

مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة

أ.د/ عبد العزيز سعيد عبد العزيز الملا

أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ رشا محمد اشرف شرف

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والأجتماع والتقويم

الرياضي - كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمد محفوظ رمضان

باحث بمرحلة الماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.376539.3011

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد البدانة إحدى أمراض العصر التي يصاحبها العديد من المشكلات ، وعلى الرغم من ذلك فقد يرى البعض أنها مجرد منظر غير جذاب ، وقد يدرك البعض الآخر خطورتها التي من بينها الأصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والشرابين وزيادة ضغط الدم ، وقلة فرص الزواج والعمل ، إضافة إلى المشكلات النفسية كتشوه صورته الجسم والقلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات (٣: ٢٨٨).

ان كلمه البدانه تعني زياده الوزن والسمنه تعني البدانه وجميعها مرادفات لمعنى واحد هو البدانه، وربما من الناحيه الفنيه تكون هناك بعض الفروق بين كلا منهما فزياده الوزن تعني الزياده عن الوزن الطبيعى والقياسي لفرض ما مع مراعاة العلاقه بين الطول والوزن ومن الطبيعى ان يكون بالجسم نسبه من الدهون محسوبه على وزن الجسم وقد تم تحديد النسبه المئويه للدهون لكلا من الرجال والسيدات وتشير معظم المراجع الى نسبه الدهن في الرجال اذا زادت عن (٢٥%) يعتبر بدينا وفي السيدات اذا زادت عن (٣٥%) تعتبر بدينه ، معظم الدراسات اعتمدت على الوزن فقط كوسيله للتقييم ولكن يجب ان يكون التقويم قائما على الوزن مع الطول حتى نتمكن من تحديد مدى انتشار ظاهره البدانه او السمنه (٥ : ١٤٥).

هناك خطورة من السمنة على الصحة العامه ، حيث تؤدي الى الاصابة بالكثير من الامراض مثل مرض تصلب الشرايين الناجم عن قلة الحركة والنشاط وارتفاع نسبة الكوليستيرول بالدم وبالتالي تؤدي الى زيادة ضغط الدم وزيادة العبء على القلب كما ان زيادة الوزن يسبب صعوبة التنفس والتهيج وسرعة حدوث التعب ولها تأثير مباشر على الاشخاص فتصيبهم بأمراض الكبد والصفراء والبول السكري ، ووجد ان كثير من الاشخاص المصابين بهذه الأمراض من البدناء لا يتوقف

ضررها على ذلك بل يتعدى ذلك الى التأثير على النواحي النفسية والاجتماعية فمن الناحية النفسية نجد أن البدانة اصبحت الآن صفة غير مرغوب فيها لذلك فان الاشخاص البدناء كثيرا ما يصابون بالاكتئاب النفسى ويميلون الى الانطواء مما يؤدي الى تكوين عقد نفسية لدى هؤلاء الاشخاص خصوصا في الحالات التي يحاول اصحابها العلاج للتخلص منها (١ : ٤٦).

السمنة هي احد الامراض الناتجة عن الزيادة المفرطة في الوزن حيث يوجد ارتباط عكسي بين نسبة الدهون في الجسم واللياقة البدنية فمعنى وجود دهون ان مجهود الفرد قد قل، وان نسبة ما ياكله من طعام تفك كميته نشاطه المبذول مما يؤدي الى تجمع الدهون في مناطق معينة من الجسم تختلف في الرجال عنها في السيدات ولقد اصبحت من السهل قياسها ومعرفة مقدارها كميّا بطرق بسيطة ، والسمنة من المشكلات العامة التي يعاني منها معظم الناس وخصوصا للسيدات ففي الدول المتقدمة يعاني الناس فيها من السمنة وفي الدول النامية يعاني الناس فيها من النحافة وتعتبر السمنة هي واحده من الحالات الطبية الاكثر شيوعا في المجتمع الغربي اليوم واكثرها صعوبة من ناحيه علاج السمنة والتصدي لها، ويعرف الانسان المصاب بالسمنة هو الانسان الذي يملك انسجه دهنيه زائده وقيمه مؤشر كتله الجسم لديه فوق ال (٣٠) ومؤشر كتله الجسم عباره عن مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول (١٠ : ٢٣٧) .

ويعتبر الموضوع الذي يثير الأهتمام ويلعب دور هاماً في حياة الفرد هو الجانب النفسي الذي أصبح أهتمام علماء النفس به واضحاً ومن كافة الجوانب الحياتية المتعلقة بحياة الفرد كقوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس والتي ترتبط وتؤثر بالجوانب الاخرى للفرد كمستوى اللياقة البدنية ومواصفات الجسم ولعل أبرزها مؤشر كتله الجسم ، فطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة عوامل لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه ، لأن ذلك يدعو غالباً إلى استجابات القبول والرضا ويزيد من تقدير الفرد لذاته التي تدفع به إلى التجاوب مع قدراته وحل مشكلاته ، فقد يعاني مرضى البدانة من انخفاض في تقدير الذات نتيجة للصورة السلبية عن أجسامهم ، وما يتعرضون إليه من سخرية بسبب مظهرهم (٧ : ٣٢).

وتعد السمنة من العوامل التي تسهم في تكوين صورة سلبية عن الذات ، بسبب النظرة الدونية من قبل المجتمع للأشخاص الذين يعانون من السمنة ، وعادة ما يصبحون ضحايا للتنمر من قبل زملائهم الطلاب ، ولهذا يكون الشخص الذي يعاني من السمنة عرضة للأصابة بأضطراب القلق الإجتماعي وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة (ozkan and gul , 2016) ، والتي أظهرت ارتفاع مستويات القلق الاجتماعي لدى الأشخاص المصابين بالسمنة وبالرغم من أن العلماء قد تعرفوا على جينات عديدة تسهم في السمنة إلا أن العوامل البيئية تعتبر من أهم الأسباب المؤدية للسمنة ، فالجزء الأكبر من المشكلة يعود إلى التوافر السهل للأطعمة السريعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة ،

وأنماط الحياة غير الصحية وغياب التمارين الرياضية واللياقة البدنية والضغط المتزايد وقلة النوم ، فجميعها عوامل تسهم في إحداث خلل في توازن النظام الداخلي للجسم وبالتالي زيادة الوزن (١٣: ٤٩٥ ، ٤٩٦).

يعتبر مفهوم الذات هو مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقويمه لها وتتكون من خبرات إدراكية وإنفعالية تتركز حول الفرد لكونه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف لذا تُعد فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وهي عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي والرياضي ، والذات الجسمية هي إحدى أبعاد الذات والتي يقدم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه وهو ما يكونه الفرد من تصور عن نفسه ، ويُعد مصدراً للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة ، فتقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاتجاه النفسي الإيجابي نحو الجسم فالأفراد الذين لديهم تصور إيجابي نحو أجسامهم وذواتهم يكون لديهم ذات قوية تجعلهم أكثر ثقة في معاملتهم مع الآخرين وفي إرائهم ، وتؤثر في مدى نجاحهم ، وبعبارة أخرى التصور السلبي للذات يؤثر سلباً في شخصية الأفراد وطموحاتهم وبالتالي ينعكس سلباً في أدائهم بالحياة بشكل عام (٢ : ٤).

لا تُعد البدانة مشكلة طبية فقط بل مشكلة نفسية أيضاً ، وتتطلب المعايير الجمالية حد أدنى من دهون الجسم ، فمن خلال محافظة الفرد على لياقته الجسمية والبدنية والتحكم في وزنه والسيطرة على مؤشر كتلة الجسم فانه يمكن للفرد أن يتمتع بحياة سعيدة ومريحة ، كما انه من الضروري الاهتمام بتدعيم مفاهيم الذات وخاصة الجسمية منها ومؤشر كتلة الجسم كمؤشرات مهمة نحو الصحة العامة والشخصية.

ينظر إلى البدناء على أنهم غير جذابين ، حيث يكون البدناء صورة سلبية عن أجسامهم مما يؤدي الى انخفاض مستوى تقدير الذات ، فتقدير الذات في مرحلة المراهقة يعد لبنة أساسية يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهقين من طلاب الجامعة (فئة الشباب) لأنها من أهم الخبرات السيكلوجية لهم، وذلك لإرتباطه بمشاعر الثقة بالنفس والأحاساس بالكفاءة الذاتية ، ويعد انخفاض تقدير الذات لدى البدناء سبب في معاناتهم من اضطرابات سلوكية.

فكلما زاد مؤشر كتلة الجسم تأثر تبعاً لذلك مفهوم الذات الجسمية السلبي ، حيث تسهم صورة الجسم في تقدير الذات ، ويؤثر التميز الذي يتعرض اليه البدناء على إدراك الذات لديهم ، حيث يؤدي انخفاض تقدير الذات الى حدوث القلق والأكتئاب وقلة الدافعية وضعف العلاقات الاجتماعية.

وبناءً على ما سبق وأستشعار الباحثون هذه المشكلة وملاحظة فئة الشباب بصفة عامة ، حيث وجدوا الشباب البدناء يكونوا صورة سلبية عن أجسامهم نتيجة لإكتسابهم وزن زائد ، كما أنهم يميلون الى انخفاض في تقدير الذات ، وذلك يؤثر على توافقه مع البيئة الجامعية بصفة خاصة وفي الحياة بصفة عامة.

هذا ما دفع الباحثون الى إجراء مثل هذه الدراسة بهدف التعرف على مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة .

أهمية البحث :

- يسهم البحث في فهم طبيعة العلاقة بين المكونات الجسمية ومفهوم الذات الجسمية باختلاف الأفراد حتى تتولد لديهم الثقة بالنفس .
- قد تفيد نتائج البحث في زيادة فهم الشباب لذاتهم وتعزيز الثقة بالنفس لديهم ، والذي ينعكس إيجابياً على مستوى الصحة العامة .
- الأهتمام بالجوانب النفسية كجزء اساسي من مكونات الصحة والتي يمكن من خلالها تعديل السلوك غير الصحي لدى طلاب الجامعة البدناء .

أهداف البحث :

- (١) التعرف على مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة الذكور .
- (٢) التعرف على الفروق في مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة الذكور

تساؤلات البحث :

- (١) ما هو مفهوم الذات الجسمية لبعض طلاب الجامعة الذكور وفقاً لمؤشر كتلة الجسم ؟
- (٢) الفروق في مفهوم الذات الجسمية للذكور البدناء من الدرجة الأولى والثانية ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- (١) الذات الجسمية (**physical self**) : هي إدراك الفرد ومعتقداته نحو جسمه او بدنه ، وتكوينه ، وبنائه ، ومظهره الخارجى ، وطبيعة قوامه ، ولياقته البدنية والجسمية (٨: ١٠٤) .
- (٢) مؤشر كتلة الجسم (**Body mass index**) : هي إحدى الطرق المستخدمة لتحديد درجة البدانة ، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر (٥: ١٤٧) .

الدراسات المرجعية :

اولاً الدراسات المرجعية العربية :

- (١) دراسة ايمان محمد ابراهيم (٢٠١٥) (٤) : بدراسة بعنوان "العلاقة بين تقدير الذات لدى البدينات ومواجهتهن لاحداث الحياه اليومية الضاغطة" وتهدف الدراسة الى التعرف على : العلاقة بين تقدير الذات والسمنة المفرطة لدى البدينات ، العلاقة بين تقدير الذات لدى البدينات والتفاعل الايجابي في مواجهة احداث الحياه اليومية الضاغطة ، العلاقة بين تقدير الذات لدى البدينات والتفاعل السلبي في مواجهة احداث الحياه اليومية الضاغطة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلي لملائمة لطبيعة الدراسة ، وجاءت العينة الدراسة قوامها ٣٠ من الاناث البدينات المترددات على مركز السمنة بمستشفى الاقبال وقد انطبقت الشروط على ٢٠ منهم ،

واشارت اهم النتائج الى : كشفت نتائج الدراسة المتعلقة بخصائص عينة الدراسة ان الغالبية العظمى منهم تتراوح اعمارهم من (٣٠ - ٣٤) سنة وان معظمهم تلقى تعليم عالي ومعظمهم عازبات وان الوضع الاسرى لدى المتزوجات غير مستقر وانهم يعملوا في وظائف مختلفة والغالبية العظمى لديهم علاقات طيبة مع المحيطين بهن وان الغالبية العظمى يتراوح وزنهم من (١٢٠ - ١٣٠) كجم ، واكدت الدراسة ان السمنة المفرطة للاناث قد تؤثر في سلوكهم سواء بالتأخير في الزواج او بحدوث مشكلات وعدم الاستقرار الاسرى ، وأشارت اهم النتائج الى انه توجد علاقة سلبية ذات دالة احصائية بين البدانة لدى الاناث وتقدير الذات لديهن.

(٢) دراسة رباب عبد الحليم ابو زيد (٢٠١٧) (٦) : بدراسة بعنوان "السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة" وتهدف الدراسة الى التعرف على : مدى أختلاف تقدير الذات باختلاف وزن الجسم لدى طالبات الجامعة ذوات : (وزن صحي - زياده في الوزن - سمنة مفرطة) والتعرف على مدى إختلاف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وإشتملت العينة على (١٤١) طالبة مقسمة إلى ثلاث مجموعات الوزن الطبيعي (٥٤) طالبة ، الوزن الزائد (٤٦) طالبة ، السمنة المفرطة (٤١) طالبة ، ومن ضمن الأدوات المستخدمة مقياس تقدير الذات من أعداد الباحثين ، وإشارات اهم النتائج الى أنه توجد فروق واضحة في تقدير الذات بين الطالبات وفقاً لاختلاف وزن الجسم، حيث كان تقدير الذات أعلى لدى الطالبات ذوات الوزن الصحي مقارنة بالطالبات اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة المفرطة ، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة يتأثر بشكل مباشر بتقدير الذات حيث أظهرت الطالبات ذوات الوزن الصحي مستويات أعلى من الرضا مقارنة بالمجموعات الأخرى.

ثانياً الدراسات المرجعية الأنجليزية :

(٣) دراسة askary and alagheband (٢٠١٣) (١١) : بعنوان "السمنة وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين والراشدين" وتهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين متغيري الدراسة تبعاً لمستوى البدانة ومؤشر كتلة الجسم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم إستخدام مؤشر كتله الجسم لتقييم السمنة ، ومقياس تقدير الذات ، وتكونت العينة من (٤٠٠) مقسمة الى (٢٣٠) من السمنة البسيطة (١٧٠) من ذوي السمنة المفرطة وتتراوح أعمارهم بين (١٥ - ٥٠) عام من المترددين على المراكز الصحية بإيران ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دالة إحصائية بين السمنة وتقدير الذات .

(٤) دراسة tajik et. al (٢٠١٥) (١٥) : بعنوان "الكشف عن العلاقة بين السمنة من فئة المراهقين وتقدير الذات لديهم والضغط والاكتئاب " وتهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة

بين السمنة من فئة المراهقين وتقدير الذات لديهم والضغط والأكتئاب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق عليهم الاستبيان والمقابلة وتم استخدام مؤشر كتلة الجسم ومقياس مفهوم الذات ومقياس الضغوط ومقياس الأكتئاب، وتكونت العينة من (٤٦٧) فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط والأصابة بالسمنة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة مما ينتج عنه حالات الاكتئاب.

(٥) دراسة sharafi et.al (٢٠٢٠) (١٤) : بعنوان "أرتباط الاكتئاب والذات الجسمية مع مؤشر كتلة الجسم" وتهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب والذات الجسمية مع مؤشر كتلة الجسم ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ثم استخدام مقياس الأكتئاب والذات الجسمية ومقياس مؤشر كتلة الجسم والنسبة المئوية للدهون ، تكونت العينة من (٧٣٢) شخص من مرضى السمنة بمستشفيات طهران ممن يعانون من زيادة الوزن ، أظهرت النتائج وجود علاقة بين الأكتئاب وتدنى تقدير الذات وزيادة مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة ، فكلما زاد مؤشر كتلة الجسم زاد تدنى تقدير الذات وارتفع الاكتئاب .

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع أهداف وطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

يمثل المجتمع جميع طلاب جامعة القاهرة الذى يعانون من السمنة (درجو أولى / درجة ثانية) من طلاب الفرق الأربعة والمقيدون فى العام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م).

عينة البحث :

قام الباحثون بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وقوامها (١٠٠) طالب ذكور من طلاب الفرق الأربعة بجامعة القاهرة ويتراوح سن العينة من (١٩ - ٢٢) سنة حيث تم اختيارهم وفقاً لمؤشر كتلة الجسم الموضح بجدول (١)، وتم اختيار عينة استطلاعية وقوامها (٤٠) طالب وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.

جدول (١) تصنيف مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
١٨ >	أقل من الوزن الطبيعي
١٨ - ٢٤,٩	وزن طبيعى
٢٥ - ٢٩,٩	سمنة
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة من الدرجة الأولى

سمنة من الدرجة الثانية	٣٥ - ٣٩,٩
سمنة مرضي	٤٠ <

(٧ : ٦٥)

شروط اختيار العينة :

- (١) ان يكون مؤشر كتلة الجسم للطلاب تتراوح بين :
 - (٣٥ - ٣٠) سمنة من الدرجة الأولى.
 - (٤٠ - ٣٥) سمنة من الدرجة الثانية.
- (٢) موافقة الطلاب على المشاركة في البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- (١) شريط القياس لقياس الطول بالسنتيمتر.
- (٢) الميزان الطبي لقياس الوزن بالكجم.
- (٣) استمارة لتسجيل البيانات تم تصميمها بواسطة الباحثون.
- (٤) محور الذات الجسمية من مقياس تنسي لمفهوم الذات :

وضع هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية تنسيبي (١٩٥٥) Tennessee Department

Of Mental Health تحت عنوان : Tennessee Self Concept Scale (T . S . C . S)

وتم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فتس (١٩٦٥) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي ، محمد العربي شمعون (١٩٧٨) . ولقد قام وليام فتس في العمل على تطوير المقياس مع حل المشاكل المتعلقة بصعوبة القياس في ابحاث الصحة النفسية ، وكانت الخطوة الأولى جمع اكبر عدد من المقاييس التي وضعها كلاً من تيلر Taylor (١٩٥٣) ، وانجل Engle (١٩٥٦) ، وبلاستر Balester (١٩٥٦) ، وكذلك من العبارات الوصفية المسجلة للمرضي وغير المرضي ويتكون المقياس من (١٠٠) عبارة وصفية ويشمل على تسعة ابعاد للذات وهي :

- الذات الواقعية : Actual Self
- تقبل الذات : Self-Satisfaction
- الذات الإدراكية : Self-Perception
- الذات الجسمية : Physical Self
- الذات الأخلاقية : Moral-ethical Self
- الذات الشخصية : Personal Self
- الذات الأسرية : Family Self
- الذات الاجتماعية : Social Self
- نقد الذات : Self-Criticism

وقد تبني الباحث محور الذات الجسمية لمناسبة لطبيعة البحث.

تعليمات المقياس : العبارات التالية تساعدك على وصف نفسك كما تراها.

- أجب على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك.
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم اختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمسة التالية وارسم دائرة حولها ، والاستجابات هي :
- لا تنطبق عليا تماماً = ١
- لا تنطبق عليا غالباً = ٢
- تنطبق عليا أحياناً ولا تنطبق عليا أحياناً أخرى = ٣
- تنطبق عليا غالباً = ٤
- تنطبق عليا تماماً = ٥

هذا ليس اختباراً وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (٨ : ١٥٢ - ١٦٧) مرفق (١).

حساب المعاملات العلمية للمقياس :

أولاً : حساب معامل الصدق : (صدق الاتساق الداخلي)

جدول (٢) قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ٤٠)

م	" ر "	م	" ر "	م	" ر "
١	*.٥٧٨	٧	*.٥٢٩	١٣	*.٣٧٤
٢	*.٦٢١	٨	*.٤٣٣	١٤	*.٣٩٦
٣	*.٤٧٦	٩	*.٧٦١	١٥	*.٤٩٣
٤	*.٤٤٤	١٠	*.٣٦٧	١٦	*.٥٨٣
٥	*.٣٩٩	١١	*.٥٢٨	١٧	*.٦٠٠
٦	*.٦٣٢	١٢	*.٤٥٦	١٨	*.٥٥٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٢٥)

يتضح من الجدول انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي اليه ، مما يدل على درجة صدق العبارات وانها تصلح للتطبيق .

ثانياً : حساب معامل الثبات : (الفا كرونباخ)

جدول (٣) قيم الفا كرونباخ للتجزئة النصفية (ن = ٤٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٨٩٠
معامل جتمان	٠.٦٥٤١
معامل الفا للجزئ الأول	٠.٥٨٢١
معامل الفا للجزئ الثاني	٠.٦٨١٧

يتضح من الجدول ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٩٠) وهي قيمة مرضية لقبول

ثبات المقياس وبالتالي انه صالح للتطبيق .

الخطة الإحصائية المستخدمة :

(١) الاحصاء الوصفي

(٢) معامل الارتباط

(٣) قيم ألفا كرونباخ

(٤) اختبار دلالة الفروق "ت" T.test

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً عرض النتائج :

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأستجابات العينة

على محور تقدير الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم (ن = ١٠٠)

البيان	الحد الأدنى	الحد الأقصى	م	ع	ل
محور تقدير الذات الجسمية	١٩,٠٠	٧٠,٠٠	٤٨,٣٢٠٠	١٠,٧٥٧٠٨	١٨٠,
مؤشر كتلة الجسم	٣٠,٣٠	٣٩,٧٠	٣٤,٠٢٠٠	٢,٨٦٤٧٦	٧٦٨,

يتضح من جدول (٤) أن قيم المتوسطات الحسابية لدى الطلاب نحو استجاباتهم على محور تقدير الذات الجسمية جاءت بمستوى متوسط لتقدير الذات من وجهة نظرهم الشخصية ، قيم المتوسطات الحسابية لدى الطلاب نحو مؤشر الكتلة جاءت بمستوى السمنة من الدرجة الأولى.

جدول (٥) دلالة الفروق بين درجتين السمنة نحو استجاباتهم على محور تقدير الذات الجسمية (ن = ١٠٠)

درجة السمنة	العدد	م	ع	ت	الدلالة
الدرجة الأولى	٧٠	٥٢,٤٢٨٦	٩,٤٥٠٩٧	*٧,١٦	٠,٠٠٠
الدرجة الثانية	٣٠	٣٨,٧٣٣٣	٦,٨٣٢٦٥		

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتين السمنة نحو استجاباتهم على محور مقياس تقدير الذات الجسمية لصالح الطلاب الذكور من درجة السمنة الأولى.

ثانياً : مناقشة النتائج :

لنرد على التساؤل الأول الذي ينص على " ما هو مفهوم الذات الجسمية لبعض طلاب الجامعة الذكور وفقاً لمؤشر كتلة الجسم ؟ "

يتضح من جدول (٤) أن قيمة المتوسط الحسابي لأستجابات العينة على محور الذات الجسمية (٤٨,٣٢٠٠) وهى تدل على مستوى متوسط من تقدير الذات لديهم ، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم (٣٤,٠٢٠٠) وهى تدل على الدرجة الأولى من السمنة .

يرى الباحثون ان مفهوم الذات الجسمية أحد الجوانب الأساسية في تكوين صورة الشخص عن

نفسه، حيث يؤثر بشكل مباشر على تقدير الذات والثقة بالنفس ، وفقاً للدراسات النفسية يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بتقدير الذات الجسمية حيث يواجه الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم مرتفع تحديات في قبول صورتهم الذاتية مما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن المظهر الخارجي مقارنة بالمقاييس المجتمعية للجمال والصحة ، يرتبط هذا الانخفاض في تقدير الذات بمشاعر القلق الاجتماعي والخجل خاصة في البيئات التي تعزز معايير محددة للجاذبية البدنية ويزداد الأمر تعقيداً عندما يصبح الوزن الزائد مرتبطاً بالصور النمطية السلبية مما قد يسهم في اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب وضعف الثقة بالنفس ، على الجانب الآخر فإن تعزيز الوعي الذاتي والتقبل الإيجابي للجسد بغض النظر عن الوزن يمكن أن يكون خطوة فعالة في تحسين الصحة النفسية والشعور بالرضا الداخلي.

لذلك يُعد الاهتمام بالصحة الجسدية من خلال ممارسة الرياضة وتبني عادات غذائية سليمة والتفاعل الإيجابي مع الذات من العوامل المهمة التي تسهم في تحسين تقدير الذات الجسمية وتعزيز الشعور بالثقة والراحة النفسية بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم ، فالمفتاح الحقيقي يكمن في تحقيق التوازن بين العناية بالجسد وتقدير الذات بناءً على قيم شخصية عميقة وليس فقط على مقاييس رقمية مجردة.

كما يؤكد ابو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر (١٩٩٤) (١) انه تم تطوير العديد من الأساليب العلمية لمعالجة مشكلة زيادة الوزن والتي تعتمد على تحقيق توازن دقيق بين استهلاك الطاقة وإنفاقها ويُعد تعديل العادات الغذائية من أبرز الحلول الفعالة، حيث يُنصح بتناول الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والغنية بالألياف والبروتينات مما يساعد على تعزيز الشعور بالشبع وتقليل استهلاك السعرات الحرارية الزائدة ، كما ينبغي الحد من تناول السكريات والدهون المشبعة حيث تلعب هذه المكونات دوراً أساسياً في زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم ، ومن الناحية الفسيولوجية تُثبت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة بانتظام لا تعزز فقدان الوزن فحسب بل تُحسن أيضاً وظائف القلب والأوعية الدموية وتزيد من معدل الأيض الأساسي مما يسهم في استهلاك المزيد من السعرات الحرارية حتى في فترات الراحة.

وأظهرت نتائج دراسة ايمان محمد ابراهيم (٢٠١٥) (٤) انه توجد علاقة سلبية ذات دالة احصائية بين البدانة لدى الاناث وتقدير الذات لديهن ، وان الغالبية العظيمة منهم تتراوح اعمارهم من (٣٠ - ٣٤) سنة وان معظمهم تلقى تعليم عالي ومعظمهم عازبات وان الوضع الاسرى لدى المتزوجات غير مستقر وأنهم يعملوا فى وظائف مختلفة والغالبية العظمى لديهم علاقات طيبة مع المحيطين بهن وان الغالبية العظمى يتراوح وزنه من (١٢٠ - ١٣٠) كجم ، واكدت الدراسة ان السمنة المفرطة للاناث قد تؤثر فى سلوكهم سواء بالتأخير فى الزواج او بحدوث مشكلات وعدم

الاستقرار الاسرى.

وايضاً دراسة (askary and alagheband) (٢٠١٣) (١١) وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دالة إحصائية بين السمعة وتقدير الذات ، وكانت تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ٥٠) عام من المترددين على المراكز الصحية بإيران.

ودراسة tajik et. al (٢٠١٥) (١٥) وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجية بين الضغوط والأصابة بالسمعة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة مما ينتج عنه حالات الاكتئاب.

وايضاً اتفقت دراسة sharafi et.al (٢٠٢٠) (١٤) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين الأكتئاب وتدنى تقدير الذات وزياده مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة ، فكلما زاد مؤشر كتلة الجسم زاد تدنى تقدير الذات وارتفع الاكتئاب .

وبذلك تم الرد على التساؤل الأول الذى ينص على " ما هو مفهوم الذات الجسمية لبعض طلاب الجامعة الذكور وفقاً لمؤشر كتلة الجسم ؟ "

للرد على التساؤل الثانى الذى ينص على "ما مدى الفروق فى مفهوم الذات الجسمية للذكور البدناء من الدرجة الأولى والثانية ؟ "

يتضح من جدول (٥) أنه قيمة المتوسط الحسابى للدرجة الأولى من السمعة نحو أستجابتهم على محور تقدير الذات الجسمية (٥٢،٤٢٨٦) وهى تدل على مستوى مرتفع من تقدير الذات لديهم ، كما انه قيمة المتوسط الحسابى للدرجة الثانية من السمعة نحو استجابتهم على محور تقدير الذات الجسمية (٣٨،٧٣٣٣) وهى تدل على مستوى متوسط من تقدير الذات لديهم.

يرى الباحثون أن البدناء من الدرجة الأولى والدرجة الثانية يختلفون في إدراكهم لذواتهم الجسمية حيث يواجه البدناء من الدرجة الثانية تحديات أكبر في تقبل صورتهم الذاتية مقارنة بالبدناء من الدرجة الأولى ، فبينما قد يشعر البدناء من الدرجة الأولى ببعض القلق تجاه مظهرهم الخارجى إلا أنهم غالباً ما يكونون أكثر قدرة على التكيف مع بيئتهم الاجتماعية ويحتفظون بمستوى أعلى من الثقة بالنفس، أما البدناء من الدرجة الثانية فإنهم غالباً ما يعانون من مشاعر العزلة الاجتماعية حيث يصبح الوزن الزائد أكثر تأثيراً على تفاعلهم مع الآخرين مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات الجسمية لديهم.

علاوة على ذلك، فإن البدناء من الدرجة الثانية قد يواجهون صعوبة أكبر في ممارسة الأنشطة البدنية مما يعزز لديهم الشعور بالعجز وعدم القدرة على التحكم في حالتهم الصحية بينما يتمتع البدناء من الدرجة الأولى بمرونة أكبر في الحركة مما يمنحهم شعوراً نسبياً بالقدرة على تحسين وضعهم الصحي، هذه الفروق في الإدراك الذاتى تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية حيث يكون البدناء من الدرجة الثانية أكثر عرضة للاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب المرتبطين بصورة الجسد ومن ناحية أخرى تلعب العوامل الاجتماعية دوراً مهماً في تشكيل مفهوم الذات الجسمية لدى البدناء من

مختلف الدرجات حيث يتعرض البدناء من الدرجة الثانية لمزيد من الضغوط المجتمعية بسبب الوزن الزائد مما يجعلهم أكثر حساسية تجاه نظرة الآخرين لهم وفي المقابل قد يكون البدناء من الدرجة الأولى أكثر قدرة على مقاومة هذه الضغوط خاصة إذا كانوا يمتلكون دعماً اجتماعياً يساعدهم على تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

لذلك فإن تحسين مفهوم الذات الجسمية لدى البدناء من الدرجة الأولى والثانية يتطلب استراتيجيات نفسية واجتماعية متكاملة تشمل تعزيز الوعي الذاتي وتطوير استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الوزن الزائد إلى جانب توفير بيئة داعمة تساعدهم على تقبل ذواتهم وتحقيق توازن صحي بين الجسد والنفس.

وهذا ما يؤكد **محمد علاوي (٢٠١٨) (٩)** أنه تُظهر الدراسات النفسية أن هناك فروقاً واضحة في مفهوم الذات الجسمية بين البدناء من الدرجة الأولى والدرجة الثانية، حيث يواجه الأفراد الذين يعانون من السمنة بدرجاتها المختلفة تحديات في تقدير الذات وقبول الصورة الجسدية ، البدناء من الدرجة الأولى قد يكون لديهم وعي أكبر بمظهرهم الخارجي لكنهم لا يشعرون بتأثيرات اجتماعية ونفسية بنفس الحدة التي يواجهها البدناء من الدرجة الثانية الذين غالباً ما يعانون من مشاعر العزلة الاجتماعية وانخفاض الثقة بالنفس بسبب الوزن الزائد ومن ناحية أخرى تشير الأبحاث إلى أن البدناء من الدرجة الثانية يواجهون صعوبة أكبر في التكيف مع الأنشطة البدنية مما يؤثر على إدراكهم لقدراتهم الجسدية ويزيد من شعورهم بالعجز مقارنة بالبدناء من الدرجة الأولى ، هذا الفرق في القدرة البدنية ينعكس على مفهوم الذات الجسمية حيث يشعر البدناء من الدرجة الثانية بأنهم أقل قدرة على ممارسة الرياضة أو الانخراط في الأنشطة اليومية بسهولة مما يؤدي إلى انخفاض تقديرهم الذاتي علاوة على ذلك فإن الصورة الذهنية للجسد تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل مفهوم الذات الجسمية حيث يميل البدناء من الدرجة الأولى إلى امتلاك صورة أكثر إيجابية عن أجسادهم مقارنة بالبدناء من الدرجة الثانية الذين غالباً ما يكون لديهم تصورات سلبية عن مظهرهم الخارجي ، هذه التصورات قد تتأثر بالعوامل الاجتماعية مثل التعليقات السلبية أو المعايير الجمالية السائدة مما يزيد من الشعور بعدم الرضا عن الذات.

وأظهرت ذلك نتائج دراسة **رباب عبد الحليم ابو زيد (٢٠١٧) (٦)** أنه توجد فروق واضحة في تقدير الذات بين الطالبات وفقاً لاختلاف وزن الجسم، حيث كان تقدير الذات أعلى لدى الطالبات ذوات الوزن الصحي مقارنة بالطالبات اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة المفرطة ، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة يتأثر بشكل مباشر بتقدير الذات حيث أظهرت الطالبات ذوات الوزن الصحي مستويات أعلى من الرضا مقارنة بالمجموعات الأخرى.

وبذلك تم الرد على التساؤل الثاني الذي ينص على "ما مدي الفروق في مفهوم الذات الجسمية

للذكور البدناء من الدرجة الأولى والثانية ؟ "

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج المستخدم وفى حدود العينة توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- (١) طلاب الجامعة الذكور لديهم درجة متوسط نحو ذاتهم الجسمية.
- (٢) معظم طلاب الجامعة الذكور لديهم سمّة من الدرجة الاولى.
- (٣) طلاب الجامعة الذكور صاحب درجة السمّة الثانية لديهم تقدير ذات جسمية اقل من طلاب درجة السمّة الاولى.

ثانياً التوصيات :

- (١) التغذية الصحية : تقليل استهلاك الدهون المشبعة والسكريات ، زيادة تناول الخضروات، الفواكه، والحبوب الكاملة، تناول وجبات صغيرة ومتكررة لتجنب الإفراط في الأكل.
- (٢) النشاط البدني : ممارسة الرياضة بانتظام لمدة ٣٠ دقيقة يومياً على الأقل، مثل المشي أو السباحة، دمج النشاط البدني في الحياة اليومية، مثل استخدام السلالم بدلاً من المصعد.
- (٣) الدعم النفسي : تقديم جلسات دعم نفسي لتحسين مفهوم الذات الجسمية، تعزيز الثقة بالنفس من خلال برامج توعية حول أهمية الصحة وليس فقط المظهر ، دعم الطلاب المشتركين في ممارسة الرياضة بأى نشاط بالحوافز المختلفة لزيادة دافعيتهم للممارسة الرياضية.
- (٤) التدخل الطبي : في الحالات الشديدة، يمكن النظر في العلاجات الدوائية أو الجراحية مثل جراحة تكويم المعدة، ولكن يجب أن تكون تحت إشراف طبي متخصص.
- (٥) التوعية المجتمعية : تنظيم حملات توعية حول مخاطر البدانة وأهمية الوقاية منها ، توفير بيئة داعمة في الجامعات لتشجيع الطلاب على تبني نمط حياة صحي ، عقد ندوات لتصحيح مفهوم الذات وتقبلها كما هي لدعم الطلاب فى الجانب النفسي .

قائمة المراجع العربية والإنجليزية

- (١) ابو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٤) : الرياضة وإنقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٢) اسامة كامل راتب (٢٠٠٧) : علم نفس الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- (٣) أسمهان أحمد موني (٢٠٢٠) : تقدير الذات لدى طالبات الجامعات البدنيات ، دراسة ميدانية لدى عينة من طالبات جامعة الزاوية البدنيات ، المجلة الليبية للدراسات ، ليبيا.
- (٤) ايمان محمد ابراهيم (٢٠١٥) : العلاقة بين تقدير الذات لدى البدنيات ومواجهتهن لاحداث الحياه اليومية الضاغطة ، بحث منشور ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- (٥) بهاء الدين أبراهيم سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- (٦) رباب عبد الحليم ابو زيد (٢٠١٧) : السمعة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد ١٨ ، العدد ١١ ، القاهرة.
- (٧) محمد محمود عبد الظاهر (٢٠٢٠) : التدريب الصحي وأمراض قلة الحركة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- (٨) محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- (٩) محمد حسن علاوي (٢٠١٨) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- (١٠) هانى محمد ذكى (٢٠١٤) : الرياضة وصحة المجتمع ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.

- 11) Askari, J., Hassanbeigi, A., Khosravi, H. M., Malek, M., & Hassanbeigi, D. (2013): The relationship between obesity and depression. Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- 12) conner , m (2002) : health behaviors , university of leeds, u.k.
- 13) Ozkan, A., & Gul, R. (2016):The State of Obesiy: Better Policies for a Healthier America. Washington, DC: Robert Wood Johnson Foundation.
- 14) Sharafi, S. E., & Alizadeh, Z. (2020): Prevalence of anxiety and depression in patients with overweight and obesity , Obesity Medicine.
- 15) tajik, nor, madzadeh (2015) : stress and obesity among a doleseents : a narrative review , journal of pyrex , university of leeds, u.k.

ملخص البحث

مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة

أ.د/ عبد العزيز سعيد عبد العزيز الملا

أ.د/ رشا محمد اشرف شرف

الباحث/ محمد محفوظ رمضان

يهدف البحث الى التعرف على مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة الذكور، الفروق في مفهوم الذات الجسمية وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لطلاب الجامعة الذكور ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع أهداف وطبيعة البحث ، ويمثل المجتمع جميع طلاب جامعة القاهرة الذى يعانون من السمنة ، وقام الباحثون بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وقومها (١٠٠) طالب من طلاب الفرق الأربعة بجامعة القاهرة ، ومن ضمن ادوات جمع البيانات شريط القياس لقياس الطول بالسنتيمتر ، الميزان الطبي لقياس الوزن بالكجم ، استمارة لتسجيل البيانات تم تصميمها بواسطة الباحثون ، محور الذات الجسمية من مقياس تنسي لمفهوم الذات ، واشارات اهم النتائج الى طلاب الجامعة الذكور لديهم درجة متوسط نحو ذاتهم الجسمية ، معظم طلاب الجامعة الذكور لديهم سمنة من الدرجة الاولى ، طلاب الجامعة الذكور صاحب درجة السمنة الثانية لديهم تقدير ذات جسمية اقل من طلاب درجة السمنة الأولى ، واشارت اهم التوصيات الى تقليل استهلاك الدهون المشبعة والسكريات وزيادة تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وتناول وجبات صغيرة ومتكررة لتجنب الإفراط في الأكل ، ممارسة الرياضة بانتظام لمدة ٣٠ دقيقة يومياً على الأقل مثل المشي أو السباحة ودمج النشاط البدني في الحياة اليومية مثل استخدام السلالم بدلاً من المصعد ، تقديم جلسات دعم نفسي لتحسين مفهوم الذات الجسمية وتعزيز الثقة بالنفس.

Abstract

Body self-concept according to body mass index of university students

Prof. Abdul Aziz Saeed Abdul Aziz Al-Mulla

Prof. Rasha Muhammad Ashraf Sharaf

Researcher. Muhammad Mahfouz Ramadan

The research aims to identify the concept of physical self-according to the body mass index of male university students, differences in the concept of physical self-according to the body mass index of male university students, and researchers used the descriptive approach to suit it with the objectives and nature of the research, and the community represents all Cairo University students who suffer from obesity, and the researchers selected the research sample in a random deliberate way and its people (100) I Alp is one of the students of the four teams at Cairo University, and among the data collection tools are the tape measure to measure the length in centimeters, the medical scale to measure the weight in kg, a form to record data designed by researchers, the axis of the physical self from the Tense scale of self-concept, and the most important results indicate that male university students have an average score towards their physical self, most male university students have first-degree obesity. The father of the university males with a second obesity degree have a lower physical self-esteem than the students of the first obesity degree, and the most important recommendations indicated to reduce the consumption of saturated fats and sugars, increase the intake of vegetables, fruits and whole grains, eat small and frequent meals to avoid overeating, exercise regularly for at least 30 minutes a day, such as walking or swimming.