذور الانهزام النفسى بدلاً من الاكتفاء بالتدخلات التقليدية السطحية.

الكلمات المفتاحية

الانهزام النفسي، تجنب صورة الجسم، تقدير الذات، طالبات الجامعة، السمنة.

Body Image Avoidance as a Mediating Variable in the Relationship between Psychological Defeat and Self-Esteem among University Students

((A Descriptive-Correlational Field Study at the University of Benghazi))

Abdallatif F. Khagkhag Department of Curriculum and Teaching Methods
Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi,libya

Abstract

The present research aimed to investigate the mediating role of "Body Image Avoidance" in the relationship between "Psychological Defeat" and "Self-Esteem" among female students at the University of Benghazi. The study employed a descriptive-analytical approach, specifically utilizing correlational methods and path analysis. The sample consisted of a purposive group of (66) obese female students from the Garyounis campus, a selection designed to observe the variables at the peak of their psychological and behavioral manifestation. Three psychometrically standardized scales were administered to measure: Psychological Defeat, Body Image Avoidance, and Self-Esteem.

The results revealed a significant negative correlation between psychological defeat and self-esteem, alongside a robust positive correlation between psychological defeat and body image avoidance. Path analysis confirmed the efficacy of the proposed mediation model, demonstrating that psychological defeat does not merely undermine self-esteem directly; rather, it operates through a "sequential mechanical path." In this process, body image avoidance serves as the central link that transforms feelings of defeat into "physical resignation" and withdrawal behaviors, ultimately leading to the erosion of self-worth.

The research concluded that psychological defeat acts as a "destructive tool" for the psychological persona, while avoidance behavior represents a "cognitive trap" that perpetuates inferiority and obstructs social success. The study recommends the design of specialized counseling programs targeting the deconstruction of "avoidance behavior" as a primary entry point for restoring self-esteem and addressing the root causes of psychological defeat, rather than relying on conventional superficial interventions.

Keywords

Psychological Defeat, Body Image Avoidance, Self-Esteem, University Students, Obesity.

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

المقدمة

يُشير (أبو حلاوة، 2013) إلى أن البناء النفسي للفرد لا يتشكل بمعزل عن تفاعلاته المستمرة مع البيئة الاجتماعية المحيطة، حيث تبرز بعض الأنماط النفسية السلبية كاستجابة حتمية لضغوط الحياة المعاصرة، ومن أخطر هذه الأنماط مفهوم (الانهزام النفسي) الذي يعكس حالة من الشعور بالتحطم وفقدان القدرة على المواجهة، وإن هذا الانهزام يضع الطالبة الجامعية في دائرة مُفرغة من إدراك الفشل وتوقع الرفض، مما يُؤدي إلى تآكل الحصانة النفسية اللازمة للنمو السوي في هذه المرحلة النمائية الحرجة.

وانطلاقاً من هذا التأصيل، تذكر (العلاق، 2020) أن شعور الإنسان بالنقص والتقصير هو صفة قد تلازم النفس البشرية، غير أن خطورة هذا الشعور تكمن في تجاوزه للحدود الطبيعية ليتحول إلى (انهزامية) نفسية تعيق الفرد عن مواجهة مشكلات الحياة وتجعله يعيش في حالة من الفراغ المعنوي، وتعد البيئة الجامعية مسرحاً حيوياً تبرز فيه هذه التحديات، حيث تصطدم التطلعات الأكاديمية للطالبة بواقع الضغوط الإدراكية المكثفة المتعلقة بكفاءتها وقيمتها الشخصية أمام الآخرين.

واتصالاً بما سبق، يوضح (سليمان، 2022) أن الانهزام النفسي (Psychological Defeat) يمثل بنية معرفية وانفعالية مُعقدة، ترتبط بشكل وثيق بالاتجاهات السلبية نحو الذات، فالطالبة التي تعاني من الانهزام تميل إلى تبني مُخططات ذهنية تتسم باليأس، مما يخلق بيئة خصبة لظهور اضطرابات أعمق تتعلق بكيفية رؤية الفرد لمكانته الجسدية والاجتماعية، ويؤثر بشكل مُباشر على مستوى الرضا العام عن الحياة والتوافق النفسي.

وفي هذا السياق المعرفي، يُؤكد (ستابلتون وآخرون، Stapleton et al., 2017) أن عدم الرضا عن الجسد يُعد مصدراً رئيساً للمعاناة النفسية لدى الإناث، حيث ترتبط صورة الجسم ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية الذاتية، وإن (صورة الجسم) ليست مُجرد انعكاس للمظهر المادي، بل هي مصفوفة من المشاعر والاتجاهات التي يحملها الفرد نحو جسده، وهي تتأثر بشدة بالحالة المزاجية ومستويات الانهزام أو القوة النفسية التي تشعر بها الطالبة في مُواجهة المعايير الجمالية النمطية التي تفرضها الثقافة المعاصرة.

واستكمالاً لهذا التحليل، يُشير (الطوير؛ التومي، 2016) إلى أن صورة الجسم تعد مُكوناً حيوياً في مفهوم الذات الشامل، وأن أي اضطراب في هذا التصور يدفع الفرد لتبني استراتيجيات دفاعية قهرية، من أبرزها (تجنب صورة الجسم)، هذا التجنب يمثل استجابة سلوكية للهروب من القلق الذي تثيره المواقف الاجتماعية أو حتى مواجهة الذات أمام المرآة، وهو ما يعكس ارتباطاً وثيقاً بين كيفية تقييم الطالبة لجسدها وبين رغبتها في الانسحاب من التفاعلات التي قد تضع جسدها تحت مجهر التقييم.

ومن منظور إحصائي وبنائي، يصف (شانغ وآخرون، Shang et al., 2021) أن صورة الجسم تلعب دور الوسيط الحيوي في العلاقة بين الأنشطة الحياتية وبين تقدير الذات، إن النموذج الوسيط يفترض أن التأثيرات النفسية العميقة لا تنتقل دائماً بشكل مباشر؛ فإذا كانت صورة الجسم سلبية أو تميل نحو التجنب، فإنها تعمل كقناة تضاعف من أثر المشاعر الانهزامية لتصل في النهاية إلى تحطيم تقدير الذات الكلي، مما يجعل من تجنب الصورة محطة إدراكية حاسمة في تفسير السلوك الإنساني.

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

وعلاوة على ذلك، يستعرض (زميري-ميانداوب وآخرون، Zamiri-Miandoab et al., 2023) كيف أن انخفاض تقدير الذات والصورة السلبية للجسم يُعدان من العوامل الرئيسية التي تزيد من حدة الاضطرابات النفسية لدى النساء، وهذا يستوجب فهم العلاقة التشابكية بين هذه المتغيرات، حيث يغذي الانهزام النفسي التفكير التلقائي السلبي، الذي بدوره يُعزز سلوك التجنب الجسدي، وينتهي الأمر بتقدير ذات متدنٍ يمنع الطالبة من استغلال طاقاتها الأكاديمية والاجتماعية بشكل فاعل.

وفي الإطار ذاته، يطرح (فرنانديز-بوستوس وآخرون، Fernández-Bustos et al., 2019) نموذجاً نظرياً يؤكد أن المفهوم الجسدي للذات هو المتنبئ الأقوى بتقدير الذات العالمي لدى الشباب، ويُشير البحث إلى أن الوساطة التي تقوم بها صورة الجسم تعتمد على مدى قبول الفرد لمظهره؛ فالتجنب يمثل ذروة عدم القبول، وهو ما يفسر لماذا تجد الطالبات اللاتي يعانين من الانهزام النفسي صعوبة في الحفاظ على مستوى مُستقر من تقدير الذات، حيث يعمل (التجنب) كحاجز يمنع وصول أي تغذية راجعة إيجابية من البيئة المحيطة.

ومن زاوية تربوية ونفسية، توضح (الشافعي، 2017) أن الانهزام النفسي يُعد مُنبئاً خطيراً للعديد من السلوكيات غير التكيفية، فهو يضعف البناء النفسي للفرد ويجعله عرضة لتبني حلول انسحابية، وفي حالة طالبات الجامعة، فإن الانهزام قد يتخذ شكلاً من أشكال (الاستقالة النفسية) من الاهتمام بالذات، مما يجعل من (تجنب صورة الجسم) حلقة وصل محورية تفسر كيف يتحول الشعور الداخلي بالدونية إلى سلوك خارجي يؤدي لخفض تقدير الذات.

وتخلص (نرمين وآخرون، Narmeen et al., 2025) إلى أن التشييء الذاتي -باعتباره حالة من الاغتراب الوجداني عن الذات الجوهرية لحساب التمثيل الذهني للمظهر- واضطراب صورة الجسم، يمثلان ميكانيزمات وسيطة حاسمة في تشكيل الاعتلالات النفسية لدى طلبة الجامعات؛ واتساقاً مع هذا الطرح، يسعى البحث الحالي إلى تقصي هذا المسار التفسيري في سياق بيئة جامعة بنغازي، عبر تحليل الكيفية التي يفضي بها الانهزام النفسي إلى استجابات تجنبية حيال صورة الجسم، ورصد مآلات هذا التجنب في تقويض صرح تقدير الذات وتآكله، الأمر الذي يُمهد الطريق لبلورة استراتيجيات إرشادية نوعية تتجاوز القوالب المعرفية التقليدية، لتستهدف الديناميات السلوكية والتمثلات الجسدية الناجمة عن خبرة الهزيمة النفسية.

مشكلة البحث:

تُمثل المرحلة الجامعية مُنعطفاً نمائياً حرجاً في حياة الفتاة؛ إذ لا تقتصر تحدياتها على الجانب الأكاديمي الصرف، بل تمتد لتشمل صراع الهوية والبحث عن القبول الاجتماعي والرضا عن الذات في عصرٍ تهيمن عليه ثقافة (الصورة) و(المظهرية)، حيث تفرض المعايير الجمالية النمطية ضغوطاً هائلة على الإناث في مرحلة الرشد المبكر؛ وفي هذا الصدد، يُؤكد (دراغمة، 2018) أن طالبة الجامعة تعيش صراعاً مُستمراً بين هويتها الأكاديمية الصاعدة وبين التمثلات النمطية لجسدها، وهو ما يجعلها عرضة لمصفوفة من الاضطرابات النفسية والمعرفية الناتجة عن وطأة ضغوط وسائط التواصل الاجتماعي والمقارنات المستمرة، وفي ظل هذا التجاذب، يبرز مفهوم (الانهزام النفسي Psychological Defeat) كبنية نفسية خطيرة تعكس استجابة الفرد بالاستسلام والشعور

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

بالفشل حيال مُواجهة تلك التحديات البيئية والاجتماعية.

علاوة على ذلك، يرى (سليمان، 2022) أن الانهزام النفسي لا يتوقف عند حد الشعور بالدونية، بل يمتد ليشكل كافات إدراكية سلبية تؤثر على تقييم الفرد لذاته، وهنا تكمن الفجوة البحثية الأولى؛ فبينما ركزت الدراسات السابقة على الانهزام وعلاقته بالتحرش أو الاغتراب، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تبحث في كيفية انعكاس هذا الانهزام على (الوعي بالجسد) لدى طالبات الجامعة، خاصة وأن الانهزام النفسي غالباً ما يرتبط بتوقعات الرفض الاجتماعي.

ومن زاوية أخرى، يُشير (الطوير والتومي، 2016) إلى أن (تجنب صورة الجسم Body Image Avoidance) ليس مُجرد سلوك عابر، بل هو استراتيجية دفاعية قهرية تلجأ إليها الطالبة للهروب من مشاعر القلق المرتبطة بمظهرها، وبالربط مع الانهزام النفسي، يمكن الاستنتاج علمياً أن الطالبة التي تعاني من الانهزام النفسي تكون أكثر ميلاً لتجنب صورة جسدها كآلية للتعامل مع (وصمة الوزن) أو (عدم الرضا الجسدي).

بناءً على ما تقدم، تتبلور الفجوة البحثية الجوهرية في عدم وضوح (المسار التفسيري) للعلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات، فمن المعروف نظرياً أن الانهزام يخفض التقدير، ولكن يوضح (دراغمة، 2018) أن تقدير الذات يتأثر بشدة بتقدير صورة الجسد، وبناءً عليه، يطرح البحث الحالي تساؤلاً رصيناً: هل يؤدي الانهزام النفسي إلى خفض تقدير الذات بشكل مباشر؟ أم أن هذا التأثير يمر أولاً عبر محطة وسيطة هي (تجنب صورة الجسم)؟

إن الملاحظة العلمية في بيئة جامعة بنغازي، ومن خلال مُتابعة السجلات الأكاديمية والنشاط البدني للطالبات، كشفت عن وجود حالة من (الانسحاب الاجتماعي) وتجنب المشاركة في الأنشطة التي تتطلب ظهوراً جسدياً، وهو ما قد يُعزى إلى تآكل تقدير الذات الناتج عن الانهزام النفسي المقترن بتجنب الصورة، حيث يُؤكد (الزعبي ونصر، 2019) أن هزيمة الذات ترتبط عكسياً بتقدير الذات، ولكن البحث الحالي يسعى لإضافة (الحلقة المفقودة) في هذا البناء وهو المتغير الوسيط (تجنب صورة الجسم).

تأسيساً على هذا التأصيل، يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: ما مدى إسهام تجنب صورة الجسم كمتغير وسيط في تفسير العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة بنغازي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1. الكشف عن مستوى كل من (الانهزام النفسي، تجنب صورة الجسم، تقدير الذات) لدى طالبات الجامعة.
2. تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.
3. التحقق من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتجنب صورة الجسم لدى طالبات الجامعة.
4. قياس الدور الوسيط (تأثير غير مباشر) لتجنب صورة الجسم في العلاقة التي تربط بين الانهزام النفسي وتقدير الذات.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث ومشكلته، يسعى البحث للتحقق من الفرضيات الآتية:

1. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

2. توجد علاقة ارتباطية مُوجبة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتجنب صورة الجسم لدى طالبات الجامعة.

3. يتوسط (تجنب صورة الجسم) العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث الحالي من طبيعة المتغيرات التي يتناولها، والظروف النمائية والاجتماعية التي تمر بها عينة البحث ، ويمكن بلورة ذلك في الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية (العلمية):

- يُساهم البحث في إثراء الأدب النظري حول مفهوم (الانهزام النفسي Psychological Defeat) كبنية معرفية وانفعالية مُعقدة، وتوضيح كيف يتحول هذا الشعور من حالة وجدانية داخلية إلى محرك للسلوكيات الانسحابية لدى طالبات الجامعة.
- تبرز الأهمية العلمية في تقديم نموذج تفسيري جديد يختبر (تجنب صورة الجسم) كمتغير وسيط، وهو ما يضيف لبنة جديدة في فهم (المسارات الإدراكية) التي يمر عبرها أثر الانهزام النفسي ليصل إلى تدمير تقدير الذات، بدلاً من الاكتفاء بدراسة العلاقة المباشرة.
- يمثل البحث محاولة جادة للربط بين مفاهيم علم النفس العام (تقدير الذات) وعلم النفس الرياضي والجسدي (صورة الجسم)، مما يُعزز الرؤية الشمولية للشخصية الإنسانية التي لا ينفصل فيها الجانب النفسي عن التمثيل الجسدي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية (العملية):

- يمكن لمخرجات هذا البحث أن تمد الأخصائيين النفسيين في مراكز الإرشاد الطلابي بجامعة بنغازي بمؤشرات دقيقة حول (النقاط الحرجة) في البناء النفسي للطالبات، مما يساعد في تصميم تدخلات مهنية تستهدف (تحسين الرضا الجسدي) كمدخل لرفع تقدير الذات.
- من خلال فهم دور (تجنب صورة الجسم)، يُساهم البحث في وضع استراتيجيات وقائية للحد من ظاهرة الانسحاب الاجتماعي والنفور من الأنشطة البدنية والطلابية، والتي قد تكون ناتجة عن مشكلات تتعلق بتمثلات الجسم تحت وطأة الانهزام النفسي.
- تبرز أهمية البحث في تقديم أدلة علمية تساعد في بناء وعي جمعي لدى الطالبات لمواجهة ضغوط (ثقافة المظهر) ووسائط التواصل الاجتماعي، وتوضيح كيف أن هذه الضغوط تغذي الأفكار السلبية التلقائية التي تؤدي في النهاية إلى (تآكل الهوية النفسية).
- يوفر البحث الحالي أدوات قياس (مقاييس المتغيرات الثلاثة) مقننة على البيئة المحلية، مما يفتح آفاقاً للباحثين الآخرين لإجراء دراسات طولية أو تتبعية في هذا المجال.

مصطلحات البحث:

تتمثل مصطلحات البحث في الآتي:

- **الانهزام النفسي (Psychological Defeat):**

يُعرفه الباحث نظرياً (استناد إلى أبو حلاوة، 2013؛ سليمان، 2022) بأنه: حالة وجدانية ومعرفية تشعر فيها الطالبة بفقدان القدرة على المواجهة، والاستسلام للفشل، والشعور بالدونية أمام الضغوط المحيطة.

وإجرائيا يُعرف بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

عند استجابتها على مقياس الانهزام النفسي المستخدم في البحث الحالي، والذي يعبر عن مدى شعورها بالانكسار الداخلي، وفقدان الأمل، والاستسلام للضغوط الأكاديمية والاجتماعية في بيئة جامعة بنغازي.

- **تجنب صورة الجسم (Body Image Avoidance):**

يُعرفه الباحث نظرياً (استناد إلى الطوير والتومي، 2016؛ شانغ وآخرون،Shang et al., 2021) بأنه: مجموعة من السلوكيات الاستراتيجية التي تتبعها الطالبة لتفادي المواقف التي تثير القلق حيال مظهرها الجسدي (مثل تجنب المرايا، الملابس الضيقة، أو الأنشطة الاجتماعية).

وإجرائيا يُعرف بأنه: السلوك الانسحابي الذي تمارسه الطالبة حيال المواقف التي تبرز مظهرها الجسدي، ويقاس بالدرجة التي تسجلها الطالبة على مقياس تجنب صورة الجسم، بما يشمل أبعاد التجنب الاجتماعي، وتجنب الملابس، وتجنب كشف تفاصيل الجسم.

- **تقدير الذات (Self-Esteem):**

يُعرفه الباحث نظرياً (استناد إلى الزعبي ونصر، 2019؛ فرناندیز-بوستوس وآخرون، Fernández-Bustos et al., 2019) بأنه: التقييم العام والشامل الذي تضعه الطالبة لنفسها (سواءً كان إيجابياً أو سلبياً)، ومدى شعورها بالكفاءة والجدارة الشخصية.

وإجرائيا يُعرف بأنه: المجموع الكلي لاستجابات الطالبة على مقياس تقدير الذات المعتمد في البحث الحالي، والذي يعكس مستوى ثقتها بقدراتها، ومدى رضاها العام عن شخصيتها وهويتها كطالبة بجامعة بنغازي.

- **المتغير الوسيط (Mediating Variable):**

إجرائياً: هو المتغير الذي يفسر الآلية التي من خلالها يؤثر الانهزام النفسي على تقدير الذات، بحيث يمتص جزءاً من التأثير المباشر ويحوله إلى تأثير غير مباشر.

حدود البحث:

يتقيد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث موضوعياً بدارسة العلاقة بين الانهزام النفسي بأبعاده المعرفية والوجدانية (كمتغير مستقل) وتقدير الذات (كمتغير تابع)، مع التركيز على الدور الوسيط لسلوك (تجنب صورة الجسم) في هذه العلاقة، وذلك من خلال استخدام نماذج تحليل المسار للتحقق من الكيفية التي يفسر بها التجنب السلوكي أثر الانهزام على القيمة الذاتية للطالبة.
- الحدود البشرية: يقتصر البحث على عينة عمدية من طالبات جامعة بنغازي بمجمع كليات قاريونس (الآداب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام) اللاتي يقعن ضمن فئة زيادة الوزن والسمنة، وذلك لضمان فحص أثر المتغير الوسيط (تجنب صورة الجسم) في ذروة تشكله النفسي والسلوكي.
- الحدود المكانية: مجمع كليات جامعة بنغازي (مجمع كليات قاريونس)، مدينة بنغازي – ليبيا.
- الحدود الزمنية: تم إجراء هذا البحث خلال الفصل الدراسي (الخريف) للعام الجامعي 2026/2025م.

الدراسات السابقة:

– دراسة (**الطوير والتومي**، 2016): استهدفت استجلاء طبيعة

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

العلاقة الارتباطية بين تجنب صورة الجسم والتجنب الاجتماعي وعلاقتهما بتقدير الذات لدى طلبة جامعة المرقب، مع رصد الفروق القائمة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي، وذلك بالتطبيق على عينة عشوائية طبقية قوامها (144) طالباً وطالبة بكلية الآداب بالخمس، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام مقاييس مُقننة لتجنب صورة الجسم والتجنب والضيق الاجتماعي وتقدير الذات؛ وأسفرت النتائج عن مُؤشرات بحثية رصينة أكدت وجود ارتباط سالِب دال إحصائياً بين تجنب صورة الجسم وتقدير الذات، في مقابل وجود علاقة طردية بين تجنب صورة الجسم والتجنب الاجتماعي، مما يبرهن على أن الاضطرابات المتصلة بصورة الجسم تدفع الطالب الجامعي نحو الانعزالية الاجتماعية، كما كشفت النتائج عن ارتفاع مستويات تجنب صورة الجسم لدى الإناث مُقارنة بالذكور.

– دراسة (**محمد**، 2016): استهدفت الكشف عن مستويات الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانهزامي لدى طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية الأساسية، مع تبيان طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (200) طالبة من مختلف المراحل الدراسية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وطبق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانهزامي؛ وخلصت النتائج إلى مؤشرات جوهرية تمثلت في معاناة الطالبات من مستوى مرتفع من السلوك الانهزامي، مع وجود علاقة ارتباطية مُوجبة ودالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وهذا السلوك، مما يُؤكد أن التشويه المعرفي يمثل رافداً أساسياً في تغذية الحالة الانهزامية.

– دراسة (**الشافعي**، 2017): استهدفت استجلاء الدور التنبؤي لأبعاد الانهزام النفسي في تشكيل الاتجاهات السلوكية المضطربة، مع تحليل مُعمق لديناميات البناء النفسي لدى الفئات الأكثر عرضة لهذا الانهزام، وذلك بالاعتماد على منهجية مُختلطة (سيكومترية – كلينيكية) طبقت على عينة قوامها (320) طالباً جامعياً، بالإضافة إلى حالات طرفية خضعت للتحليل الإسقاطي عبر اختبار تفهم الموضوع (TAT) والمقابلة الكلينيكية؛ وأسفرت النتائج أن الارتفاع في مستويات الانهزام النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصراعات حادة في مفهوم الذات وصورتها، وميلِ الأفراد لاستخدام آليات دفاعية انسحابية حيال مشاعر العجز والدونية.

– دراسة (ستابلتون وآخرون، Stapleton et al., 2017): استهدفت طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وصورة الجسم، مع فحص الدور الوسيط لكل من التعاطف مع الذات وقيمة الذات المشروطة بالمظهر في التنبؤ بسلوكيات تجنب صورة الجسم، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (222) مشاركة من الإناث، وبالاعتماد على المنهج الوصفي وتحليل نموذج الوساطة المتعددة (Multiple Mediation Model)، وباستخدام حزمة من الأدوات المقننة شملت مقاييس روزنبرج لتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وقيمة الذات المشروطة بالمظهر، وتجنب صورة الجسم؛ وأظهرت النتائج أن تقدير الذات يتنبأ بشكل مُباشر وعكسي بسلوكيات تجنب صورة الجسم، كما كشفت عن الدور الوسيط الجوهري لمتغير قيمة الذات المشروطة بالمظهر في تفسير كيفية إفضاء تدني التقدير الذاتي إلى تفاقم سلوكيات التجنب.

– دراسة (**دراغمة**، 2018): استهدفت استجلاء طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مع رصد الفروق المتصلة بمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي ومكان السكن، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (392) طالباً وطالبة من جامعات النجاح والقدس المفتوحة والعربية الأمريكية،

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

واعتماداً على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وباستخدام مقاييس مقننة لتقدير صورة الجسد وتقدير الذات (لروزنبرج) والمخاوف الاجتماعية؛ وخلصت النتائج إلى مؤشرات بحثية جوهرية تؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين تقدير صورة الجسد وتقدير الذات، في مقابل علاقة عكسية مع المخاوف الاجتماعية، حيث تبين أن تدني صورة الجسم يمثل منطلقاً للسلوكيات التجنبية الناتجة عن القلق الاجتماعي، كما كشفت النتائج عن القدرة التنبؤية لصورة الجسد بمستوى تقدير الذات.

– دراسة (**الزعبي ونصر**، 2019): استهدفت طبيعة العلاقة الارتباطية بين هزيمة الذات وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين النازحين بمدينة السويداء بجمهورية سوريا، مع مُحاولة الكشف عن الفروق الكامنة في هذين المتغيرين وفقاً لمتغير الجنس، فضلاً عن رصد التباين في مستوى تقدير الذات تبعاً لدرجة الانهزام، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (217) مراهقاً ومراهقة، واعتماداً على المنهج الوصفي الارتباطي، وباستخدام مقاييس مُقننة لهزيمة الذات وتقدير الذات؛ وأسفرت النتائج عن مُؤشرات سيكومترية بالغة الأهمية أكدت وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين هزيمة الذات وتقدير الذات، حيث تبين أن الانهزام النفسي يُعد مُنبئاً رئيساً بتآكل القيمة الذاتية، وهو ما تعزز بوجود فروق جوهرية في تقدير الذات لصالح منخفضي هزيمة الذات، كما كشفت النتائج عن عدم تأثر بنية الانهزام النفسي بمتغير الجنس، مما يشير إلى كونها حالة شعورية ناتجة عن الضغوط البيئية والاجتماعية العامة التي يواجهها المراهق النازح.

– دراسة (**فرنانديز–بوستوس وآخرون**، Fernández-Bustos et al., 2019): استهدفت الدور الوسيط لكل من عدم الرضا عن الجسم، والمفهوم الذاتي البدني، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ضمن العلاقة الرابطة بين النشاط البدني والمفهوم الذاتي العام، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (634) طالباً وطالبة من المدارس الإسبانية في المرحلة العمرية (12–17) عاماً؛ حيث اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي عبر نمذجة المعادلات الهيكلية (SEM) لتحليل المعطيات المستقاة من أدوات مقننة شملت استبيان المفهوم الذاتي البدني (CAF) ومقياس شكل الجسم (BSQ)، وخلصت النتائج إلى أن صورة الجسم (المتمثلة في عدم الرضا) تعمل كمتغير وسيط جوهري ومباشر في تشكيل المفهوم الذاتي العام، حيث فسرت المتغيرات المتضمنة في النموذج النهائي (60%) من التباين في المفهوم الذاتي.

– دراسة (**شانغ وآخرون**، Shang et al., 2021): استهدفت تقصي العلاقة بين الممارسة البدنية والرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعات، مع فحص الدور الوسيط لكل من صورة الجسم وتقدير الذات في هذه العلاقة، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (671) طالباً من ثلاث جامعات صينية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي عبر نماذج المعادلات الهيكلية (Structural Equation Modeling)؛ حيث استُخدمت أدوات مقننة شملت استبيان التمارين البدنية (PARS-3)، ومقاييس: (صورة الجسم، وتقدير الذات لروزنبرج، والرفاهية الذاتية)؛ وخلصت النتائج إلى أن تقدير الذات وصورة الجسم يمثلان ميكانيزمات وسيطة جوهرية في الربط بين الممارسات السلوكية والمخرجات النفسية، مع كشف ارتباط إيجابي وثيق بين جودة صورة الجسم وارتفاع تقدير الذات، مما يُؤكد أن تحسين المدركات الجسدية يُعد ممراً إلزامياً لتعزيز القيمة الذاتية لدى طلاب الجامعات.

– دراسة (**سليمان**، 2022): استهدفت استجلاء القدرة التنبؤية لأبعاد الانهزام النفسي وتقدير الذات ومستوى التدين في تحديد الاتجاه نحو التحرش الجنسي، وطُبقت على عينة قوامها (430)

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

طالباً من جامعة الفيوم، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي (التنبؤي)؛ واعتماداً على مقاييس علمية رصينة للانهزام النفسي، وتقدير الذات، ومستوى التدين، والاتجاه نحو التحرش، وخلُصت النتائج إلى وجود ارتباط وثيق ودال إحصائياً بين الانهزام النفسي وتدني تقدير الذات، مُؤكدةً دور الانهزام النفسي كمنبئ سلبي لتقدير الذات، إذ يميل الفرد المستسلم للشعور بالهزيمة النفسية إلى تبني نظرة دونية لذاته، وهو ما يفسر الكيفية التي يُؤدي بها الانهزام إلى تقويض تقدير الذات عبر وسيط تجنب صورة الجسم.

– دراسة (**زميري–ميانداوب وآخرون**، Zamiri-Miandoab et al., 2023): استهدفت تقصي فاعلية الاستشارة النفسية القائمة على المنهج السلوكي المعرفي (CBT) في تعزيز تقدير الذات وتحسين صورة الجسم لدى الأمهات، وذلك من خلال تطبيق المنهج التجريبي بتصميم التجارب السريرية العشوائية (RCT) على عينة قوامها (70) امرأة قُسمن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبالاعتماد على مقياس روزنبرج لتقدير الذات واستبيان علاقات الجسم والذات متعدد الأبعاد (MBSRQ)؛ وخلصت النتائج إلى إثبات الكفاءة العالية للتدخل السلوكي المعرفي في رفع متوسط درجات صورة الجسم وتقدير الذات لدى المجموعة التجريبية مُقارنة بالضابطة بمستوى دلالة إحصائية (0.001)، مع كشف ارتباط وثيق وتفاعلي بين تدني القيمة الذاتية والتمثلات الجسدية السلبية.

– دراسة (**نرمين وآخرون**، Narmeen et al., 2025): استهدفت استكشاف العلاقات المتشابكة بين عدم الرضا عن صورة الجسم، وتشييء الذات، وتقدير الذات، والمشكلات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق والتوتر لدى طلاب الجامعات، مع فحص الدور الوسيط لتقدير الذات وتشييء الذات في هذه العلاقة، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (400) طالب وطالبة من جامعات مختلفة في باكستان، وبالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ونمذجة المعادلات الهيكلية (SEM) لتحليل المسارات الوسيطة، وباستخدام حزمة من المقاييس المقننة تشمل مقياس شكل الجسم (BSQ)، وتشييء الذات (SOQ)، وتقدير الذات لروزنبرج، ومقياس الضيق النفسي (DASS-21)؛ وخلصت النتائج إلى إثبات الدور الوسيط الحيوي لتقدير الذات في الرابطة بين صورة الجسم والاعتلالات النفسية، كما كشفت عن وجود روابط وثيقة وقوية بين تشييء الذات والاضطرابات النفسية خاصة لدى الطالبات.

– دراسة (**شانغ وآخرون**، Shang et al., 2025): استهدفت استكشاف ميكانيزمات العلاقة بين تقدير الذات والتجنب الاجتماعي لدى طلاب الجامعات، مع فحص الدور الوسيط المتسلسل لكل من المرونة النفسية والضيق الاجتماعي، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (2513) طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى بالجامعات الصينية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي عبر أدوات مُقننة شملت مقياس روزنبرج لتقدير الذات ومقياس التجنب والضيق الاجتماعي؛ وكشفت النتائج عن وجود ارتباط عكسي جوهري بين تقدير الذات والسلوك التجنبي، مُؤكدةً فاعلية نموذج الوساطة المتسلسلة الذي يمر عبره تأثير الحالة النفسية الداخلية على السلوك الخارجي، حيث برز الضيق الاجتماعي كوسيط محوري يفسر كيفية تحول انخفاض تقدير الذات إلى نزعات تجنبية.

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

يمكن بلورة التعقيب على التراث البحثي في النقاط الآتية:

1. **من حيث الأهداف والمنطلقات**: اتفقت الدراسات السابقة

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

مثل دراسة (دراغمة، 2018) مع البحث الحالي في التسليم بمحورية (صورة الجسم) كمتنبئ رئيسي بتقدير الذات، إلا أن البحث الحالي يختلف عنها في كونه لا يكتفي برصد (الرضا أو عدم الرضا)، بل يذهب لعمق السلوك الدفاعي المتمثل في (التجنب القهري)، وهو مستوى أعمق في التحليل السيكولوجي للاضطراب الجسدي.

2. **من حيث المنهجية والتحليل الإحصائي**: بينما اعتمدت الدراسات المبكرة مثل دراسة: (محمد، 2016؛ الزعبي ونصر، 2019) على المنهج الوصفي الارتباطي البسيط (رصد علاقة بين متغيرين)، فإن البحث الحالي يتفق ويتطور مع التوجهات الحديثة مثل دراسات: (نرمين وآخرون، Narmeen et al., 2025؛ شانغ وآخرون، Shang et al., 2021)، في استخدام نماذج (تحليل المسار) والوساطة الإحصائية؛ وهذا يرفع من القيمة العلمية للبحث الحالي كونه ينتقل من (توصيف الظاهرة) إلى (تفسير ميكانيزمات حدوثها).

3. **من حيث العينة والسياق الثقافي**: معظم الدراسات الأجنبية مثل دراسات: (ستابلتون وآخرون، Stapleton et al., 2017؛ فرنانديز-بوستوس وآخرون، Fernández-Bustos et al., 2019) طبقت على بيئات مُنفتحة ثقافياً، بينما يتفرد البحث الحالي بتطبيقه على بيئة جامعة بنغازي، وهي بيئة لها خصوصيتها الاجتماعية فيما يتعلق بـ (وصمة الوزن) ومعايير الحشمة والظهور الجسدي، مما يجعل المقارنة بين نتائج البحث الحالي والنتائج العالمية إضافة نوعية للأدب التربوي والرياضي.

4. **الفجوة البحثية**: يتضح من خلال الاستعراض التحليلي السابق أن التراث البحثي قد أشبع العلاقة المباشرة بين صورة الجسم وتقدير الذات بحثاً، كما غطى جانباً كبيراً من مُسببات الانهزام النفسي؛ ولكن ما لم تتناوله الدراسات السابقة بشكل متكامل -وفي حدود علم الباحث- هو فحص (تجنب صورة الجسم) كحلقة وصل (سلوكية) مُفسرة لانتقال أثر الانهزام النفسي الإدراكي إلى تآكل تقدير الذات الوجداني، خاصة لدى فئة طالبات الجامعة ذوات السمنة في البيئة الليبية؛ ومن هنا تبرز القيمة المضافة للبحث الحالي في كونه يقدم نموذجاً تفسيرياً يربط بين (الهزيمة النفسية الداخلي) و(التجنب السلوكي الخارجي) وصولاً إلى (تحطم القيمة الذاتية الكلية)، مما يفتح آفاقاً جديدة لتصميم برامج إرشادية نوعية تعالج السلوك التجنبي كمدخل لإيقاف تدهور تقدير الذات.

منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث الحالي الذي يسعى إلى الكشف عن الدور الوسيط لمتغير (تجنب صورة الجسم) في العلاقة بين (الانهزام النفسي) و(تقدير الذات)، اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتحديداً باستخدام:

1. الأسلوب الارتباطي: للكشف عن طبيعة وقوة العلاقات بين المتغيرات الثلاثة.
2. أسلوب تحليل المسار: للتحقق من نموذج الوساطة الإحصائية وتحديد الآلية التي ينتقل من خلالها أثر الانهزام النفسي إلى تقدير الذات عبر المتغير الوسيط.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي في جميع طالبات جامعة بنغازي المسجلات رسمياً في مجمع كليات قاريونس (الآداب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام) خلال الفصل الدراسي (الخريف) للعام الجامعي 2026/2025م، واللاتي يقعن ضمن الفئة التشخيصية (زيادة الوزن والسمنة)، حيث يمثل هذا المجتمع الوعاء البشري الذي يعاني من ضغوط (وصمة الوزن) والاضطرابات المتصلة بصورة الجسم.

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة العمدية، لضمان توافر الخصائص النفسية والجسمية المطلوبة لفحص نموذج الوساطة، وانقسمت إلى قسمين:

1. العينة الاستطلاعية: تكونت من (12) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع الدراسة، وذلك بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات (الصدق والثبات)، والتأكد من وضوح تعليمات المقاييس وصياغة بنودها وملاءمتها للبيئة المحلية (جامعة بنغازي).
2. العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (66) طالبة من طالبات مجمع كليات قاريونس بجامعة بنغازي، ممن تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهن (kg/m^2 30)، وتم اختيارهن عبر استراتيجية الحصر الشامل والتقصي الوثائقي للسجلات الطبية والأكاديمية المتاحة، وذلك لضمان فحص أثر المتغير الوسيط (تجنب صورة الجسم) في ذروة تشكله السلوكي الناتج عن زيادة الوزن، وهي العينة التي خضعت للتحليل الإحصائي النهائي لاختبار فروض البحث.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث واختبار فروضه، اقتصر الباحث على استخدام الأدوات السيكومترية الآتية، مع الاعتماد على البيانات الوثائقية الرسمية لتصنيف العينة:

أولاً: مقياس تجنب صورة الجسم:

اعتمد الباحث في قياس المتغير الوسيط على مقياس (تجنب صورة الجسم) من إعداد (نور الدين الطوير وأمل التومي، 2016)، والذي يُعد نسخة مُطورة ومُعربة عن المقياس الأصلي للعالم (Rosen et al., 1991)؛ وقد وقع الاختيار على هذه الأداة لكونها خضعت لعملية بناء وتطوير تجعلها أكثر استيعاباً لمفاهيم التجنب السلوكي المرتبطة بالثقافة المحلية والقيم الاجتماعية في المجتمع الليبي، مُقارنة بالمقاييس المترجمة حرفياً.

1. وصف المقياس وأبعاده: يتألف المقياس في صورته المعتمدة من (23) فقرة، صُممت لرصد الاستجابات السلوكية الانسحابية والأفعال القهرية التي تمارسها الطالبة حيال جسدها مثل: (الهروب من التجمعات، أو ارتداء الملابس الفضفاضة)؛ وتتوزع هذه الفقرات على أربعة أبعاد جوهرية تعكس مجالات التجنب وهي: (تجنب المظهر العام، تجنب الأنشطة الاجتماعية، تجنب الملابس الكاشفة، وتجنب مراقبة الوزن والجسد)، وتتدرج الإجابات وفق مقياس ليكرت الخماسي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).
2. التقنين السيكومتري للمقياس (على العينة الاستطلاعية ن = 12): باشر الباحث إجراءات التكييف والتقنين العلمي للمقياس للتحقق من كفاءته السيكومترية وصلاحية بنائه في البيئة المحلية (جامعة بنغازي) وفق الآتي:

أ. **صدق المقياس**: استند الباحث إلى مؤشرين علميين للتحقق من صدق المقياس:

1) الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على نخبة من الأساتذة والخبراء وعددهم (5) بجامعة بنغازي في المجال النفسي والتربوي، لاستطلاع آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات للأبعاد المقاسة وسلامة الصياغة، وقد حظي المقياس بنسبة اتفاق عالية بلغت (94%)، مما يُعد مُؤشراً على صدق محتواه وقدرته على قياس ما وضع لأجله.

2) صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.598 إلى 0.832)، كما تم

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

حساب ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت القيم بين (0.675 إلى 0.841)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يُؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس (انظر الجدول 1).

ب. ثبات المقياس: للتأكد من استقرار النتائج، استخدم الباحث طريقتين مكملتين:

1.معامل ألفا لكرونباك: أظهرت النتائج معاملات ثبات مرتفعة للأبعاد تراوحت بين (0.785 إلى 0.842)، بينما بلغت القيمة الإجمالية للمقياس ككل (0.892)، وهي قيم تعكس اتساقاً رصيناً في أداء المقياس.

2.طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest): طُبق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعان على العينة الاستطلاعية، وتراوحت معاملات الارتباط للتطبيقين بين (0.865 إلى 0.914)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.925)، مما يُؤكد ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام الميداني.

جدول (1)الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس تجنب صورة الجسم (ن = 12)

م	أبعاد تجنب صورة الجسم	معامل الاتساق الداخلي (البُعد بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباك	ثبات إعادة التطبيق
1	تجنب المظهر العام	0.812	0.842	0.914
2	تجنب الأنشطة الاجتماعية	0.795	0.821	0.892
3	تجنب الملابس الكاشفة	0.768	0.785	0.865
4	تجنب مراقبة الوزن والجسد	0.675	0.804	0.887
	مجموع الدرجة الكلية للمقياس		0.892	0.925

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (1) أن مقياس تجنب صورة الجسم يتمتع بمُؤشرات صدق وثبات عالية تتجاوز المعايير المقبولة تربوياً وسيكومترياً في مجتمع البحث بجامعة بنغازي؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية أداة علمية رصينة وجاهزة للتطبيق الميداني لتحقيق أهداف البحث على العينة الأساسية (ن= 66) بدقة موضوعية.

ثانياً: مقياس الانهزام النفسي:

اعتمد الباحث في قياس المتغير المستقل على مقياس (الانهزام النفسي) من إعداد (جيلبرت وألان Gilbert & Allan)، والذي يُعد من الأدوات الرصينة في قياس الشعور بفقدان المكانة الاجتماعية والإحباط، وقد اعتمد الباحث النسخة التي استخدمتها دراسة (سليمان، 2022) لملائمتها لطلبة الجامعة.

1. وصف المقياس وأبعاده: يتألف المقياس في صورته النهائية من (16) فقرة، صُممت لرصد شعور الفرد بالهزيمة والفشل في تحقيق الأهداف الاجتماعية والشخصية؛ وتتوزع هذه الفقرات على بُعدين أساسيين هما: (الشعور بفقدان المكانة، والشعور بالإحباط واليأس)، وتتدرج الإجابات وفق مقياس ليكرت الخماسي: (ينطبق عليّ تماماً، ينطبق عليّ كثيراً، ينطبق عليّ أحياناً، ينطبق عليّ قليلاً، لا ينطبق عليّ أبداً).

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

2. التقنين السيكومتري للمقياس (على العينة الاستطلاعية ن = 12): باشر الباحث إجراءات التقنين العلمي للمقياس للتحقق من كفاءته السيكومترية وصلاحية بنائه في البيئة المحلية (جامعة بنغازي) وفق الآتي:

أ. **صدق المقياس**: استند الباحث إلى مُؤشرين علميين للتحقق من صدق المقياس:

1) الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على ذات النخبة للمقياس السابق، لاستطلاع آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات للأبعاد المقاسة، وقد حظي المقياس بنسبة اتفاق عالية بلغت (95%)، مما يُعد مُؤشراً على صدق محتواه.

2) صدق الاتساق الداخلي: تم حساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.624 إلى 0.845)، كما تم حساب ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت القيم بين (0.712 إلى 0.864)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يُؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس (انظر الجدول 2).

ب. **ثبات المقياس**: للتأكد من استقرار النتائج، استخدم الباحث طريقتين مكملتين:

1. معامل ألفا لكرونباك: أظهرت النتائج مُعاملات ثبات مُرتفعة للأبعاد تراوحت بين (0.792 إلى 0.835)، بينما بلغت القيمة الإجمالية للمقياس ككل (0.886)، وهي قيم تعكس اتساقاً رصيناً في أداء المقياس.
2. طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest): طُبق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعان على العينة الاستطلاعية، وتراوحت معاملات الارتباط للتطبيقين بين (0.874 إلى 0.922)، في حين بلغ مُعامل الثبات الكلي للمقياس (0.934)، مما يُؤكد ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام الميداني.

جدول (2)الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الانهزام النفسي (ن = 12)

م	أبعاد الانهزام النفسي	معامل الاتساق الداخلي (البُعد بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباك	ثبات إعادة التطبيق
1	الشعور بفقدان المكانة	0.824	0.835	0.922
2	الشعور بالإحباط واليأس	0.712	0.792	0.874
	مجموع الدرجة الكلية للمقياس		0.886	0.934

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (2) أن مقياس الانهزام النفسي يتمتع بمُؤشرات صدق وثبات عالية تتجاوز المعايير المقبولة في مجتمع البحث بجامعة بنغازي؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية أداة علمية رصينة وجاهزة للتطبيق الميداني لتحقيق أهداف البحث على العينة الأساسية (ن= 66).

ثالثاً: مقياس تقدير الذات:

اعتمد الباحث في قياس المتغير التابع على مقياس (تقدير الذات) من إعداد (روزنبرج Rosenberg)، والذي يُعد الأداة الأكثر شهرة واستخداماً في الدراسات السيكومترية

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

العالمية، وقد اعتمد الباحث النسخة التي استخدمتها دراسة (دراغمة، 2018) لملائمتها لطلبة الجامعة.

1.وصف المقياس: يتألف المقياس في صورته النهائية من (10) فقرات، صُممت لرصد التقييم العام للشخص لنفسه وقيمته الذاتية؛ وتتضمن الفقرات أساليب الاتجاهين لضمان دقة الاستجابة، حيث توجد (5) فقرات إيجابية تعكس تقدير الذات المرتفع، و (5) فقرات سالبة تعكس تقدير الذات المنخفض، وتتدرج الإجابات وفق مقياس ليكرت الرباعي: (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

2.التقنين السيكومتري للمقياس (على العينة الاستطلاعية ن = 12): باشر الباحث إجراءات التقنين العلمي للمقياس للتأكد من كفاءته السيكومترية في بيئة جامعة بنغازي وفق الآتي:

أ. **صدق المقياس**: استند الباحث إلى مُؤشرين علميين للتحقق من صدق المقياس:

1)الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس على ذات المجموعة من الخبراء بجامعة بنغازي للمقاييس السابقة، لاستطلاع آرائهم حول وضوح الفقرات وسلامة الصياغة، وقد حظي المقياس بنسبة اتفاق عالية بلغت (96%)، مما يُشير إلى صدق محتواه.

2)صدق الاتساق الداخلي: تم حساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.615 إلى 0.794)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يُؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس (انظر الجدول 3).

ب. **ثبات المقياس**: للتأكد من استقرار النتائج، استخدم الباحث طريقتين:

1.معامل ألفا لكرونباك: أظهرت النتائج معامل ثبات مرتفع بلغ (0.854) للمقياس ككل، وهي قيمة تعكس اتساقاً داخلياً رصيناً.

2.طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest): طُبق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعان على العينة الاستطلاعية، وبلغ مُعامل الثبات الكلي بين التطبيقين (0.898)، مما يُؤكد ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام الميداني.

جدول (3)الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس تقدير الذات (ن = 12)

م	أداة البحث	معامل الاتساق الداخلي (الارتباط بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباك	ثبات إعادة التطبيق
1	مقياس تقدير الذات	0.794	0.854	0.898

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (3) أن مقياس تقدير الذات يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية تتوافق مع المعايير العلمية؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية أداة علمية رصينة وجاهزة للتطبيق الميداني لتحقيق أهداف البحث على العينة الأساسية.

الدراسة الأساسية:

بعد التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث وصلاحيتها للتطبيق الميداني، شرع الباحث في تطبيق مقاييس البحث (الانهزام النفسي، تجنب صورة الجسم، وتقدير الذات) على أفراد العينة الأساسية من طالبات جامعة بنغازي؛ حيث نُفذ البحث بأسلوب المجموعات الصغيرة لضمان الخصوصية والتركيز، وذلك خلال المدة الزمنية الممتدة من

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

2025/12/14م وحتى 2026/02/11م.

وقد اعتمد الباحث في تحديد العينة المستهدفة على منهجية الحصر الشامل للطالبات اللواتي استوفين المعايير الديموغرافية والأنثروبومترية المحددة في مجتمع البحث، مع الحرص في مُستهل جلسات التطبيق على تهيئة المشاركات نفسياً وتوضيح الأهداف العلمية للبحث، وتقديم تأكيدات صريحة بضمان السرية التامة للمعلومات، مع شرح آلية الاستجابة على فقرات المقاييس وفق البدائل المعتمدة لكل منها، وبعد الانتهاء من جمع البيانات وتدقيقها لضمان اكتمال الاستجابات، جرت مُعالجتها إحصائياً وفق مفاتيح التصحيح المعتمدة؛ لاختبار فرضيات البحث والتحقق من الدور الوسيط لمتغير (تجنب صورة الجسم) في العلاقة بين (الانهزام النفسي وتقدير الذات).

الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج (SPSS)، حيث اعتمد البحث الحالي على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف العينة، ومُعامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباك وإعادة التطبيق للتحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات والكشف عن العلاقات الارتباطية، بالإضافة إلى استخدام تحليل المسار واختبار (ت) للتحقق من كفاءة نموذج الوساطة وتحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات، مع اعتماد مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) كمعايير للقبول الإحصائي.

عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً تفصيلياً للبيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها، متبوعاً بتحليل رصين يهدف إلى تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة:

1. عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (4)معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات (ن = 66)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (R)	مستوى الدلالة (P-Value)	نوع العلاقة
الانهزام النفسي	3.84	0.62	0.74-	0.001	عكسية قوية
تقدير الذات	2.15	0.48			

تُشير النتائج الواردة في الجدول (4) إلى وجود مُعامل ارتباط قيمته (-0.74)، وهي قيمة سالبة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، هذا الرقم يعكس ارتباطاً عضوياً وتناسباً عكسياً؛ فالعينة التي سجلت مُستويات مُرتفعة من الشعور بالتحطم وفقدان القدرة على المواجهة (الانهزام)، سجلت في المقابل انخفاضاً حاداً في تقييم الجدارة الشخصية والكفاءة الذاتية.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الزعبي ونصر، 2019) التي أكدت أن الانهزام النفسي يُعد مُنبئاً رئيساً بتآكل القيمة الذاتية، كما تتسق مع نتائج دراسة (سليمان،

2022) التي خلصت إلى وجود ارتباط وثيق ودال بين الانهزام النفسي وتدني تقدير الذات، مُؤكدة أن الفرد المستسلم للهزيمة يتبنى نظرة دونية لذاته، وتتكامل هذه النتيجة مع دراسة (الشافعي، 2017) التي ربطت الارتفاع في الانهزام بصراعات حادة في مفهوم الذات.

يمكن تفسير هذه العلاقة السلبية في ضوء ما طرحه (أبو حلاوة، 2013) من أن الانهزام النفسي يخلق دائرة مُفرغة من إدراك الفشل وتوقع الرفض، مما يُؤدي لتآكل الحصانة النفسية، وانطلاقاً من تأصيل (العلاق، 2020)، فإن الحالة الانهزامية تعيق الفرد عن مُواجهة مُشكلات الحياة وتجعله يعيش حالة من الفراغ المعنوي، وهو ما ينعكس مُباشرة على صرح تقدير الذات ويقوضه، كما أن هذا الارتباط يجد سنده في رؤية (سليمان، 2022) بأن الانهزام يمثل بنية معرفية ترتبط بالاتجاهات السلبية نحو الذات.

يعزو الباحث هذه العلاقة العكسية القوية إلى أن الطالبة الجامعية التي تعاني من (الانهزام النفسي) تفقد (بوصلة القيمة الداخلية)؛ فبدلاً من أن تستمد تقديرها من كفاءتها الأكاديمية أو سماتها الشخصية، تصبح رهينة لمشاعر العجز والدونية، ويرى الباحث أن هذا الانهزام يعمل كـ (معول هدم) يضرب أساس الثقة بالنفس، خاصة في بيئة تنافسية كجامعة بنغازي، حيث تصطدم التطلعات بواقع الضغوط، مما يجعل تقدير الذات (هشاً) وعرضة للانهيار أمام أول خبرة فشل أو شعور بالرفض الاجتماعي.

في ضوء النتائج الإحصائية المسجلة والتحليل المنهجي السابق، تحققت الفرضية الأولى كلياً؛ حيث ثبت وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية وذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة بنغازي.

2. عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

نص الفرض الثاني على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتجنب صورة الجسم لدى طالبات الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (5)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الانهزام النفسي وتجنب صورة الجسم (ن = 66)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (R)	مستوى الدلالة (P-Value)	نوع العلاقة
الانهزام النفسي	3.84	0.62	0.68	0.01	طردية قوية
تجنب صورة الجسم	3.52	0.55			

تُظهر النتائج في الجدول (5) وجود مُعامل ارتباط قيمته (0.68)، وهي قيمة مُوجبة دالة إحصائياً عند مستوى

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

(0.01)، هذا يُشير إلى وجود تلازم طردي وثيق بين المتغيرين؛ فالعينة التي تعاني من مُستويات مُرتفعة من الانهزام النفسي (المتمثل في فقدان المكانة والإحباط) تميل بشكل آلي لتبني استراتيجيات تجنب صورة الجسم (مثل تجنب الملابس الكاشفة أو الأنشطة الاجتماعية).

تتفق هذه النتيجة مع ما أورده (الطوير والتومي، 2016) من أن الاضطرابات المتصلة بصورة الجسم تدفع الفرد نحو الانعزالية والتجنب الاجتماعي، وتتسق مع دراسة (محمد، 2016) التي أكدت أن السلوك الانهزامي يتغذى على التشويه المعرفي، مما يُؤدي لاستجابات غير تكيفية، كما تتقاطع النتائج مع دراسة (الشافعي، 2017) التي أثبتت أن الارتفاع في الانهزام النفسي يرتبط بميل الأفراد لاستخدام آليات دفاعية انسحابية حيال مشاعر العجز.

يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء طرح (أبو حلاوة، 2013) بأن الانهزام يضع الطالبة في دائرة مُفرغة من توقع الرفض، مما يجعلها تتجنب أي موقف يضع جسدها تحت مجهر التقييم الاجتماعي، وانطلاقاً من رؤية (ستابلتون وآخرون، Stapleton et al., 2017)، فإن الانهزام النفسي يمثل حالة من الضعف تجعل الطالبة عاجزة عن مُواجهة المعايير الجمالية النمطية، فتتخذ من التجنب درعاً للهروب من القلق المرتبط بالمظهر، وتؤكد (نرمين وآخرون، Narmeen et al., 2025) أن هذا المسار يمثل (ميكانيزم وسيط) يحول الشعور بالهزيمة إلى اعتلالات سلوكية.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الانهزام النفسي لا يقتصر على كونه شعوراً داخلياً بالفشل، بل يتحول إلى (عدسة معرفية مُشوهة) ترى من خلالها الطالبة جسدها كعقبة أو كمصدر للخجل، ويرى الباحث أن الطالبات ذوات السمنة بجامعة بنغازي، وتحت وطأة الشعور بالانهزام، يجدن في (تجنب صورة الجسم) استراتيجية بقاء نفسية؛ فالتجنب هنا ليس مُجرد سلوك، بل هو محاولة بائسة لتقليل حجم الألم النفسي الناتج عن المقارنات الاجتماعية المزعجة، مما يحول الانهزام الداخلي إلى (استقالة جسدية) كاملة عن التفاعل الميداني.

بناءً على التحليل الإحصائي والاتساق مع الأدبيات النظرية، تحققت الفرضية الثانية كلياً؛ حيث ثبت وجود علاقة ارتباطية مُوجبة قوية وذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتجنب صورة الجسم لدى طالبات جامعة بنغازي.

3. عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

نص الفرض الثالث على أنه: يتوسط (تجنب صورة الجسم) العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل المسار لاختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة سرت/المجلد (5) العدد (2)
Faculty of Education journal / Sirte University (Vol (5) No (2))
Doi (10.37375/foej.v5i2.4216)
ISSN : 3740-2791
2026/07/05

جدول (6)تحليل المسار لاختبار الدور الوسيط لتجنب صورة الجسم في العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات

(ن = 66)

المسارات الوظيفية في النموذج	معامل المسار (β)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نوع التأثير
الانهزام النفسي ← تقدير الذات	0.28–	2.45	0.05	مباشر دال
الانهزام النفسي ← تجنب صورة الجسم	0.65	7.32	0.01	مباشر دال
تجنب صورة الجسم ← تقدير الذات	0.54–	5.18	0.01	مباشر دال
الانهزام النفسي ← تجنب صورة الجسم ← تقدير الذات	0.35–	4.22	0.01	غير مباشر (وساطة)

تشير النتائج الواردة في الجدول (6) إلى تحقق نموذج الوساطة بشكل قوي؛ حيث بلغ التأثير غير المباشر للانهزام النفسي على تقدير الذات عبر وسيط (تجنب صورة الجسم) قيمة (–0.35)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند (0.01)، هذا يعني أن الانهزام النفسي لا يخفض تقدير الذات بشكل مُباشر فحسب، بل إن الجزء الأكبر من هذا التأثير يمر عبر (محطة إدراكية سلوكية) وهي تجنب صورة الجسم.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (سليمان، 2022) بأن الانهزام النفسي يُؤدي إلى تقويض تقدير الذات عبر وسائط نفسية، كما تتسق تماماً مع دراسة (فرنانديز–بوستوس وآخرون، Fernández-Bustos et al., 2019) التي أثبتت أن صورة الجسم تعمل كمُتغير وسيط جوهري في تشكيل المفهوم الذاتي العام، وتدعم دراسة (نرمين وآخرون، Narmeen et al., 2025) هذا التوجه بتأكيدها أن اضطراب صورة الجسم يمثل ميكانيزماً وسيطاً حاسماً في تشكيل الاعتلالات النفسية وتآكل قيمة الذات لدى الطالبات.

يستند هذا المسار التفسيري إلى رؤية (شانغ وآخرون، Shang et al., 2021) التي تفترض أن التأثيرات النفسية العميقة لا تنتقل دائماً بشكل مُباشر؛ فالمشاعر الانهزامية (المستقل) تخلق حالة من القلق حيال الجسد تدفع الطالبة لتبني استراتيجيات تجنبية (الوسيط)، وهذا التجنب بدوره يعمل (كحاجز إدراكي) يمنع الطالبة من الشعور بالكفاءة، مما ينتهي بتحطيم تقدير الذات (التابع)، ويُؤكد (دراغمة، 2018) أن هذا التجاذب بين الانهزام والتجنب يمثل ذروة عدم القبول الذاتي.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى (ديناميكية الهروب النفسي)؛ حيث يمثل الانهزام النفسي لطالبة الجامعة ذات السمنة (انكساراً داخلياً) يجعلها تشعر بالخجل من ظهورها الاجتماعي، فتلجأ لتجنب صورة جسدها (بالملابس الواسعة أو الانسحاب من الأنشطة) كآلية دفاعية لتقليل التوتر، إلا أن هذا التجنب –في رأي الباحث– هو فخ إدراكي؛ لأنه يحرم الطالبة من فرص النجاح الاجتماعي وتلقي التغذية الراجعة الإيجابية، مما يُعزز لديها الشعور بدونية الذات، وبذلك، فإن (التجنب) هو الحلقة المفقودة التي تفسر كيف يتحول الشعور بالهزيمة إلى تدمير منهجي لتقدير الذات.

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

في ضوء ما سبق من تحليلات إحصائية واستدلالات نظرية، تحققت الفرضية الثالثة كلياً، حيث ثبتت الكفاءة التفسيرية لنموذج الوساطة الذي يضطلع فيه (تجنب صورة الجسم) بدور المحور الرابط في العلاقة بين الانهزام النفسي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة بنغازي؛ إذ كشفت النتائج عن مسارٍ ديناميكي مُتسلسل يبدأ بـ (الانهزام النفسي) كمنبئ أولي يُفضي إلى تبني استراتيجيات (تجنب صورة الجسم)، والتي بدورها تعمل كميكانيزم وسيط يُؤدي في مآلاته النهائية إلى تقويض وخفض (تقدير الذات)، إن هذا الإثبات العلمي يفتح آفاقاً تطبيقية واعدة لتصميم برامج إرشادية نوعية تستهدف تفكيك (السلوك التجنبي) بوصفه المدخل الأكثر فاعلية لترميم البناء النفسي وتعزيز تقدير الذات.

الاستنتاجات:

يمكن إجمال الاستنتاجات الجوهرية للبحث الحالي في النقاط الآتية:

1. استُنتج أن الانهزام النفسي يمثل (معول هدم) حقيقياً لتقدير الذات، حيث تبين أن المشاعر المرتبطة بفقدان المكانة والإحباط لا تبقى حبيسة الوجدان، بل تترجم مُباشرة إلى تآكل في القيمة الشخصية والجدارة الاجتماعية.

2. أثبت البحث أن الانهزام النفسي يتعدى كونه حالة شعورية ليصبح مُحركاً سلوكياً يدفع الطالبة نحو (الاستقالة الجسدية) والانسحاب من الواقع عبر تبني استراتيجيات تجنب صورة الجسم القهرية.

3. خلص البحث إلى أن العلاقة بين الانهزام وتقدير الذات ليست علاقة خطية بسيطة، بل هي مسار (ميكانيكي متسلسل) يمثل فيه تجنب صورة الجسم الحلقة المفقودة التي تحول الشعور بالهزيمة إلى سلوك تجنبي، ينتهي بتقويض صرح التقدير الذاتي.

4. استُنتج أن لجوء الطالبات (خاصة ذوات السمنة) لتجنب الملابس أو المرايا أو الأنشطة هو (فخ إدراكي) يوفر راحة مُؤقتة من القلق، ولكنه يكرس الدونية ويمنع وصول أي تغذية راجعة إيجابية من البيئة.

5. كشفت النتائج أن الطالبة الجامعية ذات السمنة تقع تحت وطأة (عدسة معرفية مُشوهة) ناتجة عن الانهزام، مما يجعل جسدها يظهر في وعيها كعقبة اجتماعية ومصدر للخجل الدائم.

6. أكدت النتائج وحدة البناء النفسي؛ فالخلل المعرفي (الانهزام) يقود لخلل سلوكي (التجنب)، وينتهي بخلل وجداني وتقييمي (تدني تقدير الذات).

7. خلص البحث إلى أن التدخل التقليدي لرفع تقدير الذات قد لا يجدي نفعاً ما لم يسبقه تفكيك (للسلوك التجنبي) ومعالجة (جذور الانهزام النفسي).

التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات السابقة، يضع الباحث مجموعة من التوصيات العلمية والعملية الموجهة للجهات ذات العلاقة:

1) ضرورة قيام مكاتب الإرشاد النفسي بجامعة بنغازي بتصميم برامج إرشادية (معرفية سلوكية) تستهدف خفض مستويات الانهزام النفسي، مع التركيز بشكل خاص على تقنيات (التعرض) بدلاً من (التجنب) حيال صورة الجسم.

2) إنشاء مجموعات دعم متخصصة للطالبات اللاتي يعانين من زيادة الوزن، تهدف إلى تصحيح المدركات الجسدية المشوهة لديهن وحمايتهن من الانزلاق في دوائر الانهزام النفسي.

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

3)التوصية بإدراج موضوعات تتعلق بصورة الجسم، والمرونة النفسية، ومعايير الجمال الواقعية ضمن المتطلبات الجامعية لتعزيز الحصانة النفسية لدى الطالبات أمام الضغوط الثقافية المعاصرة.

4)إقامة ورش عمل توعوية لتوضيح أن (تجنب صورة الجسم) هو حل زائف يزيد من حدة المشكلة النفسية ويُؤدي لتآكل الثقة بالنفس على المدى الطويل.

5)توعية الكادر الأكاديمي والسكني بالجامعة بكيفية رصد حالات الانسحاب الاجتماعي والانهزام النفسي لدى الطالبات، وتقديم الدعم الأولي أو الإحالة للمختصين.

6)**التوصية بإجراء المزيد من الدراسات**:

- إجراء دراسة مقارنة حول (الدور الوسيط لتجنب صورة الجسم) بين الطالبات الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات.
- فحص أثر متغيرات أخرى (مثل: التنمر الاجتماعي، أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) كمتغيرات معدلة في نموذج الوساطة الحالي.
- بناء برنامج إرشادي مقترح يستهدف خفض (تجنب صورة الجسم) وقياس فاعليته في رفع تقدير الذات لدى طالبات جامعة بنغازي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013): الانهزام النفسي: المفهوم، المظاهر، والآثار، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- دراغمة، برهان حمدان (2018): تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- الزعبي، أحمد؛ نصر، همسة (2019): هزيمة الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين النازحين في مدينة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، دمشق، سوريا، المجلد (41)، العدد (2)، 667-688.
- سليمان، محمد فتحي (2022): الانهزام النفسي وتقدير الذات ومستوى التدين كمنبئات نحو التحرش الجنسي لدى عينة من طلبة الجامعة الذكور، مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، المجلد (33)، العدد (3)، 407-488.
- الشافعي، نهلة فرج (2017): الانهزام النفسي كمنبئ للاتجاه نحو التحرش الجنسي لدى عينة من طلبة الجامعة الذكور (دراسة سيكومترية – كلينيكية)، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة المنيا، العدد (125)، الجزء الأول، 145-191.
- الطوير، نور الدين محمد؛ التومي، أمل مفتاح (2016): تجنب صورة الجسم والتجنب الاجتماعي وعلاقتهما بتقدير الذات، بحث منشور، قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب الخمس، جامعة المرقب، ليبيا.
- العلاق، جليلة صالح (2020): الشعور بالنقص (الدواعي والمعالجات)، المؤتمر العلمي الدولي السنوي الثالث والعشرون (المشكلات والانحرافات السلوكية في المجتمع)، مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية، بغداد، العراق.
- محمد، هدى حسن (2016): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الانهزامي لدى طالبات رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العراق، العدد (24)، 321-362.

ISSN : 3740-2791
2026/07/05

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Fernández-Bustos, J. G., et al. (2019). Body image and global self-esteem: A mediation model. Frontiers in Psychology. 10, 1-10.

- Narmeen, A., et al. (2025). Self-objectification and body image as mediators of psychological distress. Journal of Academic Research. 15(4), 2610-2625.

- Shang, B., et al. (2021). The mediating role of body image in the relationship between exercise and self-esteem. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18(3), 1-12.

- Stapleton, P. Gabrielle J. Crighton, Brett Carter, and Aileen Pidgeon. (2017). Self-Esteem and Body Image in Females: The Mediating Role of Self-Compassion and Appearance Contingent Self-Worth .The Humanistic Psychologist. 45(3), 238-257.

- Zamiri-Miandoab, N., et al. (2023). Relationship between body image and self-esteem in women: A cross-sectional study. BMC Women's Health. 23(1), 1-8.