Dirasat: *Educational Sciences*, Volume 50, No. 2, Supplement 1, 2023

Deanship of Scientific Research

Body Image and Its Relationship with Shyness Level Among Obese Individuals Attending Fitness Centers

***Mohannad Odeh ALzughialat* ***

Department of Sports Rehabilitation, The Faculty of Sports Sciences, Mu'tah University, Al-Karak- Jordan.

Received: 21/8/2022
Revised: 30/9/2022
Accepted: 24/10/2022
Published: 15/7/2023

* *Corresponding author:*
moh_zgh@yahoo.com

Citation: ALzughialat , M. O. (2023). Body Image and Its Relationship with Shyness Level Among Obese Individuals Attending Fitness Centers. *Dirasat: Educational Sciences*, *50*(2 -S1), 750–759.
https://doi.org/10.35516/edu.v50i2 -S1.2005

© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: This study aimed to examine body image and its relationship with shyness level among obese individuals attending fitness centers.

Methods: The study utilized a descriptive survey method with a sample size of 258 individuals, representing 70.6% of the total study population. A 27-item (3-option Likert) body image scale and an 18-item (5-option Likert) shyness scale were employed for data collection. Data analysis was conducted using SPSS, incorporating descriptive statistics, ANOVA, and Pearson correlation tests to explore associations between variables.

Results: The findings revealed a low level of body image, with no statistically significant differences observed in body image based on age and marital status. However, significant differences were found concerning gender and training period, favoring males and those with a training period of two years or more. On the other hand, the study indicated a high level of shyness, with no statistically significant differences related to marital status, age, and training period. Nevertheless, gender differences were observed, favoring females. Furthermore, the study identified a statistically negative correlation between body image and shyness levels.

Conclusions: The study suggests the importance of further investigations into body image and shyness, encompassing other categories and socio-demographic variables.

Keywords: Body image, shyness, obesity.

صورة الجسم وعلاقتها بمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة

مهند عودة الزغيلات*

قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك،الاردن.

ملخّص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى صورة الجسم وعلاقتها بمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.

المنهجية: لتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي بصورته المسحية على عينة تكونت من (258) مشترك بنسبة (70.6%) من مجتمع الدراسة. ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لصورة الجسم والذي تكون من (27) فقرة ومقياس ليكرت الخماسي للخجل وتكون من (18) فقرة، وبعد جمع البيانات قام الباحث باستخدام برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي .تم استخدام العمليات الإحصائية التالية: النسب المئوية، تحليل التباين المتعدّد، المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، اختبار شافية،معامل ارتباط بيرسون، معامل التحديد.

النتائج: اظهرت نتائج الدراسة أن مستوى صورة الجسم جاءت بدرجة منخفضة مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى صورة الجسم تبعا لمتغيري: العمر، الحالة الاجتماعية، ووجود فروق تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي والعمر التدريبي ولصالح الذكور في فئة السنتين فأكثر. أما مستوى الخجل جاء بدرجة مرتفعة، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الخجل تبعا لمتغيرات: العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي. ووجود فروق في مستوى الخجل تبعًا لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الاناث. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين صورة الجسم ومستوى الخجل.

الخلاصة: توصي الدراسة بإجراء دراسات أخرى حول صورة الجسم والخجل لفئات ومتغيرات اخرى.

الكلمات الدالة :صورة الجسم، الخجل، السمنة.

مقدمة الدراسة وأهميتها

يعتبر الخجل واحداً من أكثر السمات شيوعاً بين الأفراد بمختلف أعمارهم، وهو أزمة عارضة يمر بها الفرد في مرحلة من مراحل حياته وفي كثير من المناسبات الاجتماعية، ويعد الخجل من التطورات الطبيعية التي يمر بها نمو الفرد، إلا أنه حين يصبح سمة ملازمة لشخصية الفرد يصبح مشكلة تحتاج إلى حلول، لأنه قد يؤدي إلى أعاقة الفرد في بناء صداقاته وعلاقاته الاجتماعية، ويصبح مؤثراً بصورة سلبية في كافة مناحي الحياة.واتفق ذلك مع دراسة (المحاسنة والزغاليل،2012) بوجود علاقة سالبة بين الخجل ومفهوم الذات.كما اتفقت مع دراسة خميس (2010) بوجود علاقة بين امتلاك مستوى منخفض للسلوك المظهري ومستوى مرتفع من الخجل.

كما أن الخجل سمة تتصف بالتوتر والانزعاج في وجود أشخاص آخرين حيث يعمل على إعاقة التواصل والقبول الاجتماعي، وبالتالي يصبح مشكلة نفسية. وهذا ما أشارت له دراسة النهان (2008) بأن الشخص الخجول يتصف بالانطواء والتوتر وفقدان الثقة بالنفس، ويبعد عن التفاعل مع الآخرين. وأن العديد من الأفراد يصبحون خجولين عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ نظرا لتعرضهم للرفض من الآخرين مع العلم أنهم لم يكونوا هكذا من قبل، مما يؤدي إلى أن يقرروا بأنهم أقل تقديرا لذاتهم وأقل نجاحا في المواقف الاجتماعية (Hollander & Bakalar,2005). وهذا ما اكدته دراسة (Koydemir&Ayhan,2008) بظهور ارتفاع مستوى الخجل في مرحلة المراهقة.

كما أن المظهر عامل مهم في العلاقات والحياة، بالإضافة إلى أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني وأن لصورة الجسم أهمية وجدانية ورمزية كما أن نمو صورة الجسم الايجابية تساعد الناس في رؤية انفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة فالناس الذين يحبون انفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو ايجابي على الأغلب يكونون اكثر صحة (الأشرم، 2008).

إضافة إلى أن صورة الجسم مهمة جدا فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض؛ لأن الجسم مصدر الهوية كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الانسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية كذلك بعض الأمراض النفسجسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير الفرد (القاضي، 2009).

ويشير الدسوقي، (2006) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يشعرون بمجموعة مختلطة من الانفعالات التي ربما يجدون صعوبة في الافصاح عنها وتوضيحها، وتتمثل هذه الانفعالات في الشعور بالاشمئزاز من صورة الجسم ويزداد هذا الشعور عندما يتعرضون لإشارات أو دلائل ترتبط بالعيب المدرك وكذلك الشعور بالقلق الذي يزداد في المواقف الاجتماعية المختلفة. كما أن هؤلاء الأفراد يعانون أيضا من الأعراض الاكتئابية نتيجة العزلة الاجتماعية والاحباط من عدم اقناع الآخرين بشأن المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة، وفقدان الأمل بالمستقبل. وهذا ما أكدته دراسة (عبد النبي،2008) ودراسة الزائدي (2005) بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والقلق والاكتئاب.

ويرى Anderson,et al,(2012) أنه وفي كثير من الأحيان يزداد البحث عن علاجات جراحية تجميلية على أمل أن هذا سيجعل منهم يشعرون على نحو أفضل، ولسوء الحظ فان هذه العلاجات غالبا ما تفشل في معالجة المشكلة بحيث يحل عدم الرضا عن المظهر الجديد محل المظهر القديم، وتبقى الرغبة في تغيير المظهر مستمرة.

وتعتبر شخصية الفرد ميزة الإنسان النفسية، وهي في الوقت ذاته تعبر عن مجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه انطلاقا من آراء الآخرين؛ فهو بذلك يكون صورة لشخصيته من المجتمع حيث يمثل الشعور بصورة الجسم حيزا كبيرا لدى الناس نظرا لطبيعة الأحكام التي يصدرها الآخرون ويستشعرها الفرد وبالتالي يترجمها من خلال الإحساس بنمط جسمه كونه جذابا ومثاليا او منفردا ومضطربا حيث إن صورة الجسم تشير إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الاخرون من احكام وتقيمات عنه (كفافي ومياسة، 1996).

وتعتبر السمنة من المشاكل العالمية الغير محصورة بمنطقة جغرافية معينة وبشعب دون الآخر؛ فهي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعًا في المجتمع وأكثرها صعوبة من ناحية علاجها والتصدي لها، كما ان نسبة السمنة قد زادت وبنسبة كبيرة خلال العقدين الماضيين وهذا ما يزيد من سوء العواقب الصحية والنفسية والاجتماعية على هؤلاء الاشخاص. (Swallen et al , 2004). وهذا ما أكدته دراسة (بلقاسم،2020) بان الأشخاص ذوي البدانة والذين يعانون من اضطراب بصورة الجسم يعانون من القلق والانطواء.

ويشير أبو زيد،(2017) أن السمنة إحدى الأمراض التي تؤثر على الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية وينتج عنها العديد من الآثار السلبية لدى الشخص السمين. كما أن العديد من الاشخاص ليس لديهم المقدرة على مجابهة التحديات بسبب حالة الخجل التي تنتابهم، وقد تصل أحياناً إلى تعطيل قدراتهم ومواهبهم وثقتهم بأنفسهم وتسهم بصورة مباشرة في التأثير على إنتاجيتهم وأدائهم، ويرى (الشناوي، 1997) أن الخجل مشكلة في حد ذاته، يتسبب في إحداث مشاكل أخرى وتكون نتائجه سلبية.

ويرى علاوي،(1989) أن المشاعر المصاحبة للنجاح والفشل تؤثر بشكل كبير وفعال في استمرارية أو ضعف دافعية الانجاز لدى الأفراد، مما يتطلب وجود دعم دائم من قبل الآخرين والأفراد المحيطين به حتى يتم تعزيز السمات والخصائص النفسية الايجابية عند الأفراد مما يسهم في زيادة وتحسين جودة التوجه نحو الانجاز والنجاح. وهذا ما أكدته دراسة المبيضين (2019) بأن لبعض المشاعر مثل الخجل علاقة ارتباطية عكسية مع مستوى الإنجاز.

بالإضافة لما تم ذكره سابقا تكمن أهمية الدراسة في أنها:

- تعد من الدراسات القليلة في حدود علم الباحث التي ربطت بين الخجل وصورة الجسم للمصابين بالسمنة.
- دراستها لفئة مهمة من المجتمع، وهي فئة المصابين بالسمنة.
- يمكن أن تكون هذه الدراسة مرجعا وعوناً للعديد من الأفراد الذين يعملون في الجوانب النفسية والمتعلقة بالخجل وصورة الجسم.

مشكلة الدراسة:

يعتبر الخجل المرتبط بالسمنة وصورة الجسم من المشكلات النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعوق الاشخاص في تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح حيث انه ومن الممكن ان يؤدي الى عدم رضا الفرد عن صورة جسمه الى خجله وانطوائه بعيدا عن الاخرين وعدم الارتياح عن ممارسة الانشطة المختلفة امام الاخرين. ونتيجة لما سبق فان الخجل الناتج عن السمنة ونظرة الاشخاص لصورة أجسامهم بصورة سلبية تعتبر حالة نفسية واجتماعية لها انعكاساتها على الأفراد وسلوكهم واتجاهاتهم.

كما ويرى الباحث أن دراسة صورة الجسم وعلاقتها بمستوى الخجل المرتبط بالسمنة وقد يكون سبب في الكثير من المشكلات للعديد من الأشخاص في حياتهم الاجتماعية والعملية وما يترتب عليه من مشكلات نفسية وصحية. وبما أن السمنة قد انتشرت وبنسب عالية في بعض المجتمعات ولكلا الجنسين مما حدا بالباحث للقيام بهذه الدراسة نظراً لأهمية التعرف على صورة الجسم وعلاقته بمستوى الخجل لدى فئة كبيرة ومهمة، وهم من يعانون من السمنة كمحاولة لإيجاد حلول لهذه المشكلة المهمة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.
2. الفروق في مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي.
3. مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.
4. الفروق في مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي).
5. العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟

تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي؟
3. ما مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟
4. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي) ؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين صورة الجسم ومستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة؟

مصطلحات الدراسة:

صورة الجسم: الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة (الدسوقي،2006).

الخجل اصطلاحا: نزعة الفرد نحو تجنب التفاعلات الاجتماعية وفشله في المشاركة المناسبة في المواقف الاجتماعية، والخجل المزمن الخوف من التقييم السلبي، ويكون مصحوباً عادة بالشعور بالكدر والضيق الانفعالي والكف الاجتماعي (حسين، 2009).

السمنة: زيادة الخلايا الدهنية بالجسم عن الحد الطبيعي (الركبان، 2009).

حدود الدراسة ومحدداتها:

1. الحدود الزمنية: خلال الفترة الزمنية من 4/10 - 30 / 5 /2022
2. الحدود المكانية: مراكز اللياقة البدنية في محافظة الكرك.

3. الحدود البشرية: المصابين بالسمنة في محافظة الكرك.
4. الحدود الفنية: مقياس صورة الجسم ومقياس الخجل.

إجراءات الدراسة

منهج الدّراسة:

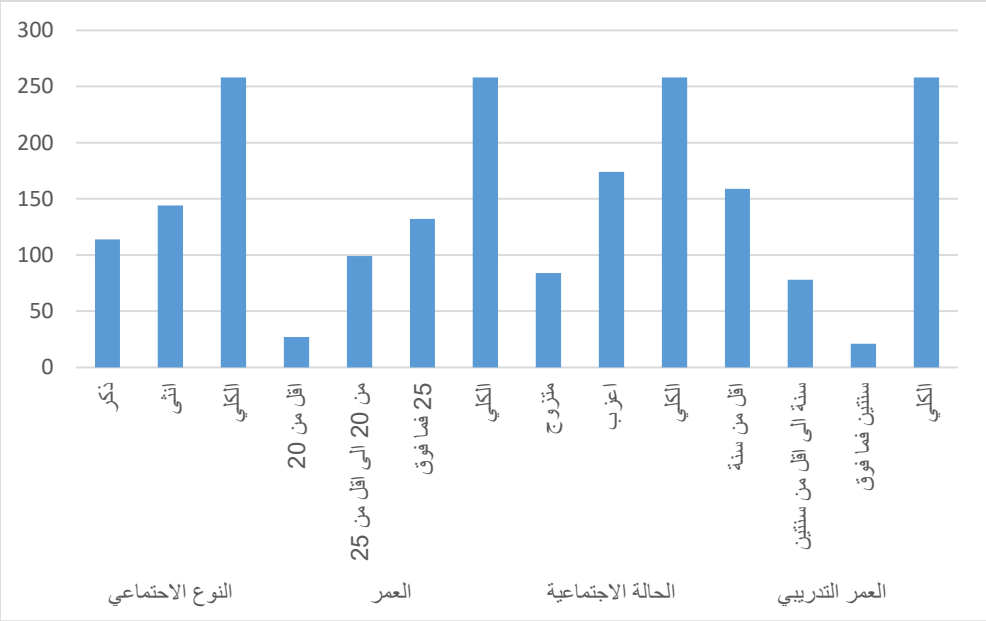
تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بصورته المسحية لملاءمته لطبيعة هذه الدّراسة.

مجتمع وعينة الدّراسة:

تكوّن مجتمع وعينة الدّراسة من منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة في محافظة الكرك، والبالغ عددهم (365) مشتركا، وتم تحديد الاصابة بالسمنة من خلال مؤشر كتلة الجسم حسب المعادلة (ناتج قسمة الوزن على مربع الطول) وقد اختيرت عيّنة عشوائية من مجتمع الدراسة بلغت (258)، (114 ذكور، 144 اناث)، من المصابين بالسمنة حيث كان متوسط مؤشر كتلة الجسم للذكور(34.3) وللإناث (35.4) والجدول (1) يصف عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها.

الجدول: (1) وصف عيّنة الدّراسة تبعًا لمتغيّراتها

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	114	44.2
	أنثى	144	55.8
	الكلي	258	100
العمر/ السنة	أقل من 20	27	10.5
	من 20 الى اقل من 25	99	38.4
	25 فما فوق	132	51.2
	الكلي	258	100
الحالة الاجتماعية	متزوج	84	32.6
	عازب	174	67.4
	الكلي	258	100
العمر التدريبي/ السنة	أقل من سنة	159	61.6
	سنة لى أقل من سنتين	78	30.2
	سنتين فما فوق	21	8.1
	الكلي	258	100



أداة جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام مقياس صورة الجسم، ومقياس الخجل كأداة لجمع البيانات، والتي تم توزيعها على منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة في محافظة الكرك.

المعاملات العلمية للأداة

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق مقياس صورة الجسم باستخدام الصدق الظاهري (Face Validity)من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي استخدمت هذا المقياس واجمعت على صدقة كدراسة (الشعلان، 2018، عبدالنبي،(2008.أما مقياس الخجل فتمت الاستعانة بدليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية (أبو أسعد، 2009) الذي قام بتصميمه (شيك وملشاير,1985).

ثبات أداة الدراسة

قام الباحث بالتحقق من ثبات الأداة من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا وكانت الدرجة الكلية لمقياس الخجل (0.84) ولمقياس صورة الجسم (0.80) وهذه النتيجة تشير إلى تمتع الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

خطوات إجراء الدراسة:

- تم حصر عينة الدراسة من خلال قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتحديد الأشخاص المصابين بالسمنة قيد الدراسة حسب المعدلة (ناتج قسمة الوزن على مربع الطول) وحسب جدول مؤشر كتلة الجسم.

المؤشر	حالة الجسم
من 16 – 18.5	نقص في الوزن
من 18.5- 25	وزن طبيعي
من 25 – 30	زيادة في الوزن
من 30- 35	سمنة درجة اولى
من 35 – 40	سمنه درجة ثانية
أكثر من 40	سمنة مفرطة

- قام الباحث بالإشراف على توزيع استمارة الخجل واستمارة صورة الجسم على عينة الدراسة، وبلغ عدد الاستمارات الموزعة (300) استمارة استبعد منها (42) استمارة لعدم اكتمال المعلومات المطلوبة، وبذلك فإن العدد الفعلي لعينة الدراسة (258) استمارة.
- تم جمع الاستمارات الموزعة ومن ثم القيام بالمعالجة الإحصائية لها وتحليلها لاستخلاص النتائج منها.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: صورة الجسم.

المتغير التابع: مستوى الخجل، النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي، حيث تم استخدام العمليات الإحصائية التالية: النسب المئوية، تحليل التباين المتعدّد، المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، اختبار شافية، معامل ارتباط بيرسون، معامل التحديد.

عرض النتائج ومناقشتها

التساؤل الأول: ما مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، تمّ احتساب المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، لاستجابات أفراد عيّنة الدّراسة على مقياس الدراسة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2): المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
صورة الجسم	1.3480	0.19442	منخفض

يبيّن الجدول (2) أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة جاء بدرجة منخفضة بمتوسط حسابي بلغ (1.3480) ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدم الرضا عن صورة الجسم لديهم، وعادة ما تكون غير لائقة من وجهة نظرهم بسبب

السمنة، وارتباط ذلك بالمظهر الخارجي وتناقض صورة الجسم لديهم مع الصورة المثالية المرتبطة بالنحافة أو الجسم المتناسق والتي تضفي عليهم حالة من الشعور بعدم الرضا عن صورة اجسامهم وارتباط ذلك أحيانا بالانطواء والعزلة ويمكن أن يكون ذلك واضحا في سلوكهم، وهذا ما أكده قايد،(2004) فالأشخاص المصابين بالسمنة عادة ما تكون نظرتهم سلبية تجاه أجسامهم، وهذا ما يفسر انتسابهم إلى مراكز اللياقة البدنية بهدف تحسين صورة أجسامهم ومحاولة التغيير، وذلك للظهور بمظهر أكثر تناسقا وجاذبية.

التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول(3) يوضّح ذلك.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	1.3821	0.22092
	انثى	1.3210	0.16644
	الكلي	1.3480	0.19442
العمر/ سنة	أقل من 20	1.3704	0.21935
	من 20 إلى أقل من 25	1.3861	0.22355
	25 فما فوق	1.3148	0.15783
	الكلي	1.3480	0.19442
الحالة الاجتماعية	متزوج	1.3228	0.16807
	عازب	1.3602	0.20528
	الكلي	1.3480	0.19442
العمر التدريبي/ سنة	أقل من سنة	1.3326	0.17359
	سنة إلى أقل من سنتين	1.3447	0.21182
	سنتين فما فوق	1.4762	0.23608
	الكلي	1.3480	0.19442

تشير البيانات الواردّة في الجدول (3) إلى وجود فروقات ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي

وللكشف فيما إذا كانت هذه الفروقات ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين في عدة اتجاهات والجدول رقم (4) يوضّح نتائج ذلك.

الجدول (4): نتائج تحليل التباين المتعدّد للكشف عن الفروق في تقديرات أفراد عيّنة الدّراسة لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة في محافظة الكرك تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	.210	1	.210	5.966	.015*
العمر/سنة	.171	2	.085	2.425	.091
الحالة الاجتماعية	.003	1	.003	.072	.788
العمرالتدريبي/سنة	.412	2	.206	5.850	.003*
الخطأ	8.837	251	.035		
الكلي	478.510	258			

*دال عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)

تشير البيانات الواردّة في الجدول رقم (4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات أفراد عيّنة الدّراسة لمستوى صورة الجسم لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيري: العمر، الحالة الاجتماعية.

ووجود فروق في مستوى صورة الجسم تبعا لمتغير النوع الاجتماعي بين الذكور بمتوسط حسابي(1.3821) والإناث بمتوسط حسابي(1.3210) ولصالح الذكور ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الذكور غالبا ما يميلون إلى تقييم أجسامهم بإيجابية من خلال النظر لإجسامهم من حيث مستوى القوة وحجم العضلات بعيدا عن شكل وصورة الجسم مقارنة مع الاناث،وهذا ما اكده مصطفى، وعبد الفتاح، (2018). بالإضافة إلى أن الإناث أكثر اهتماما وحساسية تجاه صورة الجسم والتخوف من الظهور بأجسام ممتلئة المصحوب بالنقد السلبي من الآخرين، كما وتعد الإناث أكثر حرصا على الظهور بمظهر جاذب، وذلك لما تضع لها مجتمعاتنا العربية صورة تركز على المظهر الخارجي بدرجة كبيرة والذي قد لا يكون بنفس المستوى لدى الذكور والذين عادة ما يكون التوجه لديهم نحو المركز الوظيفي والاجتماعي والمالي أكثر من الوقوف أمام صورة الجسم والمظهر الخارجي لصورة الجسم مقارنة بالأنثى.وهذا ما أكده كل من (العلوية، 2017)،.(2020) Gao واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Kim,2015) من حيث عدم رضا الإناث عن مظهرهن الخارجي مقارنة مع الذكور. واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد النبي، 2008) من حيث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في صورة الجسم.

ووجود فروق في مستوى صورة الجسم تبعا لمتغير العمر التدريبي وللتعرف لصالح أي فئة تم استخدام اختبار Scheffe شافيه والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

الجدول (5): اختبار شافية للكشف عن فروق المتوسطات في مستوى صورة الجسم تبعا لمتغير العمر التدريبي بين فئات المتغير

المتوسط الحسابي	الفئات	أقل من سنة	سنة إلى أقل من سنتين	سنتين فما فوق
1.3326	أقل من سنة	-	-.0121	-.1436*
1.3447	سنة إلى أقل من سنتين	.0121	-	-.1315*
1.4762	سنتين فما فوق	.1436*	.1315*	-

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى أن الفروق في مستوى صورة الجسم تبعا لمتغير العمر التدريبي بين فئات المتغير (أقل من سنة، سنة إلى أقل من سنتين، سنتين فما فوق) كانت لصالح فئة سنتين فما فوق مقارنة مع فئتي اقل من سنة وسنة إلى أقل من سنتين ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنه من الممكن أن يكون لطول فترة التدريب دور كبير في تغيير صورة الاشخاص المصابين بالسمنة الى صورة افضل لإجسامهم وخاصة بعد ظهور نتائج التدريب وتحسن اجسامهم والنظر لإجسامهم بنظرة أكثر إيجابية والطموح للوصول لإجسام أكثر مثالية من قبل، فكلما زاد العمر التدريبي زادت احتمالية انقاص الوزن والتخلص من السمنة وبالتالي تحسن صورة الجسم.

التساؤل الثالث: ما مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، تمّ احتساب المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، لاستجابات أفراد عيّنة الدّراسة على مقياس الدراسة والجدول رقم (6) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (6): المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الخجل	3.6751	0.57237	مرتفع

يبيّن الجدول (6) أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة جاء بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي بلغ (3.675) ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى نظرة الأشخاص المصابين بالسمنة الى أجسامهم وعدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين بسبب الخوف من النقد والعمل على الانسحاب من المواقف التي تؤدي إلى النقد السلبي وخاصة أن أغلب العينة من الإناث وصفة الخجل صفة طبيعية وعادة ما تكون ملازمة لهن بسبب طبيعة الثقافة والتنشئة الاجتماعية بالإضافة إلى ارتباط هذه الصفة بمستوى السمنة التي تجعل من هذه الصفة تتواجد بشكل أكبر وبمستوى أعلى.حيث ترى الجمعان وحمود،(2018) أن الخجل أحد الاضطرابات التي تتسبب في معاناة الأفراد حيث يتسم هؤلاء الأشخاص بالتقوقع على الذات وعدم المشاركة والشعور بالقلق. كما اكد النهان (2008) ان الشخص الخجول يتصف بالتوتر والانطواء ويبعد عن التفاعل مع الآخرين.واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (علي،2014) ودراسة (خميس، 2010) ودراسة (Koydemir & Ayhan, 2008)

التساؤل الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات(النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي) ؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (7) يوضّح ذلك.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	3.471	0.594
	Hانثى	3.837	0.500
	الكلي	3.675	0.572
العمر / سنة	Hاقل من 20	3.568	0.741
	من 20 إلى أقل من 25	3.591	0.523
	25 فما فوق	3.760	0.560
	الكلي	3.675	0.572
الحالة الاجتماعية	متزوج	3.829	0.549
	عازب	3.601	0.570
	الكلي	3.675	0.572
العمر التدريبي / سنة	أقل من سنة	3.695	0.639
	سنة إلى أقل من سنتين	3.665	0.450
	سنتين فما فوق	3.564	0.434
	الكلي	3.675	0.572

تشير البيانات الواردّة في الجدول (7) إلى وجود فروقات ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي.

وللكشف فيما إذا كانت هذه الفروقات ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين في عدة اتجاهات والجدول رقم (8) يوضّح نتائج ذلك.

الجدول (8): نتائج تحليل التباين المتعدّد للكشف عن الفروق في تقديرات أفراد عيّنة الدّراسة لمستوى الخجل لدى مشتركي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	6.713	1	6.713	22.884	*.001
العمر /السنة	0.292	2	0.146	.498	0.608
الحالة الاجتماعية	0.525	1	0.525	1.790	0.182
العمرالتدريبي/ السنة	0.764	2	0.382	1.303	0.274
الخطأ	73.625	251	0.293		
الكلي	3568.769	258			

*دال عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

تشير البيانات الواردّة في الجدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات أفراد عيّنة الدّراسة لمستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة تبعا لمتغيرات: العمر، الحالة الاجتماعية، العمر التدريبي ووجود فروق في مستوى الخجل تبعا لمتغير النوع الاجتماعي بين الذكور بمتوسط حسابي(3.471) والاناث بمتوسط حسابي (3.837) ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الخجل بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور إلى أن الخجل بالنسبة للإناث حالة طبيعية فطرية موروثة او مكتسبة من خلال ثقافة المجتمع او التنشئة الاجتماعية وخاصة بارتباط ذلك بالسمنة التي عادة ما تشكل عند الإناث مشاعر سلبية حول شكل وحجم الجسم، وهكذا يبدو أن عدم الرضا عن شكل الجسم الناتج عن السمنة يعمل على تناقض بين الجسم المدرك للأنثى وصورته المثالية، فالأنثى حين تخفق في مضاهاة الصورة المثالية لديها أو التي يسقطها المجتمع ووسائل الاعلام فان ذلك يؤدي إلى زيادة الشعور بالخجل. بالإضافة الى تعرض المصابين بالسمنة وخاصة الإناث إلى كثير من المواقف والأعراض الجسمية المرتبطة بالسمنة مثل التعب السريع والتعرق وصعوبة الحركة واختيار الملابس المناسبة مما يجعلهن في حالة من الحرج والخجل الشديد. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من(الشلاش، 2021) ودراسة (محمد، 2013) ودراسة (المحاسنة، 2012) ودراسة (الزائدي،2005).

التساؤل الخامس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين صورة الجسم ومستوى الخجل لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة ؟" للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد والجدول (9) يوضّح ذلك.

الجدول (9):معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد بين صورة الجسم ومستوى الخجل لدى مشتركي مراكز اللياقة البدنية المصابين بالسمنة.

المتغير		الخجل	صورة الجسد
الخجل	ارتباط بيرسون	1	-.55**
	مستوى الدلالة		<.001
	معامل التحديد		0.30

* دال عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

تشير نتائج الجدول (9) إلى أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.55-) هي قيمة عكسية دالة إحصائيا عند ($\alpha \leq 0.05$) وبلغت قيمة معامل التحديد (0.30) وهذا يعني أن المتغير التابع (الخجل) يفسر 30% من المتغير المستقل(صورة الجسم) والباقي يرجع لعوامل أخرى ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنه كلما قل مستوى صورة الجسم زاد مستوى الخجل، حيث إن لصورة الجسم أثر كبير على مستوى الخجل وذلك من خلال دور صورة الجسم والخجل في مستوى تفاعل الاشخاص وبعدهم عن المواقف والمثيرات وعدم القدرة على مواجهة الآخرين بالانطواء والعزلة خشية النقد لسمنتهم يكون ذلك واضحا في تصرفاتهم وسلوكهم الذي عادة ما يتسم بالخجل.فكلما زادت نسبة الخجل اثر ذلك سلبا على صورة الجسم للاشخاص المصابين بالسمنة. وهذا ما أكدته دراسة (الزائدي،2005) من خلال وجود علاقة بين صورة الجسم والقلق والخجل والاكتئاب.

الاستنتاجات:

- انخفاض مستوى صورة الجسم للاشخاص المصابين بالسمنة.
- وجود فروق في مستوى صورة الجسم لصالح الذكور.
- ارتفاع مستوى الخجل لدى الأشخاص المصابين بالسمنة قيد الدراسة.
- ارتفاع مستوى الخجل لدى الإناث المصابات بالسمنة أكثر من الذكور.
- وجود علاقة عكسية بين صورة الجسم ومستوى الخجل.

التوصيات:

- إجراء دراسات أخرى حول صورة الجسم والخجل لفئات ومتغيرات أخرى.
- عمل دورات وورشات توعوية في مراكز اللياقة البدنية لرفع مستوى الثقة بالنفس والحد من مستوى الخجل وتحسين مستوى صورة الجسم.
- ضرورة توعية الأشخاص المصابين بالسمنة بدور النظرة الايجابية لصورة الجسم وأثرها على مستوى الخجل.

المصادروالمراجع

أبو اسعد، أ. (2009). *دليل المقاييس النفسية والتربوية*. (ط1). دار المنهل للنشر.

أبو زيد، ر. (2017). السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 18(3)، 569-594.

الأشرم، ر. (2008). *صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية: دراسة سيكومترية اكلينكية. رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

الدسوقي، م. (2006). *اضطرابات صورة الجسم، الأسباب -التشخيص –الوقاية- العلاج*. القاهرة: الانجلو المصرية.

الجمعان، س.، وحمود، ا. (2018). الخجل لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 43(4)، 85-67.

الركبان، م. (2009). *البدانة*. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

الزائدي، أ. (2005). *صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية داخل مدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الشعلان، م. (2018). صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، 33(4).

الشلاش، ع. (2021). الخجل وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الطالب والطالبات البدن في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. *جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة البحث العلمي*، 63، 13-60.

الشناوي، م. (1997). *تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب والخجل الاجتماعي. رسالة ماجستير*، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، القاهرة.

العلوية، إ. (2017). *برنامج إرشادي جماعي لتقليل القلق لدى طالبات الصف التاسع بولاية بهلاء في سلطنة عمان. رسالة ماجستير منشورة*، كلية العلوم والإدارة الجزائر، جامعة نزوى.

القاضي، و. (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

المبيضين، إ. (2019). *الخجل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى المشاركات في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في مديرية قصبة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة الأردن.

المحاسنة، ر.، والزغاليل، أ. (2012). *علاقة الخجل بالوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مديرية لواء القصر. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة، الأردن.

النبهان، ي. (2008). *أساليب تربوية في الثواب والعقاب*. (ط1). دار أيلة لنشر والتوزيع.

بلقاسم، ش.، وتوفيق، ق. (2020). السمنة واثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية لثانويات مدينة الجلفة. *مجلة المنظومة الرياضية*، 17(7)، 96-105.

حسين، ط. (2009). *استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

خميس، ش.(2010). السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط. *مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق*، 3(2)، 265-348.

عبدالنبي، س. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية*، 1.

علاوى، م. (1989). *مدخل علم النفس الرياضي*. مركز الكتاب النشر.

علي، د. (2014). دراسة مقارنة للخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعتي المثنى والقادسية. *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية الرياضية، جامعة المثنى، العراق*، 4(7).

قايد، ح. (2004). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة. *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 1(18)، 1-49.

كفافي، ع. (1994). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية.

كفافي، ع.، والنيال، م. (1996). صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينات من المراهقات: دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. *مجلة علم النفس*، 6،10-43.

محمد، ع. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والخجل والسلوك العدواني لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. *مجلة الرياضة، علوم وفنون، مصر*، (46)، 385 – 416.

مصطفى، س.، عبد الفتاح، ا.، ومحمد، ع. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات: دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، (2)، 257-287.

References

Anderson, R,. saulsman, L, P., & Ridley, S. (2012). *Building Body Acceptance: overcoming Body Dysmorphic Disorder, conter for clinical interventions*. Australia: Perth western.

Koydemir, S., & Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of psychology*, *142*(6), 633-644.

Kim, O., & Kim, K. (2015).Weight self-esteem and depression among Korean adolescent, Adoltes Health. Department of nursing, kwandong university, kangreung korea, 39(4)

Swallen, K., Reither, E., Haas, S., & Meier, A. (2004). *Effective Treatment Options*. New York: Henry Holt & Company.

Gao, F., Sun, Y., & Zhou, Y. (2020) shyness and depression the mediating roles of children and yothserveces (119,1145.) Over weight, obesity, and health- related quality of life among adolescents: the national longitudinal study of Adolescent Health. *Journal of Pediatrics*, 115, 340-347.

Hollander, E., & Bakalar, N. (2005). *Coping with social Anxiety: The Definitive Guide to Effective Treatment Options*. New York: Henry Holt &Company.