

الأبعاد الاجتماعية لصورة الجسد وعلاقتها بالعادات الصحية لدى

الشباب: الحمية الغذائية وممارسة الرياضة نموذجًا

.د. نهى توفيق محمود على مكروم

دكتوراه فى الآداب - علم الاجتماع

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهم العوامل الاجتماعية والثقافية (ثقافة المجتمع/ نظرة الآخرين من الأهل والأقارب والأصدقاء/ وسائل الإعلام المختلفة وبخاصة وسائل التواصل الاجتماعى) ودورها فى التأثير على صورة الجسد لدى الشباب، وانعكاس ذلك على اتخاذهم قرار اتباع بعض العادات الصحية كالحمية الغذائية (الدايت/الرجيم) وممارسة الرياضة باعتبارهما الوسيلتين الأكثر اتباعًا لتخفيف الوزن وتحسين تناسق الجسم وتوازنه وإستعادة مقاييس الجمال. انطلقت الدراسة من نظرية روى العالم والممارسة لبورديو والنظرية التفاعلية الرمزية وتفسير كل منهم لصورة الجسد وعلاقته باتباع العادات الصحية، واستعانت الدراسة بالمنهج الوصفى باستخدام طريقة دراسة الحالة. واستخدمت الباحثة أداة "دليل المقابلة المتعمقة المفتوحة" والتي تم تطبيقها على عدد ٢٠ مبحوث من الذكور والإناث الذين أتبعوا العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" لتحسين صورة الجسد.

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن المحيط الاجتماعى للشباب له تأثير على تشكيل رؤية الشباب لجسدهم؛ حيث الأسرة، الأصدقاء، وسائل الإعلام لهم دور فى الحكم على شكل الجسم. مما كان له كبير الأثر فى سعى الشباب للبحث عن تعديل صورة الجسد باتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" للإقتراب من الشكل الذى يرتضيه هو والمجتمع. الكلمات الافتتاحية: صورة الجسد، ثقافة النحافة، الحمية الغذائية وممارسة الرياضة.

Abstract

This study aimed to shed light on the most important social and cultural factors (the culture of society / the perception of others from family, relatives and friends / various media, especially social media) and their role in influencing the body image of youth, and its reflection on their decision to follow some healthy habits such as diet and exercise as the two most popular means of losing weight, improving body coordination and balance, and restoring beauty standards. The study started from the Worldviews Theory, Bourdieu's Theory of Practice and Symbolic Interactive Theory, and each of them's interpretation of the body image and its relationship to following healthy habits. The study used the descriptive method using the case study method. The researcher used the "open in-depth interview guide" tool, which

was applied to 20 male and female respondents who followed the healthy habits "diet and exercise" to improve body image. The study reached several conclusions: that the social environment of youth has an effect on shaping the youth's vision of their body. Where family, friends, and the media play a role in judging body shape. Which had a great impact on the youth's endeavor to search for modification of their body image by adopting healthy habits, "diet and exercise," in order to approach the form that he and the community accept.

Key words: body image, thin culture, diet and exercise.

❖ مقدمة الدراسة وأهميتها:

شغلت قضية الجسد الإنساني وما يرتبط به من قضايا المفكرين والباحثين عبر العصور، ورغم أن الاهتمام بالجسد قديم قدم الحياة الإنسانية إلا أن الاهتمام المبالغ فيه والملحوظ قد جاء مع بداية الحداثة الغربية، ويستطيع المرء أن يكتشف هذا الوضع بجلاء إذا ما تتبع الدراسات الخاصة بالجسد في الفكر الغربي الحديث والمعاصر، فقد استطاع الإنسان الغربي أن يكتشف الجسد من جديد ويدعو إلى وضعه في بؤرة الاهتمام، لذا شهدت دراسات الجسد - ولا سيما الدراسات السوسولوجية- اهتمامًا متزايدًا بالجسد والقضايا المرتبطة به وتمثيلاته في الحياة اليومية واكتساحه لميادين وممارسات متعددة، وأصبح موضوعًا لتفضيل الخطاب الجماعي ومرصدًا للأحاسيس ومكانًا مميزًا للرفاهة وحسن المظهر من حيث الشكل وبناء الجسم والأزياء والتجميل والحمية الغذائية... إلخ^(١)

ويحتل الجسد مكانة مهمة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية حيث يلعب دورًا مهمًا في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين فهو وسيلة لتحقيق الإتزان الإنفعالي والوجداني للفرد عن طريق الإعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضى مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه أن يحقق

^(١) سامية قدرى، الشخصية المصرية: الزى وتغير العلاقة بالجسد، في، المؤتمر السنوى الثانى عشر الشخصية المصرية فى عالم متغير ٢٣-٢٥ مايو ٢٠١٠، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ٢٠١٠، ص٨٢٧.

الرضا عن الذات والثقة بالنفس،^(١) فإذا وجد الفرد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها أو لا يرقى إلى المستوى المثالي من حيث الحجم و/ أو الشكل فإن ذلك يضعه في وضع قد يؤثر على حالته الإنفعالية والنفسية وسلوكه الاجتماعي ويشعره بعدم الرضا الجسدي.^(٢)

وقد طرأ مؤخراً تصاعد مكثف على اهتمام الجمهور بالجسد، وكيفية جعله يبدو نحيفاً، ورشيقاً، ورياضياً، وجذاباً حتى أصبحت ميزانية صناعة إنقاص الوزن والحفاظ على الرشاقة تعد بملايين الدولارات. ففي المملكة المتحدة وحدها تقدر قيمة تجارة اللياقة البدنية والنوادي الصحية بمليار دولار سنوياً. وأصبح عدد متزايد من الناس أكثر اهتماماً بصحة وشكل ومظهر أجسادهم بوصفها تعبيراً عن هوياتهم الفردية.^(٣) وانتشرت النوادي الرياضية، والمراكز التجميلية، وعيادات التغذية، وشركات الأجهزة التجميلية، والمستحضرات وشركات الأجهزة الرياضية والجراحة البلاستيكية وأطعمة الريجيم والتي أصبحت من الصناعات المتنامية بسرعة في أواخر القرن العشرين وعمت منتجاتها العالم بأسره، كل ذلك يُظهر أن صورة الجسد أضحت جزءاً من الثقافة العالمية التي تقودها الصناعات الاستهلاكية المروجة لصورة الجسد النحيف، والرشيقي، والمتناسق، والرياضي.^(٤)

(١) معن أحمد الشعلان، صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثالث والثلاثون، العدد الرابع، ٢٠١٨، ص ٣٩.

(٢) Jennifer S. Mills, Amy Shannon and Jacqueline Hogue, *Beauty, Body Image, and the Media*, in, Martha Peaslee Levine, *Perception of Beauty*, InTech, Croatia, October 2017, p146.

(٣) كرس شلنج، الجسد والنظرية الاجتماعية، ترجمة منى البحر ونجيب الحصادي، دار العين للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩، ص ٢٠.

(٤) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم الاجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٣، عدد ٣، ٢٠١٦، ص ٢٣٣٨.

تَطور كل ثقافة مُثل اجتماعية محددة لمظهر الإنسان؛ يتم نقلها من خلال القنوات الثقافية،^(١) وهنا يؤكد ترافايو (Travaillot, 1998) أن المجتمع له دور بعيد المدى بالهوس الجديد بالجسد، حيث تغيرت معايير الجمال الجسدى فى المجتمع وغدت النحافة والرشاقة من أكثر معايير الجاذبية الجسمية وبخاصة عند النساء، ويرى "إيشبرغ" (Eichberg, 1999) أن الضغوط الاجتماعية التي يمارسها المجتمع على الأفراد هي التي تدفعهم إلى اتخاذ قرار الاهتمام بالجسد والمظهر الخارجى بكل الطرق والوسائل المتاحة والمتداولة لتجميل الجسد.^(٢) كما أن لوسائل الإعلام دورًا كبيرًا فى بناء وتشكيل صورة الجسم، حيث قامت وسائل الإعلام بدور بارز فى الترويج لثقافة النحافة خلال السنوات الأخيرة، وذلك من خلال الكم الكبير من الإعلانات والبرامج والأفلام التي نشاهدها ونسمعها ونقرأها يوميًا فى الصحف والمجلات والقنوات الفضائية والأنترنترنت، التي تؤكد ضرورة الاهتمام بالوزن وأهمية ممارسة أساليب الحمية الغذائية Diet وطرق الريجيم وتخسيس الوزن، حيث أصبح الاعتقاد السائد أن صورة الجسم المثالية لا بد أن ترتبط بالنحافة، وأن الجسم النحيل هو معيار أساسي للجمال والجاذبية والنجاح والسعادة فى الحياة.^(٣) وتعد فئة الشباب والفتيات منهم على وجه التحديد، من أكثر الفئات اهتمامًا بمظهرهم وحرصهم عليه؛ فيهتمون بشكل الجسم ومظهره، ويراعون تقييم الآخرين

(1) Alexandra Neagu, *Body Image: A Theoretical framework*, The publishing house Anthropology of the Romanian Academy, Romania, March 17, 2015, p 30.

(2) فاطمة على أبو حديد، المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، المجلة العربية لعلم الاجتماع -إضافات، عدد ٤١-٤٢، ٢٠١٨، ص ٢٣٠.

(3) حسين طاش نيازى، الحمية الغذائية وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية- كلية التربية، جامعة الأزهر، عدد ١٤٦، جزء ١، ٢٠١١، ص ٢٣٥.

لهم، فصورة الجسم لديهم أمراً ملحاً،^(١) فدائماً ما يلجئون إلى الأساليب والاستراتيجيات المختلفة للوصول لأشكال الجسم المثالية، فأصبحنا نلاحظ انتشار الهوس بين الشباب بالأنظمة الغذائية وحساب السرعات الحرارية، والعناية بالمظهر الخارجي لتحقيق معايير الجمال الحديثة.

من هنا تأتي الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها إحدى الدراسات التي تتناول صورة الجسد وبخاصة أنه من الموضوعات الحديثة نسبياً؛ حيث تأتي هذه الدراسة في الوقت الذي يتنامى فيه ثقافة الاهتمام بالجسد ذو المواصفات المثالية بشكل مطرد بين الذكور والإناث بصفة خاصة من فئة الشباب؛ الأمر الذي تطلب الوقوف عنده لمعرفة التحولات الاجتماعية والثقافية التي لحقت بصورة الجسد لدى الشباب في المجتمع المصري وانعكاسها على إقبالهم على الاهتمام بالصحة الجسدية وممارسة بعض العادات الصحية والغذائية متمثلة في الحمية الغذائية وممارسة الرياضة بحثاً عن نموذج مثالي للجسد يحظى بالرضا والقبول منهم أنفسهم ومن الآخرين في المجتمع.

أما الأهمية التطبيقية للدراسة تفيد فيما تتوصل إليه من نتائج تطبيقية في توجيه الأنظار إلى التحولات الاجتماعية والثقافية التي لحقت بصورة الجسد لدى الشباب في المجتمع المصري ومدى إدراكهم لها ورضاهم عنها، وتأثيرها على اتجاههم نحو الوسائل المختلفة لتحسين صورة أجسادهم؛ مما يساعد ذلك على لفت الانتباه للقائمين على التعامل مع الشباب بضرورة توجيهها بمعايير تتعلق بصحة الجسد وحدوده وخصوصيته. كالتعاون بين وزارة كل من الإعلام والتربية والتعليم والشباب والرياضة في عمل برامج تدريبية للشباب عن تعديل طريقة تفكيرهم ونظرتهم لأنفسهم والتركيز على الجوانب والصفات الإيجابية الموجودة لديهم وليس الجانب الجسدي فقط، مع الأخذ بالعوامل التي تؤثر على صورة الجسد ومحاولة تغييرها. والاهتمام بأهمية نشر الوعي الصحي وعمل دورات للتوعية

(١) منى سيد حمودة و نشوة كرم أبو بكر، صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ١٤، يناير ٢٠١٥، ص ٣٢٦.

بالطريقة الصحيحة للتمتع بوزن طبيعي مناسب ومقبول وبالتالي الحصول على صورة جسم إيجابية، ونشر ثقافة ممارسة الرياضة واتخاذها كأسلوب حياة. وتوجيه الاهتمام بتقديم دروس وبرامج عن صورة الجسد واحترام الذات واحترام الآخر.

❖ مشكلة الدراسة:

حظى تحسين شكل الجسد وصورته *Body shaping* في الآونة الأخيرة بقدر كبير من الاهتمام، ويعد مظهر الجسد من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثيرين من الذكور والإناث من فئة الشباب، خاصة وأنا نعيش "عصر الصورة" حيث تلعب العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية دوراً في التأثير على صورة الجسد والإعلاء من مظهره الخارجى وجماله، وبشكل عام تختلف استراتيجيات الاهتمام بالجسد وصورته من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، حيث تلعب العوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والصحية دوراً كبيراً في تحديد الطرق التي يتخذها الأفراد لتحسين صورة أجسادهم. ونظراً لارتفاع الرغبة بين الشباب من الجنسين وبصفة خاصة الفتيات للوصول إلى الجسد المثالى بصورته الجديدة؛ فقد حددت مشكلة الدراسة في محاولتها التعرف على العوامل الاجتماعية متمثلة في ثقافة المجتمع ونظرة الأسرة والأقارب والأصدقاء وتأثيرها في تشكيل رؤية الشباب وتصورهم للجسد، بالإضافة إلى الكشف عن مدى تأثير وسائل الاعلام المختلفة وبصفة خاصة وسائل التواصل الاجتماعى على الشباب ونظرتهم سواء بالرضا أو عدم الرضا لصورة الجسد، وانعكاس ذلك على اتباعهم بعض العادات الصحية كالحمية الغذائية (الرجيم *Diet*) وممارسة الرياضة باعتبارهما الوسيلتين الأكثر اتباعاً لتخفيف الوزن، وتحسين تناسق وتوازن الجسم والاستعادة لمقاييس الجمال، حتى أصبح اتباع الحمية الغذائية، وممارسة الرياضة جزءاً من السلوكيات والعادات التي يمارسها الشباب، وجزءاً لا يتجزأ من تصرفاتهم، وثقافتهم، ونمط حياتهم.

❖ أهداف الدراسة:

في ضوء ما تقدم تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على تأثير ثقافة المجتمع على النظرة لصورة الجسد لدى الشباب.

٢. الكشف عن تأثير نظرة الأسرة والأقارب والأصدقاء على صورة الجسد لدى الشباب.

٣. إبراز دور وسائل الاعلام المختلفة في تغيير النظرة لصورة الجسد بين الشباب.

٤. التعرف على مدى انعكاس رؤية الشباب ونظرتهم للجسد في اتباعهم نظام الحمية الغذائية (الدايت/الرجيم).

٥. معرفة مدى تأثير صورة الجسد لدى الشباب على ممارستهم للرياضة.

❖ تساؤلات الدراسة:

تتمثل تساؤلات الدراسة بناءً على الأهداف السابقة في ما يلي:

١. إلى أي مدى تتباين نظرة الشباب لصورة الجسد باختلاف النوع والعمر والمستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي؟

٢. ما أبرز ضغوطات الثقافة السائدة في المجتمع على النظرة لصورة الجسد لدى الشباب؟

٣. ما دور تأثير كل من الأهل والأقارب والأصدقاء ووسائل الاعلام على نظرة الشباب لصورة الجسد؟ وما مدى انعكاسها على حالة الرضا أو عدم الرضا عنها؟

٤. ما مدى انعكاس رؤية الشباب ونظرتهم للجسد في اتباعهم نظام الحمية الغذائية؟

٥. ما تأثير نظرة الشباب لصورة الجسد على ممارستهم للرياضة؟

❖ مفاهيم الدراسة:

(١) صورة الجسد: *Body image*

ظهر مفهوم صورة الجسد لأول مرة في عام ١٩٣٥ في الكتاب الذي كتبه الطبيب الألماني بول شيلدر *Paul Schilder* وقد عرف صورة الجسد بأنها صورة ومظهر جسدينا الخاص التي نشكلها في عقولنا وفكرنا، أو بعبارة أخرى صورة جسدينا كما نتمثلها.^(١)

(1) Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G., *Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport*, *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020, 15(2), p242.

فصورة الجسد هي الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء إيجابية أو سلبية، والتي تشمل المشاعر والتصورات والمعتقدات والسلوكيات التي تتعلق بالجسد والمظهر الجسدي كالحجم وشكل وتركيب الجسم.^(١)

كما تعرف صورة الجسد بأنها الطريقة التي ينظر بها شخص ما لجسمه ويفترض أن يرى الآخرون ذلك، وغالبًا ما تتأثر هذه الصورة بالعائلة والأصدقاء والضغوط الاجتماعية ووسائل الاعلام.^(٢)

ويتفق الباحثون على أن صورة الجسم "الجسد" مفهوم متعدد الأبعاد، فهناك من حدد صورة الجسم بعدة عوامل هي: تناسق أجزاء الجسم، والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والصورة الاجتماعية للجسم. وهناك من وضع أربعة أبعاد لصورة الجسم هي: الوزن، والجاذبية الجسمية، والتأزر العضلي، وتناسق أعضاء الجسم. بينما حدد آخرون أن مفهوم صورة الجسم يشتمل على عدة أبعاد هي: حجم الجسم، وأجزاء الجسم، وتوظيف الجسم، وشكل الجسم.^(٣)

كما يقسم المظهر الجسدى إلى ثلاث مكونات:

- مكون معرفى *Cognitive Component* يشير إلى الأفكار والمعتقدات المتعلقة بشكل الجسم ومظهره، والتمثيل العقلي للجسم.
- مكون إدراكى *Perceptive Component* يتضمن تحديد وتقدير الجسم، ويشير إلى دقة تقييم الأفراد لحجم وشكل ووزن أجسامهم مقارنة بنسبهم الفعلية.

(1) Fikir Alebachew and Melaku Ashagrie, *The Body-Image Concept Analysis of Youth and Adolescent*, American Journal of Biomedical and Life Sciences, Vol. 5, No. 6, 2017, pp 130-134.

(2) أية يحيى، الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع، دار العربى للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٩، ص ١٥.

(3) ولاء أحمد عبد الفتاح، صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد الثالث عشر - المجلد الثالث، يونيو ٢٠١٩، ص ١٠٨.

• مكون عاطفي *Affective Component* يشتمل على المشاعر التي تطورها الأفراد تجاه أجسادهم ورضا الأفراد أو عدم رضاهم عن أجسادهم.^(١)
التعريف الإجرائي لصورة الجسد هو شكل الجسد (أو الصورة الذهنية للجسد) كما يتصورها الشباب ويدركها، أو كما تتمثل في ذهنه أو يرغب فيها ويفضلها، أي الطريقة التي يبدو بها الجسد من وجهة نظره، وأفكاره تجاه شكل جسمه ومظهره الشخصي.

(٢) الشباب: *Youth*

بذلت محاولات عديدة لتعريف مفهوم الشباب، إلا أنه لم يتفق على إيجاد تعريف معين له، وربما مرد ذلك إلى اختلاف اتجاهات العلماء، واختلاف أهدافهم، أو المعايير التي يستندون عليها في وضع تعريفاتهم، ولقد حاول العديد من العلماء الاستناد إلى معيار السن، أو العمر لتحديد هذه المرحلة إلا أنهم اختلفوا فيما بينهم حول تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة العمرية، فذهب بعضهم إلى أنها تتراوح ما بين ١٥-٢٥ عامًا، وذهب البعض الآخر إلى أنها تحتل المرحلة الواقعة بين ١٥-٣٠ عامًا، وذهب فريق ثالث إلى أنها تصل إلى ٣٥ عامًا، وقد تزيد قليلاً أو تنقص قليلاً.^(٢) وإن كان التعريف المعمول به لدى الأمم المتحدة عن الشباب بأنهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ سنة.^(٣)
والشباب ظاهرة اجتماعية تشير إلى مرحلة من العمر تعقب مرحلة المراهقة، وتبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي، والنفسي، والبيولوجي واضحة. ويعد الشباب من

(1) *Seyed Alireza Hosseini and Ranjit K. Padhy, Body Image Distortion, StatPearls Publishing, Florida, July 2020.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>

(2) سامية على حسنين، "الشباب في الإعلام بين الصورة والرؤية"، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، العدد الثاني والعشرون، يناير ٢٠١٠، ص ٤٢٥-٤٢٦.

(3) *Youth, Global Issues, United Nations*

<https://www.un.org/en/sections/issues-depth/youth-0/index.html>

أكثر الشرائح الاجتماعية تفاعلاً مع التغيير الحادث في المجتمع.^(١) إن "مرحلة الشباب تعرف بالمرحلة التي يحدث فيها التغيير الكمي، والنوعى في ملامح الشخصية، فتختلط فيها الرغبة في تأكيد الذات مع البحث عن دور اجتماعى، مع التمرد على ما سبق إنجازه، إلى جانب الإحساس بالمسئولية، والسعى المستمر نحو التغيير".^(٢)

التعريف الإجرائى للشباب يشير مفهوم الشباب المعمول به فى الدراسة الراهنة وفقاً لمعيار السن إلى تلك الفئة الواقعة فى المرحلة العمرية الواقعة بين ١٨ - ٣٥ سنة تقريباً، والتي أنعكست نظرتها لصورة الجسد واهتمامها به على قيامها باتباع بعض العادات الصحية كالحمية الغذائية وممارسة تمارين رياضية.

(٣) العادات الصحية: *Healthy habits*

العادات الصحية هي مجموعة من السلوكيات الصحيحة التي يتبعها الفرد في المحافظة على صحته وزيادة نشاطه وقوته وشعوره بالراحة العامة كتناول الطعام الصحي المتوازن المتكامل وممارسة الرياضة، وتجنب التدخين..إلخ.^(٣) العادات الصحية هي مجموعة الأفعال التي يقوم بها الشخص باستمرار، والمتعلقة بالصحة مثل التغذية السليمة والأنشطة البدنية.^(٤)

(١) سامية حسن الساعاتى، الشباب العربى والتغير الاجتماعى، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط١، ٢٠٠٢، ص١٥.

(٢) عزة شرارة بيضون وآخرون، الشباب العربى ورؤى المستقبل، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ط١، ٢٠٠٦، ص١٩.

(٣) دعاء العداربة، العادات الصحية، موقع عربى، ٢٠ أغسطس ٢٠١٩. <https://e3arabi.com/health/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9>

(٤) سعيد بن سليمان الطفرى، دراسة مقارنة بين طلبة محافظتي مسقط و ظفار بسلطنة عمان فى مستوى الاتجاهات والعادات الصحية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان، مجلد ٧، عدد ١، يناير ٢٠١٣، ص ٤٢.

كما تعرف بأنها العادات التي تؤثر على الصحة سواء بالإيجاب أو السلب من خلال الممارسات اليومية للفرد.^(١) وغالبًا ما ترتبط بمستوى عالٍ من الانضباط، ومن أمثلة العادات الجيدة: التمارين المنتظمة، والنظام الغذائي المتوازن.^(٢) التعريف الإجرائي للعادات الصحية هي ممارسة الفرد لمجموعة من السلوكيات المتعلقة بالصحة بشكل متكرر حتى تصبح جزء لا يتجزأ من ممارساته اليومية والصحية، كعادة ممارسة الرياضة والنشاط البدني وتناول الغذاء الصحي واتباع حمية غذائية.

(٤) الحمية الغذائية: *Diet*

في قاموس "ويبستر *Webster*" تعرف الحمية الغذائية أو الدايت بأنها نظام غذائي يعتمد على تناول الطعام والشراب باعتدال لتقليل وزن الفرد.^(٣) فالحمية الغذائية تعني تجنب أو اختيار أنواع معينة من الطعام، أو خفض الكميات المتناولة منه بهدف إنقاص الوزن أو المحافظة على وزن معين من أجل الوصول إلى نمط جسد معين مرغوب فيه اجتماعياً.^(٤)

تعرف الحمية الغذائية (الرجم *Diet*) أيضًا بأنها اتباع نظام غذائي معين بطريقة وكمية محددة ووفق مواقيت ثابتة ومقصودة للحصول على الطاقة التي يحتاجها

(١) سامح فوزى عبد الفتاح، تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٧٠، ج ٢، أكتوبر ٢٠١٦، ص ١٣٦-١٣٧.

(٢) *Healthy habit*, Segen's Medical Dictionary, 2012.
<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/healthy+habit>

(٣) *diet in merriam Webster dictionary*
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/diet>

(٤) عمر عبد الجبار محمد أحمد، الحمية الغذائية بوصفها ظاهرة إجتماعية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طالبات الملك سعود، مجلة الخدمة الإجتماعية، عدد ٥٥، يناير ٢٠١٦، ص ٦١.

الجسم دون إفراط أو تفريط للحصول على القوام المناسب للجسم.^(١) كما تعرف الحمية الغذائية بأنها المحاولة المتعمدة لتخفيف الوزن عن طريق نظام غذائي معدل يشمل التقليل من تناول الطعام أو يستبعد مكونات معينة، مثل السعرات الحرارية العالية والدهون.^(٢)

المفهوم الاجرائي للحمية الغذائية هي اتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على الوزن أو تقليله، وذلك بتجنب تناول أنواعاً معينة من الأطعمة، أو التقليل منها واستبدالها بأنواع أخرى صحية من أجل فقدان وزن الجسم في حالة زيادته أو الحفاظ على وزنه الحالي في حال اعتداله.

(٥) الرياضة: Sport

استخدم كثير من الباحثين والمؤلفين مترادفات ومسميات شتى تعبيراً عن الرياضة كالألعاب واللعب والرياضة والنشاط البدني واللياقة البدنية وغيرها. تعرف الرياضة بأنها نشاط ومجهود جسمي وحركي يعتمد على تأثير حركات عضلات جسم الإنسان، مما تساهم في جعل العضلات أكثر مرونة ويطلق عليها مسمى التمارين الرياضية. كما يشار إلى أن مصطلح الرياضة يغطي جميع أشكال النشاط البدني التي تعزز اللياقة البدنية الجيدة.^(٣)

تعرف الرياضة بأنها سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع

^(١) سوهيلة لغرس و زينب مسعودي، مفهوم وأهمية الحمية الغذائية من منظور طالبات مجتمع جمهورية الصحراء الغربية دراسة سوسولوجية، ورقة عمل في ملتقى وطني بجامعة مستغانم، أكتوبر ٢٠١٩، ص ٤.

⁽²⁾ *Modified Diet Definition of Modified Diet Concept*, p1.
[http://www.jnkvv.org/PDF/02042020124642Modified_diet%20\(9%20files%20merged\).pdf](http://www.jnkvv.org/PDF/02042020124642Modified_diet%20(9%20files%20merged).pdf)

⁽³⁾ Vasil Sutula, *General Definition of the Concept Sports*, Journal of physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports, Volume 4, Issue 4, July 2018, p001.

الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالمشى والحركة، أو القيام بنشاط بدني رياضي أو حركي ترويحى.^(١)

تعرف الرياضة بأنها أي نشاط بدني، ويمكن تصنيف النشاط البدني إلى أنشطة مهنية، أو رياضية، أو منزلية، أو أي أنشطة أخرى، وعلى ذلك فإن التمارين الرياضية هي مجموعة فرعية من الأنشطة البدنية التي يتم التخطيط لها، وتنظيمها، وتكرارها من أجل هدف نهائي إما لتحسين، أو الحفاظ على اللياقة البدنية.^(٢)

التعريف الإجرائي للرياضة تعنى جميع أشكال النشاط البدني أو التمارين الرياضية التي يقوم بها الفرد سواء داخل مراكز اللياقة البدنية أو في المنزل أو في حياته اليومية بهدف إنقاص الوزن أو الحصول على اللياقة البدنية والجسد الرشيق.

❖ الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

(١) دراسة بشرى جميل (٢٠٢٠)^(٣) يرمي هذا البحث إلى محاولة لفهم أثر ظاهرة الفاشينستا على رضا الإناث عن صورة أجسادهن، ومدى مقارنة أنفسهن بـ"الفاشينستا"*، واعتمدت الباحثة على المنهج المسحي بطريقة العينة القصدية، واستخدمت أداة الاستبيان الإلكتروني وطبقته على عينة مكونة من ٢٠٤ فتاة من متابعات الفاشينستا/ الفاشينيست. وتبين من النتائج أن عدم الرضا عن الشكل

(١) أحمد زعلوى، الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان - المملكة الأردنية الهاشمية، ٢٠١٥، ص ٥.

(٢) مجد خضر، مفهوم الرياضة، موقع موضوع، ١٠ ديسمبر ٢٠١٨، https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9

(٣) بشرى جميل اسماعيل، أثر الفاشينستا في صورة الجسد لدى الإناث، مجلة الباحث العلمي، جامعة بغداد-العراق، المجلد ١٢، العدد ٤٧، ٢٠٢٠.

* الفاشينستا:هو/ي الشخص الذي لا يمشي على الموضة، بل ينسق أزياءه بنفسه وبحسب ذوقه الشخصي، ويختار ملابسه بحسب صيحات الموضة وينسقها مع بعضها البعض. وفي الغالب يشتهرون عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي ويعرضون تفاصيل حياتهم الشخصية. كلمة فاشينستا تطلق على المرأة وفاشينيست تطلق على الرجل.

الخارجي يُعد سبباً من أسباب متابعة "الفاشينيستا" رغبة من الإناث للتطوير من أشكالهن للوصول إلى القناعة والرضا وتحقيق ذاتهن، وأن الإناث مهتمات دائماً بمتابعة الموضة بصفة خاصة من "الفاشينيستا"، ويتأثرن بهن عن طريق مقارنة المظهر بمظهرهم أحياناً ودائماً رغبةً منهن في معرفة ما ينقصهن في المظهر سواء من ناحية الموضة أو المكياج أو حتى عمليات التجميل ومحاولة تقليدهن، حتى أصبح الكثيرات من الإناث يبالغن في رؤية وتضخيم عيوبهن الشكلية ومهوسات بصورة الجسم المثالي، أو امتلاك الشكل النموذجي للقوام.

(٢) دراسة سوهيلة لغرس (٢٠١٩)^(١) هدفت هذه الدراسة التعرف على مدى وعي طالبات المجتمع الصحراوي بالجزائر ومعرفتهم بأهمية نظام الحماية الغذائية، وقد استعانت الدراسة بالمنهج التفسيري في إبراز الثقافة الغذائية لمجتمع الصحراء الغربية، وتم الاعتماد على أدوات الملاحظة بالمشاركة والمقابلة في التطبيق الميداني للدراسة، وشملت عينة الدراسة ١٠ طالبات صحراويات مقيمات بالمدرسة الداخلية بثانوية خامد عامر بالأغواط بالجزائر. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن الحماية الغذائية مفهوم رائج في المجتمع الطلابي بكثرة من أجل الحفاظ على جمال ورشاقة الجسم والوقاية من الأمراض واقتناء الألبسة التي تواكب الموضة، وأن تزايد الاهتمام بإتباع نظام الحماية الغذائية راجع إلى شبكات التواصل الاجتماعي المتنوعة كالفيسبوك وتويتر، كما جاء من ضمن نتائج الدراسة تأثير عينة الدراسة بممثلات أفلام السينما أدى إلى تعزيز إتباع نظام الحماية الغذائية عندهن.

(٣) دراسة أميرة بنت حمد بن عبدالله الموسى (٢٠١٨)^(٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تدفع المرأة لإجراء العمليات التجميلية وتحديد

(١) سوهيلة لغرس و زينب مسعودي، مفهوم وأهمية الحماية الغذائية من منظور طالبات مجتمع جمهورية الصحراء الغربية دراسة سوسيولوجية، ورقة عمل في ملتقى وطني بجامعة مستغانم، أكتوبر ٢٠١٩.

(٢) أميرة بنت حمد بن عبدالله الموسى، العوامل التي تدفع المرأة السعودية إلى إجراء العمليات التجميلية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من مرئيات العيادات التجميلية في مدينة

الأنماط الأكثر شيوعاً في عمليات التجميل وتحديد الآثار المترتبة عليها. وأعدمت الدراسة على تساند عدة مناهج وهي منهج المسح الاجتماعي ودراسة الحالة، واستخدمت الدراسة طريقة العينة العمدية (القصدية) حيث تم اختيار ٣٠ امرأة سعودية ارتادت عيادات التجميل في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية وأجرت عمليات تجميل في الجسد وتم تطبيق دليل المقابلة عليهم كأداة لجمع البيانات. وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن من بين الأنماط الأكثر شيوعاً في إجراء العمليات التجميلية لدى المرأة السعودية هي الاشتراك في النوادي الرياضية واتباع الحمية الغذائية، وتعددت العوامل التي تدفعها إلى ذلك وهي: طبيعة العمل التي تتطلب الاهتمام بصورة الجسد، والتخلص من البدانة لأجل تحسين الصحة والرغبة في زيادة الجمال، ومتابعة الموضة العالمية، والتأثر بمشاهير الإعلام والتواصل الاجتماعي، والتأثر بانتقادات الآخرين وعدم تقبلهم لصورة جسد المرأة بل وتلقي الألقاب والصفات السلبية المتعلقة بصورة الجسد، والرغبة في الزواج والحصول على فرص عمل.

(٤) دراسة رهام وليد تهتموني وجبريل اجريد العودات (٢٠١٦)^(١) أجريت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات النساء الأردنيات نحو مجموعة من وسائل تخفيف الوزن، والتعرف على اتجاهاتهن نحو الأسباب الدافعة لتخفيف الوزن. أما الإجراءات المنهجية للدراسة فقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتم استخدام أداة الاستبيان في التطبيق الميداني للدراسة، وتم التطبيق على عينة عشوائية مكونة من ٢٠٠ امرأة أردنية في محافظتي عمان والزرقا. وقد أظهرت النتائج أن الأسباب الجمالية كانت الدافع الأقوى لأغلب النساء في الدراسة لتخفيف أوزانهن. كما كشفت النتائج أن اتباع الحمية الغذائية كانت الطريقة الأكثر تفضيلاً لدى غالبية

الرياض، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، عدد ٦٠، جزء ٧، يونيو ٢٠١٨، ص ٣٦.

(١) رهام وليد تهتموني وجبريل اجريد العودات: اتجاهات المرأة الأردنية نحو بعض الوسائل المتبعة لتخفيف الوزن، دراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٣، ٢٠١٦.

النساء في العينة لتخفيف أوزانهن، يليها التمارين الرياضية في حين جاءت طريقة استخدام الأدوية في المرتبة الأخيرة.

(٥) دراسة محمد عبدالكريم الحوراني (٢٠١٦)^(١) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد لدى عينة من الإناث في المجتمع الأردني، وقد تم اشتقاق خمسة مكونات سوسيوثقافية لصورة الجسد من القضايا النظرية لعلم اجتماع الجسد، وهي: الرضا عن صورة الجسد، واستراتيجيات إدارة الجسد، والأحكام القيمية حول صورة الجسد، وأداتية صورة الجسد، والضغوطات الثقافية على صورة الجسد. اشتملت عينة الدراسة على ٥١٢ طالبة جامعية ممن ينتمين إلى الجامعات الرسمية في شمال، ووسط، وجنوب الأردن، وتم تطبيق استمارة الاستبيان عليهم لجمع البيانات. وقد أظهرت النتائج أن الإناث غير راضيات نسبياً عن صورة الجسد من حيث شكل الجسد، والطول، والوزن. كما تبين أنهن يمتلكن استراتيجيات لإدارة الجسد، مثل الحماية الغذائية، وممارسة الرياضة، ومراجعة خبراء التغذية. كما أن صورة الجسد تتضمن أحكاماً قيمية من قبيل أن الجسد النحيف أكثر رشاقة، وسيطرة، وجمالاً، ونشاطاً. وأظهرت النتائج أن صورة الجسد ترتبط بنزعة أداتية تتمثل بجملة من المصالح العملية مثل العمل، والزواج، والعلاقات الاجتماعية، كما تحتوي صورة الجسد على ضغوطات ثقافية تأتي عن طريق الأسرة، والأصدقاء.

(٦) دراسة عيسى عبود دونا (٢٠١١)^(٢) هدفت هذه الدراسة دراسة تأثير السمعة على درجة تقدير الذات وصورة الجسم عند النساء البدنيات مقارنة مع النساء غير البدنيات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ سيدة قسمت إلى مجموعتين تضمنت المجموعة الأولى من ١٠٠ سيدة بدينة و١٠٠ سيدة غير بدينة وطبقت عليهم

(١) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم الاجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٣، عدد ٣، ٢٠١٦.

(٢) عيسى عبود دونا، تأثير زيادة الوزن عند السيدات على صورة الجسم وتقدير الذات، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الصحية ٣٣، العدد ٥، ٢٠١١.

استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وتبين من خلال النتائج أن السمنة تلعب دوراً في إحداث حالة من رفض صورة الجسم بشكل واضح مقارنة مع السيدات الغير بدينات، وأن النساء البدينات لديهن تقدير ضئيل لذواتهن مقارنة مع النساء الغير بدينات، إضافة إلى أن لديهن صورة سلبية تجاه أجسادهن، كما أشارت الدراسة إلى أن تكونى ناجحة، ومحبوبة، ومتحفزة للحياة يسمح لك بتجنب الخوف والهوس من الوزن الزائد واتباع نظام غذائى للمحافظة عليه.

ثانياً: الدراسات الأجنبيّة:

(١) دراسة هانا كيتكات وآخرون (٢٠١٩)^(١) بعنوان: عدم الرضا عن الجسد وأهمية المظهر وتقديره عند الرجل والمرأة على امتداد العمر، تمثل الهدف الرئيسي من هذه الدراسة التحقيق من الفروق المحتملة بين الجنسين وتأثير العمر على الرضا عن صورة الجسم، وأهمية المظهر، وعدد الساعات التي يستثمرها المشاركون ويضحون بها لتحقيق مظهرهم المثالي. تم الاستعانة فى هذه الدراسة باستمارة الاستبيان والتي طبقت على عينة مكونة من ١٣٢٧ فرد (٩٤٢ امرأة و ٣٨٥ رجلاً). أتضح من خلال نتائج الدراسة أن صورة الجسم للرجال والنساء مختلفة وتختلف عبر الأعمار المختلفة أيضاً؛ حيث بينت النتائج أن عدم الرضا الجسدي كان أعلى لدى النساء منه لدى الرجال، وأهمية المظهر أيضاً جاءت أعلى لدى النساء منها لدى الرجال؛ حيث أن النساء يستثمرن ساعات أكثر من حياتهن لتحقيق مظهرهن المثالي، كما أشارت النتائج أن عدم الرضا عن الجسم يظل ثابتاً عبر الأعمار المختلفة وإن كانت تزيد بين الأصغر سناً عن الأكبر سناً.

(٢) دراسة أويانج وآخرون (٢٠١٩)^(٢) بعنوان: تأثير المشاركة الرياضية على صورة الجسد، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات لدى طلاب الجامعات. هدفت هذه الدراسة استكشاف العلاقة بين صورة الجسد، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات،

(1) Hannah L. Quittkat, Andrea S. Hartmann, et.al., *Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan*, Front Psychiatry, volume10, 2019.

(2) Yiyi Ouyang, Kun Wang, et.al., *The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students*, Front Psychol, volume 10, 2019.

والمشاركة الرياضية حسب الجنس، والدرجة، والتخصص للطلاب الجامعيين في غرب الصين. وتكونت عينة الدراسة من ٨٨٧ طالبًا بإحدى الجامعات غرب الصين وتم التطبيق عليهم بأحد أدوات البحث الميداني وهي أداة الاستبيان. توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن طالبات الجامعة يهتمن بدرجة أكبر بضبط الوزن؛ حيث تركز الإناث على أجسادهن ومظهرهن أكثر من الذكور، بينما يهتم الطلاب أكثر باللياقة البدنية فيتركز اهتمامهم على تقوية العضلات وتدريب الجسم لتقديم صورة جسدية رياضية. كما وجدت الدراسة أن طلاب الجامعات يتعرضون بسهولة للضغط الاجتماعي والثقافي، والذي له تأثيرات سلبية على الرضا عن الجسم، تأتي هذه التأثيرات من العائلة، والأقران، ووسائل الإعلام، مثل الاهتمام المفرط بالتحفاة في ثقافة الأسرة، وتتم الأقران على زيادة الوزن أو السمنة، والتعرض المفرط لوسائل الإعلام لشخصيات مثالية الجسد، تساهم كل هذه العوامل في انخفاض رضا الجسم. وأظهرت النتائج أن صورة الجسد لها تأثير إيجابي ملحوظ على المشاركة الرياضية، كما ارتبطت صورة الجسد بشكل إيجابي وكبير مع الكفاءة الذاتية واحترام الذات.

(٣) دراسة ماري سينج وآخرون (٢٠١٦)^(١) بعنوان: نضوب صورة الجسد: تأثيرات عارضات المجلات النسائية على احترام الذات وصورة الجسد لدى الفتيات في سن الجامعة. جاءت هذه الدراسة لبحث التأثيرات التي تظهرها المجلات في تصوير الجسد "المثالي" على صورة الجسد واحترام الذات لدى الفتيات في سن الجامعة. واستعانت الدراسة بعدد من أدوات البحث الميداني وهي إجراء إستطلاع للرأى طبق على عدد ٤٠ طالبة بجامعة واشنطن ماديسون -Wisconsin-Madison ، والمقابلة المتعمقة مع ٤ طالبات. كما تم استخدام أداة الملاحظة طبقت على ٨ حالات لمناقشة مشاعرهم ومواقفهم تجاه مجلات الموضة. توصلت الدراسة في نتائجها

(1) Mary-Signe Chojnacki, Christina Grant, et.al, *Depleting Body Image: The effects of female magazine models on the self-esteem and body image of college-age women*, 2016.

<https://www.ssc.wisc.edu/~jpiliavi/357/body-image.htm>

إلى أن العديد من الطالبات في سن الجامعة يحملن مُثلاً غير واقعية لشكل الجسم وحجمه، ولديهن صور سلبية عن أجسادهن واحترام الذات بسبب ثقافة النحافة التي تصورها صناعة المجلات للنساء، وأشارت المشاركات من عينة الدراسة أنهن يتخذن دائماً قرارات بشأن اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة بناءً على المظهر وليس الصحة. كما ذكرن أيضاً أن عارضات المجلات النسائية تؤثر دائماً على صورة أجسادهن وأنهن سيكونن أكثر جاذبية إذا بدت أجسادهن أشبه بأجساد عارضات المجلات.

(٤) دراسة شيوا كرماشيريا (٢٠١٦)^(١) بعنوان: صورة الجسد وتأثيرها على المراهقين. حاولت هذه الدراسة استكشاف آثار صورة الجسد على المراهقين، اتبع البحث نهجاً استقرائياً واستخدام المسح الاجتماعي بتطبيق استمارة استبيان على عينة عشوائية مكونة من ١٠٠ طالب "مراهق تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٧ عاماً" بـ ٥ مدارس داخلية في مدينة كاتماندو(عاصمة نيبال). وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر من نصف المراهقين الذين طبقت عليهم الدراسة كانوا غير راضين عن صورة أجسادهم، وكانت النسبة المئوية الأعلى للفتيات اللواتي يرغبن في تغيير شيء في مظهرهن الجسدي إذا استطاعوا مقارنة بالأولاد، وتعد صورة الجسم المثالية لهن هي الشكل النحيف، بينما كانت الصورة المثالية للأولاد هي العضلات الثقيلة. كما توصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود آثار سلبية لصورة الجسم مثل تدني احترام الذات، والاتجاه نحو التغييرات في عادات الأكل مثل اتباع نظام غذائي واستخدام الأدوية أو المكملات الغذائية للسيطرة على الوزن بين المراهقين بجانب ممارسة التمارين الرياضية أيضاً. ومن بين النتائج أشار المراهقون أن إدراك الآخرين لمظهرهم الجسدي يؤثر عليهم، وأن الآباء وأفراد الأسرة الآخرين مثل الأخوات أو الأخوة والأقران ووسائل الإعلام التي تشمل التلفزيون والمجلات وكذلك وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في التأثير على صورة أجسادهم.

(1) *Shiwa Karmacharya, Body Image and its Effects on Adolescents, Kadambari Memorial College Buddhanagar, Kathamandu, May 2016.*

(٥) دراسة كيت كيرتس (٢٠١٤)^(١) بعنوان: الأصدقاء والعائلة وتأثيرهم على عدم الرضا عن صورة الجسد. تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في محاولته التعرف على تأثير الأسرة والأصدقاء في حياة الشابات النيوزيلنديات ومساهمتهن في عدم الرضا عن صورة الجسد (BID). انطلق البحث من منهج دراسة الحالة فتم تطبيق البحث على ٤ فتيات باستخدام دليل مقابلة متعمقة. وقد توصل البحث إلى عدة نتائج هي: كان الشعور بعدم الرضا عن الجسد حدثاً يومياً للشابات في هذه الدراسة، وارتبط عدم الرضا لديهن بـ "النموذج الرفيع" ومخاوف بشأن الوزن الزائد؛ حيث يروج الأصدقاء والعائلة للمثالية النحيفة والجسد المثالي من خلال الإثارة والتعليقات السلبية أو مضايقات حول وزنهن أو شكل الجسم وتلقى اقتراحات دائمة حول كيفية أن تكون أكثر جاذبية، كما أشارت النتائج أن التمرن لعب دوراً في شعور هؤلاء الشابات بعدم الرضا تجاه أجسادهن، وأن التعليقات السلبية التي تلقوها من الأسرة أو الأصدقاء ساعدتهن على اتباع الحمية الغذائية والتمارين الرياضية من أجل إنقاص الوزن. فالفتيات والنساء تتعرض لثقافة تقدر النحافة وتثمنها مما يخلق ضغوطاً اجتماعية للنساء للحصول على جسم أصغر والحفاظ عليه.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بإضطلاع الباحثة على الدراسات الخاصة بصورة الجسد تبين وفرة واضحة في الدراسات على المستوى العالمي والعربي والمحلي؛ وقد ركزت هذه الدراسات على متغيرات متنوعة ذات علاقة بصورة الجسد، وقد عرضت الباحثة فيما سبق لعدد من هذه الدراسات فمنها من تناول صورة الجسد وتأثيرها على الحالة النفسية وخاصة التأثير السلبي المتمثلاً في عدم الرضا الجسدي وارتباط ذلك بالقلق والخجل والاحباط والاكنتاب، ومنها التي تناولت العوامل الاجتماعية والثقافية التي تقف وراء الاهتمام بالجسد والطريقة التي ينظر بها الأفراد ذكوراً وإناً إلى أجسادهم والتي تؤثر عليهم لتطوير صورة مثالية للجسم ومن بين العوامل الأكثر تأثيراً

(1) Cate Curtis, *Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction*, *Women's Studies Journal*, Volume 28, Number 2, 2014.

وسائل الإعلام والأقران والأسرة. إلا أنه وعلى اختلاف هذه الدراسات فى تناولها صورة الجسد إلا أنها أتفتت فيما بينها على أهمية صورة الجسد وتعرض الأفراد من الجنسين فى المجتمعات المختلفة لضغوط اجتماعية وثقافية للاهتمام بصورة الجسد مما يعكس ذلك على اتباع العديد من الوسائل المختلفة كالعادات الصحية - محل الدراسة الحالية- لتحسين صورة الجسد والحصول على الجسد المثالى والمقبول اجتماعياً.

❖ التوجه النظرى للدراسة:

تعرض الدراسة الراهنة لكل من نظرية رؤى العالم والممارسة لبورديو ونظرية التفاعلية الرمزية فى تفسيرهم لصورة الجسد.

• نظرية رؤى العالم: *Worldview Theory*

يعد مصطلح أو مفهوم رؤى العالم أو النظرة إلى العالم ترجمة للمصطلح الألمانى "*Weltanschauung*" الذى ظهر فى منتصف القرن التاسع عشر. ولقد قدمت له تعريفات كثيرة من عديد من العلماء من أمثال (كانت، هيغل، ديلتاى، وبياجيه، هوسرل... الخ).^(١) وهو يعنى حرفياً "تصور العالم" ويستخدم المصطلح لفهم موقف معين أو فرضية تدور حول الطريقة التى نتصور بها العالم المحيط بنا.^(٢) فرؤى العالم فلسفة معينة تتضمن مجموعة من الرؤى والتصورات المتعلقة بالحياة والكون من منظور شامل كما يتصورها فرد أو جماعة.^(٣) وتتضمن نظرية رؤى العالم كما أشار إليها كيرنى - أحد علمائها- مجموعة من المعارف تنظم

^(١) Vidal Clément., *Wat is een wereldbeeld? (What is a worldview?)*, in Van Belle, H. & Van der Veken, J., (Ed.), *Nieuwheid denken, De wetenschappen en het creatieve aspect van de werkelijkheid*, Brussels, Belgium, 2008, P 2.

http://cogprints.org/6094/2/Vidal_2008-what-is-a-worldview.pdf

^(٢) Hebel, Misha., *World- Views as the Emergent Property of Human Value Systems*, Research Paper, London: University of Greenwich. *Systems Research and Behavioral Science*, 1999, p253.

<http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.com.../Vol16Issue3>

^(٣) Funk, Ken., *What is a Worldview?* Retrieved october5, 2011.

From USA: oregon state

<http://web.engr.oregonstate.edu/~funkk/Personal/worldview.html>

افتراضات حول حقيقة واقعة، وقد تكون هذه الافتراضات من صياغة اللاوعى، لكنها سلوك مباشر وممارسات وتصورات أو رؤى تجاه العالم الذى نعيش فيه. فالنظرة إلى العالم تأتى أهميتها من وجهة نظر الفرد ذاته وتمثيله للواقع.^(١)

ويشير زكى بدوى إلى أن رؤى العالم مفهوم شامل للعالم بما فيه من مجتمع وأنظمة كما يراه الفرد أو الجماعة، وذلك من خلال نسق قيمي، وتطبيق هذه النظرية من خلال السلوك، والاتجاهات الملائمة.^(٢)

وتمثل الذات نقطة الانطلاق الأساسية بالنسبة لنظرية رؤى العالم، ومن ثم فإن "كيرنى" يرى أن رؤية العالم هى طريقة نظر الذات، سواء فرد أو جماعة، إلى الواقع. وهى تتكون من الصور والافتراضات الأساسية التى تخلق أسلوباً للتفكير، وهى تتضمن صورة الذات، وما يتعلق بها.^(٣)

أى أن مصطلح "رؤية العالم"، أو "النظرة إلى العالم" يقصد به فى أحد أبعاده على الأقل كل الأفكار، والتصورات التى تقوم على أساس الافتراضات التى يسلم بها أعضاء مجتمع من المجتمعات عن طبيعة العالم، وأسس وجوده، وموقف الإنسان من ذلك العالم، والوجود، ليس من وجهة نظر الباحث، ولكن حسب تصورات أعضاء المجتمع أنفسهم.^(٤)

هذا وعلى الرغم من أن مفهوم "رؤى العالم" يدور فى الأغلب الأعم حول دراسة "عالم الواقع"، أو عالم الحياة الواقعية إلا أنه يعنى إلى جانب ذلك بدراسة "العالم المثالى" أو العالم المتصور كما يراه الشخص، أو الذات، وذلك بقصد التعرف على

(1) George, June., *World View Analysis of Knowledge in a Rural Village: Implications for Science, Faculty of Humanities and Education, The University of the West Indies: Culture and Comparative Studies, 2011, P 77:79.*

[http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1002/\(SICI\) ... > Vol 83 Issue 1](http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1002/(SICI) ... > Vol 83 Issue 1)

(٢) أحمد زكى بدوى، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، ١٩٨٢، ص ٤٤٦.

(3) Mendelson, E. S., *World View, In, International Encyclopedia of Social Sciences, Vol. 16, 2002, P 157.*

(٤) أحمد أبو زيد، "الذات وما عاداها مدخل لدراسة رؤى العالم"، فى، أحمد أبو زيد، رؤى العالم: تمهيدات نظرية، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ١٩٩٣، ص ٥٠.

أنماط، وأنساق الأفكار السائدة بين الناس أى أعضاء المجتمع ككل، من خلال دراسة أفكار محددة عن "الأشخاص"، أو "الذوات" من مختلف قطاعات المجتمع. فالذى تهتم به دراسات رؤى العالم ليس هو (ما يفعله) الشخص، أو معرفة (الأفعال) فى ذاتها، وإنما المهم معرفة أفكار، وتصورات ذلك الشخص، أو الذات، وأحكامه التقويمية، وكذلك معرفة الأهداف، والدوافع التى توجهه فى أفعاله، وتصرفاته، وتملى عليه تلك الأفعال، والتصرفات، مع ضرورة التعرف على النظرة المستقبلية للدراسة باعتبار المستقبل امتداد للماضى، والحاضر، أى أنه (واقع) لم يتحقق بعد بالفعل.^(١)

وفى هذا الصدد تم الاستعانة بنظرية رؤى العالم فى التعرف على رؤية الشباب ونظرتهم لصورة أجسادهم ومدى إدراكهم لها ورضاهم عنها، ودور أهم العوامل الاجتماعية كثقافة المجتمع ورؤية الآخرين من الأهل والأقارب والأصدقاء فى التأثير على رؤيتهم لصورة الجسد، وتأثير وسائل الاعلام المختلفة وبخاصة وسائل التواصل الاجتماعى فى تغيير نظرتهم لأجسادهم وتأثير كل ذلك عليهم فى اتخاذ قرارهم باتباع بعض العادات الصحية كالحمية الغذائية وممارسة الرياضة لتحسين صورة أجسادهم.

• نظرية الممارسة لبوردو *Bourdieu's theory of Practic*

لقد أسهم بوردو إسهاماً فعالاً فى ظهور علم اجتماع الجسد، وذلك فى سياق تحليلاته للمفاهيم الجديدة التى قدمها لعلم الاجتماع، مثل الممارسة (*Practice*)، والهابيتوس (*Habitus*)، والأشكال المختلفة لرأس المال (*Capital*) وعلاقة كل ذلك بالسلطة الرمزية للجسد. فلقد طور بوردو بشكل ضمنى سوسيولوجيا الجسد كجزء من انشغاله العام بنظرية الممارسة.

يشير مفهوم بوردو للجسد بوصفه نوعاً من رأس المال المادي إلى شيوع عملية تسليع الجسد؛ وهو موقف يربط هويات البشر بالقيم الاجتماعية التى

(١) أحمد أبو زيد، دليل العمل الميدانى لدراسة رؤى العالم فى مصر، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ١٩٩٣، ص ٤، ٥.

يصلون عليها بسبب حجم وشكل ومظهر أجسادهم، فالجسم وفق بورديو ليس فقط كيان بيولوجي؛ إنما يُخلق ويتم إنشاؤه داخل الوسط الاجتماعي.^(١)

الجسد وفق ما يراه بورديو هو كيان يتم تشكيله اجتماعياً، فيرى أن الجسد يخضع لعملية تشكيل أو نحت اجتماعي من خلال استيعابه لعادات المجتمع وقيمه، ويرى بورديو أن الجسد يمثل جزءاً من رأس المال الثقافي، ويخضع للقوانين التي تحكم هذا النمط من رأس المال، حيث يتم إنتاجه واستثماره وانتقائه من الجماعة إلى الأفراد الذين ينتمون إليها، كما يمثل الجسد فضاء تدون عليه الممارسات الثقافية لمختلف الطبقات الاجتماعية. وبناءً عليه يمثل الجسد مؤشراً مهماً على التمايز الطبقي حيث يكتشف الجسد مختلف الوسائل والآليات التي تميز كل طبقة في تعاملها مع أجساد أفرادها، كالحمية والجراحة والممارسات الجنسية والرياضة. ويعتقد بورديو أن الطبقة لا تسهم فقط في تشكيل الجسد، وإنما تسهم أيضاً في تشكيل تصورات الأفراد عن أجسادهم.^(٢)

ووفق نظرية الممارسة لبورديو يتشكل الجسد من خلال محددات ثقافية تبدو في الهايبتوس Habitus حيث تمثل الثقافة أداة ضاغطة على الفرد للتماهي مع مثاليات صورة الجسد، فالثقافة تلعب دوراً كبيراً في رضا الشباب من الجنسين عن جسددهم، فالمظهر الخارجي لا ينفصل عن الهوية والقيمة الاجتماعية وتقدير الذات، وهنا يدخل الدايت وممارسة الرياضة ضمن رأس المال الثقافي الذي يتضمن المعرفة والمهارات والأذواق المصنفة اجتماعياً وممارسات الإستهلاك (الطعام، اللباس، الرياضة). كما أن الجسد يمثل الوجه المادي لذوق الطبقة الذي يظهر كيفية معاملته والعناية به وإطعامه والحفاظ عليه، وأن التميز والذوق يجعلان الجسد دائماً تحت وطأة الأحكام القيمة والنقد المستمر من قبل المرء لذاته ومن قبل المجتمع له، وأن ترويج نموذج النحافة علي أنه النموذج المثالي مع ضرورة ضبط المرء

(١) كرس شلنج، الجسد والنظرية الاجتماعية، ترجمة منى البحر ونجيب الحصادي، دار العين للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩، ص ٣٥.

(٢) حسنى إبراهيم عبد العظيم، الجسد والطبقة ورأس المال الثقافي: قراءة في سوسيولوجيا بيير بورديو، مجلة إضافات، العدد ١٥، ٢٠١١، ص ٧٥، ٦٩.

لجسده يجعل الجسد السمين خارج السيطرة؛ ومن ثم تبدو العادات الصحية - محل الدراسة - فرصة لإعادة الإنضباط وإدخال الجسد ضمن القبول الاجتماعي. كما أن الاستثمار في الجسد من خلال الحمية الغذائية أو ممارسة الرياضة يمكن الشباب من تعديل أجسادهم، ورأسمالهم البدني، من أجل تلبية مطالب المجالات المختلفة التي يشاركون فيها "كالعلاقات مع الآخرين، والعمل، والزواج..."، والحصول علي امتيازات قد يحرمون منها بوضعهم قبل إتباع العادات الصحية.

• نظرية التفاعلية الرمزية: *Symbolic Interactionist Theory*

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه لا بد من الاهتمام بدراسة البشر وتحليلهم بوصفهم أشخاصاً متجسدين في أجسام وليسوا مجرد فاعلين ذوي قيم واتجاهات؛ فهم يسعون وراء الكشف عن المعاني الثقافية المتباينة المرتبطة بالأجساد والأساليب التي من خلالها يتم ضبطها وتنظيمها وإعادة إنتاجها. وتدور دراسات الجسد في فلك محورين: الأول، يتشكل من الطريقة التي يستخدم بها الإنسان جسده، وهي تختلف حسب الثقافات؛ أما المحور الثاني، فيختص بالتفاعل الدائم بين الجسد والعوامل الاجتماعية والثقافية.

وقد ركز "ميد"، وهو من أشهر ممثلي النظرية التفاعلية الرمزية، على فهم التفاعل المتبادل والذات الاجتماعية في داخل المجتمع، ويعتقد "ميد" أن الذات في المجتمع هي حصيلة تفاعل عاملين: العامل النفسي الذي يعبر عن شخصية الفرد؛ والعامل الاجتماعي الذي يجسد مؤثرات البناء الاجتماعي المحيطة بالفرد. كما أكد "بلومر" أن الأفراد يتصرفون حيال الموضوعات التي يتضمنها عالمهم على أساس ما تعنيه تلك الموضوعات بالنسبة إليهم. وهذه المعاني هي نتاج للتفاعل الاجتماعي الإنساني، فتحوّر وتعدّل، ويتم تداولها عبر عمليات تأويل يستخدمها كل فرد في تعامله مع الإشارات التي يواجهها. أما "إرفنغ غوفمان" فقد وجّه اهتمامه لتطوير مدخل التفاعلية الرمزية لتحليل الأنساق الاجتماعية، مؤكداً أن التفاعل -بخاصة النمط المعياري والأخلاقي- ما هو إلا الانطباع الذهني الإرادي الذي يتم في نطاق المواجهة، كما أن المعلومات تسهم في تعريف الموقف، وتوضيح توقعات الدور، فالتفاعل والمرونة والرموز والوعي الذاتي مصطلحات أساسية للتفاعلية الرمزية.

فالنقطة المحورية التي تدور حولها "التفاعلية الرمزية" هي تفاعل الفرد مع الآخر، وبخاصة إذا كان هذا الآخر يؤثر في ذات الشخص ويحكم على مظهر جسده.^(١) وعلى ضوء هذه النظرية فإن ممارسة العادات الصحية "الحمية الغذائية، التمارين الرياضية" تعد إحدى وسائل إنتاج الذات النابعة من المؤسسات الاجتماعية خاصة المعايير، والقيم المتعلقة بالجسد والمظهر الجسدي. ذلك يعني أن العادات الصحية وسيلة للتوافق مع المعايير الاجتماعية السائدة عن السمعة والنحافة ومظاهر الجسد الأخرى، والانحراف عن هذه المعايير غالبًا ما يعرض الفرد للوصم بما قد يعتبر عاهة. ومن المعروف أن هذه المعايير وما يصحبها من وصم ذات علاقة وثيقة بالتغير الاجتماعي. في العصر الراهن، عصر العولمة، أمكن عولمة المعايير التي تعلق من شأن النحافة وإنقاص الوزن، وأصبحت معايير النحافة وما يرتبط بها من قيم جمالية هي المعايير السائدة الآن في معظم المجتمعات خاصة بين النساء.^(٢)

❖ التحليل الاجتماعي لصورة الجسد في إطار ثقافة المجتمع:

يعد الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيرًا عن علاقة الفرد بجسمه، وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك، على كل من شخصيته، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، وقد يبذل الفرد الجهد من أجل تعديل مظهره الجسدي سعيًا للوصول إلى الصورة التي وضعها لنفسه، وشارك الآخرون في تصميمها، وينجم الاختلاف الحاصل ما بين الصورة الفعلية للجسد التي يحملها الفرد والصورة المثالية أو النموذجية التي يسعى لأن يكون عليها، من التقويمات التي يعدلها. فكلما

(١) فاطمة على أبو حديد، المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، مرجع سابق، ص ٢٢٠-٢٢١.

(٢) عمر عبد الجبار محمد أحمد، الحمية الغذائية بوصفها ظاهرة إجتماعية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طالبات الملك سعود، مرجع سابق، ص ٦٧-٦٨.

كانت النتيجة التي يخلص إليها -أى صورة جسده- تتبعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد.^(١) إن صورة الجسد هي أحد مكونات الهوية الشخصية.^(٢) وتتأثر تجارب حياتنا بشكل متكامل بالجسد الذي نعيش فيه. ونظراً لأن صورة الجسد تتكون أساساً من خلال تفاعل الأفراد مع الآخرين، فقد أطلق شيلدر (١٩٧٠) على صورة الجسد كياناً اجتماعياً، يرغب الأفراد في الحفاظ على صورة أجسادهم مثالية.^(٣) من هنا يعد المظهر الخارجى جزء مهم من حياة الفرد وله تأثير كبير على الجانب النفسى والاجتماعى لديه. وعند الكثير من الأفراد - ذكوراً كانوا أو إناثاً- يرتبط المظهر الخارجى وشكل الجسم بالشعور بالثقة والرضا عن النفس. بل ويعتقد الكثيرون أن نظرة الآخرين لهم وتقييمهم لهم يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجى.^(٤) فكما كان الجسد متألقاً، ويتدفق شباباً، وذو قوام رشيق، كلما استطاع أن يجذب الانتباه بسرعة أكبر من الأجسام الأخرى التى لاتتوفر فيه هذه المزايا.^(٥)

وتشير العديد من الأدبيات أن صورة الجسد وإدراكها تتأثر بشدة بمجموعة متنوعة من العوامل تشمل الحالة الاجتماعية والاقتصادية، والوزن، والعمر، والجنس، وسلوك التحكم في الوزن، والضغوط الاجتماعية والثقافية متمثلة فى الأسرة وجماعة الأقران وصور الوسائط "وسائل الاعلام" التي تفضل النحافة باعتبارها مثالية مما يكون لها تأثير قوي على صورة الجسم، خاصة بين المراهقين

(١) نايف فدعوس علوان الحمد ومهدي محمد توفيق بدارنه، تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، مج ١، ٢٤، ٢٠١٣، ص ٣٨٩.

(٢) Seyed Alireza Hosseini and Ranjit K. Padhy, *Body Image Distortion*, Opcit.

(٣) Shu-Ling Chen, *The Importance of Body Image in Clinical Practice*, Hu Li Za Zhi, Volume 66, Issue 5, 2019, p4.

(٤) أنوار الخرينج وهند المعصب، صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت، حوليات آداب عين شمس، المجلد ٣٩، أكتوبر-ديسمبر ٢٠١١، ص ١٤٥.

(٥) الصادق رابح، ضريبة السعادة: الإشهار وتوثين الجسد، مجلة عالم الفكر (الكويت)، مجلد ٣٧، عدد ٤، ٢٠٠٩، ص ١٧٠.

والشباب^(١)، وفيما يلي عرض لتلك العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة على صورة الجسد.

١) السمنة أو زيادة الوزن وصورة الجسم السلبية:

تعتبر السمنة من الموضوعات الصحية والاجتماعية والنفسية البالغة الخطورة والأهمية في حياة الفرد والمجتمع، ومما يزيد من خطورتها هو إستهدافها لصورة الجسم التي تتضمن إدراكاً لشكل الجسم وحجمه، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد يكون سلبياً أو إيجابياً، وقد تكون هذه الإتجاهات ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين؛ لذا في كثير من الأحيان يكون المفهوم السالب للذات راجعاً إلى تشوة صورة الجسم، وهذا ما نجده واضحاً لدى الأفراد المصابين بالسمنة أو زيادة في الوزن، وعلى العكس من ذلك يصاحب المفهوم الإيجابي لصورة الجسم شعور بالرضا نحو الذات فضلاً عن التقدير المرتفع لها.^(٢) وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى إزدياد معدل إنتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف بين عامي ١٩٨٠ و ٢٠١٤، حيث تجاوز عدد البالغين زائدي الوزن في سن ١٨ عاماً فأكثر إلى ١.٩ مليار شخص، وأكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة في عام ٢٠١٤.^(٣) ليزداد العدد إلى ٦٧١ مليون شخص في عام ٢٠١٦ (٣٩٠ مليون امرأة و٢٨١ مليون رجل). وكان هناك ١.٣

^(١) Azmira Ab.Latiff, Juliawati Muhamad, et.al., **Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents**, Journal of Taibah University Medical Sciences, Volume 13, Issue 1, February 2018, P 34-41.

Kaley M. Roosen and Jennifer S. Mills, **Body Image, Overview**, Springer Science, New York, 2014, p 179.

^(٢) رباب عبد الحليم أبو زيد، السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة عين شمس، ٢٠١٧.

^(٣) السمنة والوزن الزائد، منظمة الصحة العالمية، يونيو ٢٠١٦

[/https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar](https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar)

مليار شخص آخر من البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن ولكنهم لم يبلغوا عتبة السمنة. كما أوضحت أن نسبة انتشار السمنة بين النساء أكثر من الرجال.^(١) وفي المجتمع المصري حسب تقديرات "حملة ١٠٠ مليون صحة" تبين أن قرابة ربع المصريين فقط أصحاب وزن طبيعي، و٣٦% منهم "فوق الوزن"، لكنهم لم يبلغوا مرحلة السمنة، بينما ٣٣% مصابون بـ"السمنة"، و٦% من المصريين مصابون بـ "السمنة المفرطة"، أي أن قرابة ٧٥% من المصريين فوق وزنهم الطبيعي بدرجات الزيادة المختلفة.^(٢)

وتشكل السمنة خطورة كبيرة على الجسم تتمثل في حدوث بعض الأمراض المزمنة كالكسري، أمراض القلب والشرايين، وزيادة ضغط الدم... إلخ، بالإضافة إلى تعقيدات نفسية خطيرة ناتجة عن الخلل الذي تحدثه على مستوى التصور الجسدي، الأمر الذي يؤثر حتمًا وبصفة مباشرة على الجانب النفسي، كتندي احترام الذات، الإكتئاب والقلق وانخفاض الثقة بالنفس.^(٣)

وتشير الأبحاث والدراسات التي أجريت حول الصورة السلبية للجسد أن الأسباب التي ترجع لتكوين صورة سلبية عن الجسد زيادة الوزن والسمنة المفرطة، ومعظم الدراسات أشارت بأن هناك علاقة بين صورة الجسد ووزن الجسم؛ فوجدت أنه كلما زاد وزن الجسم ارتبط ذلك بانخفاض الرضا عن الجسد. كما وجد أن وزن الجسم يشكل عاملًا قويًا في الصورة السلبية عن الجسد بغض النظر عن

^(١) دراسة جديدة أجرتها كلية لندن الملكية والمنظمة تبين حدوث زيادة قدرها عشرة أمثال في معدلات سمنة الأطفال والمراهقين في غضون أربعة عقود من الزمن، أكتوبر ٢٠١٧

<https://www.who.int/ar/news-room/detail/21-01-1439-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

^(٢) محمد مجدي ومريم الخطري، ٧٥% من المصريين مصابون بـ«زيادة الوزن»... ٣٦% «فوق الوزن» و٣٣% مصابون بـ«السمنة» و٦% بـ«المفرطة»، جريدة الوطن، مايو

٢٠١٩

<https://www.elwatannews.com/news/details/4149448>

^(٣) Nina Burrowes, *Body image –a rapid evidence assessment of the literature*, A project on behalf of the Government Equalities Office, May 2013, P2.

نوع الجنس.^(١) وهذا ما جاء في دراسة "زمور تنهينان"^(٢) حيث جاء ضمن نتائج دراستها أن النساء المصابات بالسمنة المفرطة لديهن تقدير منخفض للذات، وذلك لعدم رضاهن عن صورة أجسامهن ورفضهن لها، لما تسبب لهن من تشويه للمظهر الذي يمثل الناحية الجمالية لكل امرأة. وتتفق دراسة (*Marlene BSchwartz and Kelly DBrownell, 2014*) في ذلك حيث أشارت إلى أن نتيجة لتشويه السمنة الزائدة في المجتمع، ووصم الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة، يجعل من المرجح أن يستوعب البدناء هذه الرسائل ويشعرون بالسوء تجاه الوجود الجسدي الذي يميزهم.^(٣)

٢) تأثير الأسرة والأقارب والأصدقاء على صورة الجسد.

تساهم التفاعلات الاجتماعية التي تتم بين الفرد وبيئته الاجتماعية في شعوره بالرضا عن مظهره وصورة جسده أو العكس شعوره بالإحباط واليأس والاكتئاب؛ حيث إن نظرة الآخرين له تحدد نظرتهم لذاته وإعجابه بها أو نقمته عليها. وتتعدد المؤسسات الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد، فهي تبدأ بالأسرة، فجماعة الأصدقاء، فالجيران... ويلعب كل منهم دورًا هامًا في التأثير في الفرد، فإما يقومون بالمساندة أو الرفض تجاه صورة جسده. لذا؛ فإن رد الفعل الاجتماعي للدوائر الاجتماعية تجاه مظهر الفرد يؤثر في تقبله أو رفضه لمظهره وعليه يستطيع أن يكمل حياته بهذا المظهر أو يتبع العديد من الأساليب لتغييره ليحصل على الرضا والقبول في نظر الآخرين. لذا؛ نستطيع القول إن المظهر الجمالي هو اجتماعي تواصلية، وإن كل تغيير أو تحول تتدخل فيه إنما هو بفعل عوامل

(١) أية يحي، الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع، مرجع سابق، ص ٢٠.

(٢) زمور تنهينان، تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة (٣٤-٥٠ سنة) دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠١٥.

(٣) *Marlene BSchwartz and Kelly DBrownell, Obesity and body image, Body Image, Volume 1, Issue 1, January 2004.*

متعددة، أهمها ينبع من التصورات الذهنية لدى الفرد والمجموعة الاجتماعية المحيطة به.^(١)

إن إدراك صورة الجسد هو خاصية ديناميكية تتغير على مدى العمر، تركز على تجارب الطفولة وتتطور بشكل حاسم خلال فترة المراهقة والبلوغ المبكر. كعنصر من عناصر التمثيل الذاتي للفرد، يتأثر إدراك صورة الجسد بالطريقة التي ينظر بها الآخرون ويعكسون صورتنا إلينا، بدءاً من تفاعلات الفرد مع مقدمي الرعاية الأساسيين "الوالدين" خلال مرحلة الطفولة المبكرة. ففي سياق العلاقات المبكرة بين الوالدين والطفل تتشكل التصورات الذاتية لديه حول جسده، فالتقليل أو الإنكار أو الرفض لشكل جسده سواء بالنظرات أو التعليق على شكل جسده خاصة المتعلقة بالوزن تؤثر على المعتقدات والمشاعر حول الذات.^(٢)

وعندما يصل الأطفال إلى سن المراهقة، يتم دمج التصورات الذاتية الأساسية مع مثل الجسم الاجتماعية الداخلية حيث يتم تصويرها ليس فقط من قبل الآباء، ولكن أيضاً من قبل الأصدقاء؛ فتدعم الأدلة التجريبية دور الأقران في بناء التصورات السلبية لصورة الجسم لدى المراهقين والشباب،^(٣) إذ ينخرطون في عقد مقارنات اجتماعية تصاعدية، حيث يرون أن الأشخاص الآخرين من نفس الجنس أكثر جاذبية، ولديهم صفات جسدية أفضل من صفاتهم، مما يولد لديهم مستوى منخفض من احترام الجسم وعدم الرضا؛ وتدنى احترام الذات والخجل والقلق من صورة الجسد أو تجنب التفاعل مع الآخرين نتيجة لإدراكهم لصورة جسمهم بشكل مشوه، وقد يصل الأمر إلى حد الاكتئاب.^(٤)

(١) فاطمة على أبو حديد، المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، مرجع سابق، ص ٢٣٥.

(٢) Celia K. Naivar Sen, Duygu Gurleyik, and Elia Psouni, *The Role of Physical Activity on Parental Rejection and Body Image Perceptions*, *Int J Environ Res Public Health*, Volume 17, Issue 7, 2020, p2.

(٣) Celia K. Naivar Sen, Duygu Gurleyik, and Elia Psouni, *The Role of Physical Activity on Parental Rejection and Body Image Perceptions*, *Opcit*, p2.

(٤) Alexandra Neagu, *Body Image: A Theoretical Framework*, *Opcit*, p32.

وفي هذا السياق أشارت نتائج دراسة (2019, Alexandra Tali Heiman) و (Neagu 2015, Kendyl Klein 2013) أن لعادات الأسرة وملاحظات الوالدين حول الجسد تأثير مستمر وكبير على تصورات الجسم الذاتية وذلك من خلال تقديم نماذج من المواقف تجاه الجسد والمظهر، والإدلاء بتعليقات على مظهرهم، وأن الثقافة المباشرة للأسرة هي التي تدعم تفضيل الجسم النحيف المثالي مما ينعكس ذلك على عدم الرضا عن الجسم. كما أشارت نتائج دراسة (Kendyl Klein 2013) أن الشابات ينظرن إلى أصدقائهن وأقرانهن لإجراء مقارنات اجتماعية حول أجسادهن ومظهرهن مما ينعكس ذلك على نظرتهم إلى صورة أجسادهن ورضاهن عنها؛ مما يعنى ذلك أن الأصدقاء والأقران تقع ضمن العوامل الأساسية التي تؤثر على تصورات صورة الجسم. ويتفق ذلك مع دراسة (محمد الحوراني ٢٠١٦) حيث جاء من ضمن نتائج دراسته الميدانية أن هناك ثقافة سائدة حول مثاليات صورة الجسد في الأوساط الاجتماعية المختلفة بدءاً من الأسرة، والأصدقاء وانتهاءً بالمجتمع العام. وأن مظهر الجسد يحظى باهتمام من قبل المحيط الاجتماعي للفرد.

وهكذا يمكننا القول أن عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي عن معنى الجسم البشرى يولد لدى الفرد نموذج قيمي يتعلق بالمظهر الجسدى، فالدوائر الاجتماعية المحيطة بالفرد- طبيعة الأسرة وثقافتها وجماعات الأقران والمحيطين بالفرد - تؤثر في إدراكه لصورة جسده سواء بصورة إيجابية أو سلبية مما ينعكس على اتجاهاته نحو محاولات تغيير شكل الجسم ووزنه للحصول على القبول الاجتماعي.

٣) صورة الجسد فى ثقافة المجتمع:

اتفقت كل الشعوب فى كل زمان ومكان على مصطلح الجمال على الرغم من أن لكل شعب نظرته الخاصة له، فوضعت مقومات وأسس يقوم عليه، التى تم استخلاصها من عادات وتقاليد وقيم المجتمع الذى يعيشون به. فازدخرت الحياة

الإنسانية بمفردات الجمال ومنشقاتها إذ يعد الجمال من أهم المعايير الاجتماعية، وقد عبر عنه بالمظهر الخارجي للإنسان.^(١)

فمظهرنا يحمل قدر كبير من الأهمية المجتمعية وينعكس بشكل كبير على تقديرنا لذاتنا؛ حيث يشكلنا المجتمع بطرق عديدة ويعطينا عددًا من النقاط المرجعية التي تشكل تصوراتنا بأجسادنا سواء كانت إيجابية أو سلبية وذلك من خلال تصور الآخرين لأجسادنا.^(٢) وأصبح للمظهر الخارجي أهمية كبيرة في الموروث الثقافي والاجتماعي في العديد من المجتمعات، فما يبدو عليه الفرد من الخارج يؤثر كثيرًا على حياته، ويصعب إنكار دور الجمال الخارجي، فهو يسهل الحياة ويجلب الفرص؛ من خلال دوره في تشكيل الانطباعات الأولى، والقبول الاجتماعي، وتكوين الصداقات، وفرص الزواج والعمل.^(٣)

وتختلف صورة الجسد باختلاف طبيعة المجتمع والأزمة التاريخية والظروف الاجتماعية والاقتصادية، فعلى سبيل المثال قد أعتبر حجم الجسد الكبير للمرأة في الثقافة العربية التقليدية، بوجه عام، رمزًا للخصوبة والأنوثة، وكانت المرأة المرغوبة هي المرأة السمينة، فالسمنة كانت تعد سمة جمالية، والأمر ذاته ينطبق على الثقافات الغربية التي كانت تعتبر مثاليات الجسد الكبير مؤشرًا على الثروة، والرفاه، والصحة، والخصوبة.^(٤) أما في الوقت الراهن؛ فقد تغيرت المعايير التي يتم من خلالها الحكم على صورة الجسد؛ حيث يبدو أن ثمة تحولاً جذرياً في

(١) شيماء محمود سليمان، عمليات التجميل وعلاقتها بصورة الجسم ومفهوم الذات كما يدركها طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠١٤، ص ١.

(٢) *Body image, self-esteem and the influence of society*, 17 March 2020
<https://lifelifegetactive.com/blog/body-image-self-esteem/>

(٣) ندى بنت محمد بن سعيد الحريري الزهراني، الاستياء من صورة الجسد ومدى التأثير بالنموذج الإعلامي المثالي للمظاهر لدى النساء في منطقة مكة المكرمة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ١٠٧، مارس ٢٠١٩، ص ٢٣٢.

(٤) *Bakhshi, S., Women's Body Image and the Role of Culture: A Review of the Literature*, *Europe's Journal of Psychology*, Volume 7, Issue 2, 2014, p374-394.

المواصفات والمقاييس المطلوبة للجسد الجميل.^(١) حيث غدت النحافة من أكثر معايير الجاذبية الجسمية وبخاصة عند النساء، وتحولت نظرة كثير من شعوب العالم إلى تفضيل المرأة النحيفة الرشيقة على المرأة السمينة الممتلئة.^(٢) وباتت ثقافتنا العربية والشرقية تؤمن بأفكار جديدة أصبحت جزءاً من موروثنا الثقافي وذلك بسبب الانفتاح على الثقافات الغربية والأجنبية، فساهمت عمليات الانتشار الثقافي في نقل النماذج الثقافية الغربية، وبشكل خاص الأمريكية، إلى جميع أرجاء العالم بشكل واضح، بما في ذلك النماذج الثقافية المتعلقة بـ "صورة الجسد". وجرى تعميم النموذج المثالي لجسد المرأة والرجل من خلال مقاييس ومعايير معينة.^(٣) وتغيرت مثل أجساد الرجال والنساء فأصبح هناك تفضيل لجسد المرأة المثالي النحيف، بينما يفضل في الرجل الجسد المنسق، والرياضي ذو العضلات.^(٤) وأصبح التماهي مع هذه الخصائص مسألة ضرورية لتطوير الذات، والحصول على القبول الاجتماعي، وهذا يعني أن الرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسد يتشكل ثقافياً ويصبح موجهاً تقييماً لصورة الجسد. وهكذا، فإن المنطلقات الثقافية تفرض على المرء أن يدير جسده بطريقة ما ليتوافق مع الاهتمامات العملية للذوق الاجتماعي، إن التميز والذوق يجعلان الجسد تحت وطأة الأحكام القيمة والنقد المستمر من قبل المرء لذاته، ومن قبل المجتمع له.^(٥)

(١) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم

الإجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مرجع سابق، ص ٢٣٢٧.

(٢) حسين طاش نيازي، الحمية الغذائية وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة، مرجع سابق، ص ٢٣٥.

(٣) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم

الإجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مرجع سابق، ص ٢٣٢٥.

(٤) Jennifer S. Mills, et.al, *Beauty, Body Image, and the Media*, OpCit, p147.

(٥) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم الإجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مرجع سابق، ص ٢٣٢٨-

وتوضح كل من والاس و وولف *Wallace & Wolf* أنه قد تزايد الاهتمام بالجسد بتفاني الناس الواضح على الصحة الجسدية وارتباطها بتأثير الأطعمة المختلفة، أي طعام قليل الدسم أو خالي من الدسم، والتردد على عيادات تخفيف الوزن واتباع نظام رياضي وغذائي، وتبع ذلك حديثاً النجاح الكبير للجراحات التجميلية وأطعمة الريجيم والأندية الصحية والتي أصبحت من الصناعات المتنامية بسرعة في أواخر القرن العشرين.^(١)

وهكذا تشكل ثقافة المجتمع أداة ضاغطة لتشكيل حالة عدم الرضا عن صورة الجسد، فنحن نعيش بشكل متزايد في مجتمع مشبع بالمظهر وأن القيمة التي يضعها الأفراد على مظهرهم أصبحت تشكل اهتمامهم بدرجة كبيرة،^(٢) وعندما يدرك الأفراد أن أجسامهم لا ترقى إلى المستوى المجتمعي المثالي لصورة الجسد يتأثرون بعدم الرضا الجسدي مما يؤثر على كيفية إدراكهم لأنفسهم.

كما يمارس المجتمع ضغوطاً من نوع آخر على تصور صورة الجسد فيما يخص الجنس، حيث تتعرض الفتيات والمرأة لضغوط خاصة بثقافة المجتمع من حيث الشكل والمظهر الأمثل لها. إضافة إلى أن كثيراً من الفتيات تحدد قيمتها وسعادتها من خلال مظهرها وشكلها الخارجي،^(٣) فيرى "طومسون وآخرون *Thompson, et.al, 1999*" أن كونك امرأة فإن تحقيق المظهر المثالي أمر جوهري لقيمتك من منظور ثقافي. وكلما كان مظهرك أقرب لمعايير الجسد المثالية السائدة في المجتمع كلما أشعرك ذلك بالجابضية والرضا عن صورة جسديك.^(٤)

(١) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم

الإجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني ، مرجع سابق، ص ٢٣٢٥

(٢) *Jo Swin Son MP, Reflections on body image All Party Parliamentary Group on Body Image, Ymca, May 2012, p14.*

(٣) منى سيد حمودة و نشوة كرم أبوبكر، صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مرجع سابق، ص ٣٢٩.

(٤) ندى بنت محمد بن سعيد الحريري الزهراني، الاستياء من صورة الجسد ومدى التأثير بالنموذج الإعلامي المثالي للمظاهر لدى النساء في منطقة مكة المكرمة، مرجع سابق، ص ٢٣٢.

فرضا الأنثى أو عدم رضاها عن صورتها الجسمية يتحقق من تقييمات الآخرين لها، فهي دائماً تبحث عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسمية. فيتحقق رضا المرأة عن ذاتها الجسمية من خلال احتفاظها بالوزن المناسب حسب وجهة نظرها. والمعتمدة أيضاً على المعايير السائدة في المجتمع، بل وفي أحياناً كثيرة يمثل الوزن ومتعلقاته حجر الزاوية في جاذبيتها الجسمية.^(١) فالإطلالة الجميلة مطلب لكل أنثى حيث تميل الفتيات على وجه الخصوص الحصول على صورة مثالية للجسد؛ مما يدفعهن للسعي نحو تحقيق تلك الصورة المثلى باتباع الأساليب والطرق المختلفة من تخفيف الوزن واتباع نظم الحمية الغذائية وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

وقد أكدت بعض الدراسات أن تجميل الجسد يرتبط أساساً بـ "الظاهرة الشبابية" فمن خصائص مرحلة "الشباب"، الاهتمام بالجسد؛ وبجمال صورته الخارجية، واستعماله كأداة تميّز.^(٢) كما أن الشباب في سن ١٩ عاماً، غالباً ما يلتحقون بمراحل التعليم الجامعي، فيتحرون داخل إطار الجامعة من الزى الرسمي الذي اعتادوا ارتدائه في المراحل الدراسية السابقة على التعليم الجامعي، ويحاول الشباب والإناث منهم بصفة خاصة في هذه السن لفت الانتباه والأنظار نحوهم، وهذا ما جاء في دراسة "علاء كفاي ومايسة النيال" حيث أشارت الدراسة إلى أن الإناث في هذه السن يصبحن أكثر دراية بمواطن جاذبيتهن الجسمية، ويعملن على إبرازها وظهورها، فضلاً عن أنهن دؤوبات في البحث والاطلاع على كل ما هو حديث ومتطور في مجال الصيحات. وربما أن الإناث في هذه المجموعة على مشارف التخرج من الجامعة، فهن يفكرن في الارتباط والزواج، وقد يكون هذا أدعى إلى الاهتمام بصورتهم الجسمية ليتلقن القبول والإعجاب من قبل الآخرين، كما أنهم

(١) علاء الدين أحمد كفاي ومايسة أحمد النيال صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، س ١٠، ع ٣٩، ١٩٩٦، ص ١١.

(٢) فاطمة على أبو حديد، المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، مرجع سابق، ص ٢١٩.

في هذه السن تعاني من مشكلات من نوع جديد، وهي تلك التي تتعلق بالمستقبل المهني، إذا تزداد مخاوفهن من عدم تحقيق أمنيتهن في المجال المهني، حيث أن الكثير من الوظائف في عالمنا اليوم تهتم بالمظهر العام خاصة الجسم الرشيق المتناسق، فضلاً عن أنها سوف تتفاعل من خلالها مع آخرين مما يجعلها تهتم بصورة جسمها وزينتها وملابسها.^(١) لنتمكن من توسيع دائرة علاقاتها الاجتماعية عبر تميزاتها الجسدية والمظهرية. لذلك فإن الكثير من الإناث يسعن إلى تحسين صورة أجسامهن ويلجأن لأساليب عدة للحصول على الصورة المثالية للجسد.

وهكذا أصبحت ثقافة المجتمع الذي نعيش فيه تحدد ما هو مرغوب وما هو غير مرغوب، وتمارس ضغوطات ثقافية حول صورة الجسد ومستويات الرضا عنه.

٤) تأثير وسائل الاعلام المختلفة على صورة الجسد لدى الشباب.

إن لوسائل الاعلام على اختلاف أنواعها المقروءة والمسموعة والمرئية تأثير مهم وقوى في صورة الجسم لدى الرجال والنساء، فهي تؤدي إلى قيام الأفراد من الجنسين بالمقارنة الاجتماعية بين صورة الجسم التي تعرضها وبين صورة الجسم في الواقع الذي يعيشون فيه.^(٢) حيث تعكس وسائل الاعلام وتروج لنمط واحد فقط من صورة الجسم وترتكز عليه باعتباره شكل الجسم المثالي *Ideal Body* وهو الجسم النحيف *Thin*.^(٣) وظهرت العديد من المصطلحات الجديدة كـ *Muffin Perfect Body, Ideal Shape, Self-Harm, Self-Esteem, Craved Shape, Top Dissatisfaction of Body Image, Eating Disorders, Self-Objectification, and Ideal Beauty Standards* وشاع انتشارها مع

(١) علاء الدين أحمد كفاي و مایسة أحمد النبال صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية، مرجع سابق، ص ٣٣.

(٢) رعد عبدالله بكر باعمر، استخدام الشباب السعودي للإنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم، مجلة كلية الآداب، كلية الآداب- جامعة الزقازيق، ع ٦٩، يونيو ٢٠١٤، ص ٥٥٩.

(٣) نائلة إبراهيم عمارة، التعرض للتلفزيون وعلاقته بتشكيل صورة الجسم *Body Image* من عينتين على مقارنة مسحية دراسة الإناث في مصر وقطر، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام - جامعة القاهرة، ع ٢٤، ٢٠٠٥، ص ٩٤.

تصدر وسائل التواصل الاجتماعي فيسبوك، وتويتر، وانستجرام كأحد وأهم وأقوي الوسائل الاعلامية التي يعتمد عليها الجمهور من الجنسين كمصدر إخباري قوى وعامل رئيسي في زيادة اهتمامهم التي تدور حول المظهر. وتغيرت معها معايير الجمال المثالي؛ لتصبح النحافة *skinny shape* والجسد المثالي الذي ترغب في الوصول إليه العديد من الفئات من الجنسين.^(١)

كما أن التليفزيون والمجلات والإعلانات التجارية يقومون بدعم صور تحتوى على نماذج جسمية نحيفة تمتلكها مشاهير وممثلات على أنها الجسد المثالي *Ideal Shape* الذي يجب على الجميع الاقتداء به، ونتيجة لانتشار مثل هذه الصور في الفضائيات والبرامج والإعلانات وعلى صفحات المجلات ساهم في نشر سلوكيات اتباع الأساليب المختلفة كالحمية الغذائية من أجل الحصول على النموذج المثالي للجسد لكسب القبول الاجتماعي بين أفراد المجتمع. وأصبح محاولة الاقتداء بمشاهير السوشيال ميديا وتليفزيون الواقع ولعل أشهر مشاهيره كيم كارداشيان الحلم الذي يسعى الوصول إليه البعض كنوع من الهوس بامتلاك الجسد المثالي.^(٢)

وصار الناس خاصة الشباب أو من يتشبثون بشبابهم مشغولين بصورة وشكل الجسم، ومن لا يعجبه جزء منه يحلم بتغييره.^(٣) فهناك إقبالاً واسعاً على تغيير صورة الجسد، والتماهي مع الصورة المحدثّة التي تفرضها الدعاية ووسائل الإعلام في كافة الشرائح الاجتماعية وكل حسب قدرته ومستوى رغبته في التغيير، وليس بالضرورة أن تأتي عملية التغيير عن طريق الجراحة، بل يمكن أن تأتي على شكل حمية أو ممارسة التمارين الرياضية أو مراجعة خبراء التغذية وغيرها من الطرق التي تعبر عن التوجه نحو تغيير صورة الجسد.^(٤) رغبة منهم بأن يصبحوا على

(١) أية يحي، الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع، مرجع سابق، ص٧.

(٢) المرجع السابق، ص٢٣، ص٧٨.

(٣) صالح بن عبد الله العقيل، العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بإقبال الفتاة السعودية على عمليات التجميل، مجلة جامعة المدينة العالمية، عدد ١٠، ٢٠١٥، ص٧٧١.

(٤) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسيوثقافية لصورة الجسد تطبيق مقولات علم الاجتماع الجسد على عينة من الإناث في المجتمع الأردني، مرجع سابق، ص٢٣٢٨.

شاكلة نماذج معينة من المشاهير سواء الفنانين والفنانات، أو المطربين أو مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي من اليوتيوب أو الفسبونستا.

وقد أفادت العديد من الدراسات والتقارير والإحصائيات إلى تأثير وسائل الاعلام على الشعور بالاستياء من شكل الجسد خاصة بين النساء، فقد أشارت دراسة "ماريتا وآخرون 2007, et., Marita" حول التأثيرات الإعلامية على إدراك الرجل والمرأة لصورة الجسم، أن وسائل الإعلام لها تأثير على حجم الجسم المثالي لكل من الرجال والنساء، وأن صورة الجسم المثلى لدى الرجال والإناث تختلف عن صورة أجسامهم الحالية؛ فهناك علاقة بين ما يشاهدونه في وسائل الاعلام المختلفة من التلفاز ومجلات الأزياء والموضة وبين عدم رضاهم عن أجسامهم. وأن هناك ارتباط بين نموذج النحافة والصورة المثالية للجسم الشائعة من خلال وسائل الإعلام بالقلق الزائد والانشغال بصورة الجسم وتحقيق الجسم المثالي كما تصوره وسائل الإعلام.^(١)

وفي استطلاع رأى تم إجراءه على مستوى قومي للفتيات من قبل معهد scouts للأبحاث النسائية عام ٢٠١٠، كان ما يقرب من نصف العينة (٤٨%) يتمنون أن يكونوا نحيفات مثل عارضات الأزياء في مجلات الأزياء، وأشارن إلى أن مجلات الأزياء أعطتهم بنسبة ٤٧% صورة جسدية للسعى لتحقيقها، كما وجد استطلاع آخر أجرته The Today Show & Aol.com عام ٢٠١٤ أن ٨٠% من الفتيات المراهقات يقارن أنفسهن بالصور التي يرونها للمشاهير، وداخل هذه المجموعة يقول نصفهم تقريباً أن الصور تجعلهم يشعرون بعدم الرضا عن طريقة ظهورهم.^(٢)

وتعد أقوى وسائل الإعلام تأثيراً في الوقت الحالى على صورة الجسد هي وسائل التواصل الاجتماعي؛ فتحظى وسائل التواصل الاجتماعي بشعبية خاصة بين

⁽¹⁾ Marita P. McCabe, Kelly Butler and Christina Watt, *Media Influences on Attitudes and Perceptions Toward the Body Among Adult Men and Women*, *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Volume12, Issue2, April 2007, Pages 101-118.

⁽²⁾ أية يحيى، الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع، مرجع سابق، ص ١١-١٢.

الشباب، كالفيسبوك *Facebook* وانستجرام *Instagram* وسناب شات *Snapchat* وغيرها من منصات التواصل الاجتماعي شهرة في العالم، حيث يستخدم معظم الشباب الأنترنت يوميًا لمجموعة متنوعة من الأنشطة بما في ذلك البحث، والتواصل، ومشاهدة مقاطع الفيديو، ومتابعة أحاديث المشاهير، وللأنترنت نفس التأثير على الأشخاص مثل التلفاز والأفلام والإعلانات حول صورة الجسد؛ حيث أنه يحرف أنواع الجسم المثالية، فتحتوي العديد من مواقع الويب على إعلانات وصور ومقاطع فيديو للمشاهير والموديلات والأشخاص ذوي المظهر المثالي، فترسل هذه الصور رسائل إلى المستخدمين والمشاهدين عبر الأنترنت؛ لكي تكون مثاليًا يجب أن تبدو مثلهم. فالأشخاص الذين ينظرون إلى المستخدمين الجذابين على وسائل التواصل الاجتماعي لديهم مشاعر أقل إيجابية وهم أيضًا غير راضين عن صورة أجسادهم؛ لذا يكافح العديد من الشباب والشابات لتحقيق الهدف المتمثل في الظهور مثل المشاهير والموديلات المثالية التي يتم عرضها عبر قنوات الأنترنت، وقد تشعر النساء بالضغط لبيدون نحيفات مثل العارضات والممثلات المشهورات، وكذلك يشعر الرجال بالضغط لبيدو عضليًا وقويًا مثل الممثلين والعارضين وذلك بأي وسيلة تمكنهم من خلالها لتحقيق هذه الأجسام المثالية كالأنظمة الغذائية المقيدة، أو العمليات الجراحية التجميلية، أو الحميات الغذائية، أو من خلال ممارسة الرياضة.^(١)

وأشارت العديد من الأبحاث المبكرة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر سلبًا على تصور الناس لصورة أجسادهم. فقد أوضحت دراسة نشرت في مجلة *Body Image* أن الشبابات غالبًا ما يقارنن مظهرهن بشكل سلبي مع النساء الأخريات على فيس بوك *Facebook* حيث استطلعت الدراسة آراء ٢٢٧ طالبة جامعية ووجدت أن الشبابات اللواتي يقضين وقتًا أطول على *Facebook* قد

(1) Tina Brown, *Examining the Influence of Social Media on Body Image: Miss Perfection, A Misperception*, MA, Colorado State University, 2017.

يشعرن بمزيد من القلق بشأن أجسادهن لأنهن يقارنن مظهرهن بالآخرين (خاصة مع أقرانهن).^(١)

وأشارت بريجز (Briggs,2014) أن قضاء الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي والنظر لصور الأصدقاء يجعل الذكور والإناث غير راضيين عن أجسادهم وبصفة خاصة الإناث؛ حيث كلما تعرضن للمزيد من صور السيلفي على وسائل التواصل أصبحن يقارن أنفسهن بطريقة سلبية مع تلك الصور، هذا بالإضافة إلى التعليقات السلبية التي ينشرها بعض الأشخاص التي يتم مشاركتها على وسائل الاعلام الاجتماعي.^(٢) فالتعرض المتكرر للإنترنت ومواقع الشبكات الاجتماعية يؤدي إلى مستويات عالية من عدم الرضا عن الوزن، والسعي وراء النحافة، ومراقبة الجسم لدى الشباب والشابات.^(٣)

وهكذا فإن التصورات والتوقعات الثقافية حول المظهر الجسدي والجمال تشكلت من خلال ما يتم تصويره في وسائل الإعلام المختلفة، وما تصدره وسائل الإعلام للأشكال المثالية للجسد تسهم في تعزيز رغبة أفراد المجتمع أن يكونوا نحيفين ومتناسقين تمامًا للتوافق مع أشكال الجسم المثالية.

٥) الحماية الغذائية وممارسة الرياضة للوصول إلى صورة الجسد المنشودة:
في الوقت الراهن أصبح الأفراد يهتمون بأجسامهم بشكل كبير وملحوظ وكل حسب غايته وثقافته، ومن بين أهم تلك الاهتمامات ثقافة الحماية الغذائية عند الأفراد كمفهوم اجتماعي الغاية منه الحفاظ على الجسد من مختلف العوارض السلبية،^(٤)

(1) *The Link Between Social Media and Body Image*, King University Online, 9 October 2019.

<https://online.king.edu/news/social-media-and-body-image/>

(2) Helen Briggs, 'Selfie' body image warning issued, BBC News, 10 April 2014,

<https://www.bbc.com/news/health-26952394>

(3) Bothina E.S Mohamed, Nashwa A.H Abdel Karim, *Effect of selfie addiction on self-esteem, body image, and academic achievement among Faculty of Nursing students*, Egyptian Nursing Journal, Volume 16, Issue 2, 2019, p80-91.

(4) سوهيلة لغرس و زينب مسعودي، مفهوم وأهمية الحماية الغذائية من منظور طالبات مجتمع جمهورية الصحراء الغربية دراسة سوسولوجية، مرجع سابق، ص ٢٠.

فالاعتماد على الحمية الغذائية يكون الهدف منه الحفاظ على مقومات الوزن الصحى وإنقاص الوزن أو المحافظة على الوزن الحالى سواء كان ذلك نابغاً من عوامل صحية مثل الوقاية من الأمراض أو عوامل اجتماعية مثل ملاحظات الآخرين حول شكل الجسم ووزنه. ويلجأ الأفراد ذوى الوزن الزائد خاصة إلى نظام الحمية الغذائية ومراقبة ومتابعة السعرات الحرارية للجسم للوصول لوزن أقل فى فترة وجيزة من الوقت.^(١)

وجدير بالذكر هنا أن الأفراد الذين يلجأون إلى الأساليب المختلفة لإنقاص الوزن للوصول إلى الجسد المثالى يلجأون إلى أنظمة الحمية الغذائية وممارسة الرياضة معاً، فخلال السنوات الأخيرة قد انتشرت ظاهرة الاشتراك فى مراكز اللياقة البدنية ليس فقط للأشخاص الرياضيين، بل كذلك لجميع الفئات، فلو حظ انتشار مراكز اللياقة البدنية بمختلف التجمعات السكانية، ولجميع الفئات ولكلا الجنسين، حيث يتخذها البعض متنفساً لقضاء الوقت فى ساعات الفراغ، ورفع مستوى اللياقة البدنية، وإنقاص الوزن لمن يعانون من الزيادة المفرطة فى الوزن. ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى إليه الرياضيون وحدهم لتحقيقه، بل أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل عند كلا الجنسين ذكوراً وإناثاً.^(٢)

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن تقليل الوزن والمحافظة عليه من الدوافع القوية للمشاركة والذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية ويعود ذلك إلى أن هاجس الصحة والسمنة وتخفيف الوزن من الهواجس التى تدفع الفرد نحو اللياقة

(١) كاظم جبر الجبورى وارتقاء يحيى حافظ، صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد العاشر، العدد ٣-٤، ٢٠٠٧، ص ٣٥٣.

(٢) جمال سعيد محمد أبو بشارة وآخرون، مراكز اللياقة البدنية فى شمال فلسطين: دراسة تحليلية من منظور جندرى، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، عدد ١٩، ٢٠١٨، ص ٧٩-٨٠.

البدنية. فقد أصبحت اللياقة البدنية والصحة تشكل العامل الأهم في الإقبال والتردد على المراكز الرياضية من أجل تخفيف الوزن والتمتع بالصحة.^(١) كما انتشرت في الآونة الأخيرة أنواع من التمارين الرياضية المختلفة في مراكز اللياقة البدنية يقبل عليها المشاركين في ممارسة الرياضة كالأيروبيكس والزومبا؛ حيث تعتبر التمرينات الهوائية *Aerobic Training* من أشهر النشاطات البدنية والصحية في العالم وخاصة للسيدات، وقد أصبحت كلمة "أيروبيك" مرادف للصحة البدنية وتعتبر أفضل علاج لمواجهة البدانة وزيادة الوزن فهي تعمل على حرق السعرات الحرارية وتحسين شكل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية.^(٢)

من العرض النظري السابق تبين كمية المؤثرات التي تترك بصمتها على إدراكنا لجسدينا، فالأمر لا يتعلق بنا فحسب بل يمتد ليشمل أسرنا ومجتمعنا وثقافتنا، وأنا نعيش في عالم ملئ بالضغوط الثقافية والاجتماعية التي تتمثل أحد أهم جوانبها أو أبعادها في المظهر والذي أحياناً ما يطغى على الجوانب أو الأبعاد الأخرى. فأصبحت صورة الجسد والجمال الخارجي أحد المفاتيح المهمة للفرص الحياتية التي تمهد للنجاح، ومطلب أساسي لتقدير الذات، ونيل القبول الاجتماعي. ولتحقيق معايير الجمال الحديثة والتي يسعى إليها الفرد في كل مراحل العمرية خاصة الشباب ولكلا الجنسين -ذكوراً وإناثاً- أصبح يتطلب بذل الكثير من الجهد والمال والوقت؛ لذا أصبحنا نلاحظ العناية بالمظهر من خلال انتشار الهوس بالأنظمة الغذائية وحساب السعرات الحرارية وممارسة الرياضة كأحد الأساليب التي يتبعها أولئك الذين يشعرون بإستياء صورة الجسد كمحاولة لتحقيق المظهر الجسدي المثالي. ويتفق ذلك مع المنطلقات النظرية لنظرتي الممارسة لبوردو والتفاعلية

(١) جمال سعيد محمد أبو بشارة وآخرون، مراكز اللياقة البدنية في شمال فلسطين: دراسة تحليلية من منظور جندي، مرجع سابق، ص ٩٢.

(٢) عبير عبد الله محمد الطيرى، فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان، ٢٠٠٦، ص ٤.

الرمزية إذ أن صورة الجسد تنمو لدى الأفراد من خلال تعريف المجتمع ومؤسساته المختلفة لما هو جذاب ومرغوب، فتتبلور وتتطور صورة الجسد في سياق ثقافي اجتماعي تعمل على تدوير مفاهيمها في الأفراد، ولكل مجتمع معايير ومنطلقات ثقافية خاصة تسهم في تبنى صورة الجسد المثالية؛ وهكذا يقع الجسد تحت وطأة الأحكام القيمية والنقد المستمر من قبل المرء لذاته ومن قبل المجتمع له، فيربط المجتمع هويات الأفراد بالقيم الاجتماعية التي يحصلون عليها بسبب حجم وشكل ومظهر أجسادهم، فيسعى الشباب إلى أن يدير جسده ويضبطه بطريقة ما ليتوافق مع الاهتمامات العملية للذوق والقبول الاجتماعي من خلال اتباع ممارسات مختلفة تبدو في الهيبتوس كممارسة العادات الصحية "الحمية الغذائية"، التمارين الرياضية- محل الدراسة- ليتوافقوا مع المعايير، والقيم المتعلقة بالجسد والمظهر الجسدي المثالي الذي تتبناه الثقافة السائدة في المجتمع.

▪ الإجراءات المنهجية للبحث:

١. نوع البحث: تدخل هذه الدراسة في إطار الدراسات الوصفية التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين الأبعاد الاجتماعية متمثلة في (ثقافة المجتمع، والأسرة والأصدقاء والأقارب، والإعلام) ودورها في تشكيل رؤية الشباب لأجسادهم وذواتهم، ومدى تأثيرها في اتباعهم للعادات الصحية متمثلة في الحمية الغذائية وممارسة الرياضة لتحسين صورة الجسد.

٢. منهج البحث: إن طبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج المتبع فيها، وعلى هذا الأساس اعتمدت الباحثة في فهم طبيعة الظاهرة المدروسة على منهج البحث الوصفي ذات الطابع الكيفي وذلك من خلال الاستناد إلى طريقة دراسة الحالة.

٣. أدوات البحث: تم الاستعانة بالمقابلة المتعمقة المفتوحة باستخدام "دليل المقابلة" كأداة لجمع البيانات، وذلك لأنها أداة مناسبة لطبيعة موضوع الدراسة، وأهدافه وتساؤلاته، ولقد اعتمدت المقابلة على دليل عمل ميداني طبق على عدد ٢٠ مبحوث من الشباب الذين قاموا باتباع عادات صحية متمثلة في الحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية بناءً على صورة أجسادهم. وحاولت الباحثة أن تكون

شريحة الشباب متنوعة من حيث السن والجنس والمستوى التعليمي والاجتماعي أيضاً لمحاولة الوقوف على فهم طبيعة العلاقة بين صورة الجسد لدى الشباب وعلاقتها باتباعهم أنظمة الحماية الغذائية المختلفة وممارسة الرياضة، وهل تختلف باختلاف المتغيرات الاجتماعية السابقة وذلك لجمع مادة ميدانية كافية متعمقة تحقق نتائج أدق.

تضمن دليل المقابلة عدة محاور هي : المحور الأول ينطوي هذا المحور على بيانات أساسية عن الشباب تكشف عن خصائصهم من حيث السن، الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي للمبحوث، المحور الثاني يشتمل على رؤية الشباب لصورة جسدكم قبل اتباع العادات الصحية والأسباب الدافعة لهم لاتباع الحماية الغذائية وممارسة الرياضة وتجربتهم في ذلك والصعوبات التي واجهوها، المحور الثالث يدور هذا المحور حول دور الضغوطات الثقافية والاجتماعية في تشكيل صورة الجسد أي دور المحيطين في توجيه النظر نحو صورة الجسد غير المرغوب فيه (الأسرة/ الأصدقاء/ ثقافة المجتمع/ الاعلام ووسائله المختلفة من المجلات والتلفزيون والإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي..). وإدراك ضرورة إتباع الحماية الغذائية أو ممارسة الرياضة للحصول على القبول الاجتماعي، المحور الرابع يحتوي على رؤيتهم الذاتية لصورة الجسد الآن وأثار ذلك على تغيير حياتهم والمميزات التي حصلوا عليها.

٤. مجتمع البحث: تشكل مجتمع الدراسة من فئة الشباب مرتادي مراكز اللياقة البدنية الذكور منهم والإناث. وتم إجراء الدراسة الميدانية في أحد مراكز اللياقة البدنية بمركز ومدينة دكرنس - محافظة الدقهلية. وتم التطبيق الميداني لهذه الدراسة في شهر يناير ٢٠٢٠م.

٥. خصائص عينة البحث: فيما يتعلق بخصائص المبحوثين والذين مثل عددهم (٢٠ مبحوث) فهي كما يلي:

* من حيث النوع، طبقت الدراسة على شباب من الجنسين ذكور وإناث ممن أتبعوا بعض العادات الصحية متمثلة في الحماية الغذائية وممارسة الرياضة؛ حيث غلبت نسبة الإناث، فبلغت نسبة الإناث ٦٠% من عينة الدراسة، بينما مثلت نسبة

الذكور ٤٠%. وتتفق هذه النسبة مع ما تشير إليه الكثير من الأدبيات حول أن الإناث أكثر تأثراً واهتماماً بأجسادهن وبصورة أجسادهن.

* أما عن الفئات العمرية التي مثلها المبحوثين فقد تركز أغلبها فيمن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢-٣٠ سنة) حيث مثلوا أكثر من نصف العينة، إذ بلغت نسبتهم نحو ٦٠% من إجمالي المبحوثين مقسمة بالتساوي بين المرحلتين العمرية من (٢٢-٢٥ سنة) و(٢٦-٣٠ سنة) بلغت نسبة كل مرحلة ٣٠%، تلاهم من تراوحت أعمارهم من (٣١-٣٥ سنة) بنسبة ٢٠%، ومن (١٨-٢١ سنة) أدنى المعدلات، إذ مثلت نسبتهم ١٥%. وقد ركزت الباحثة على فئة الشباب حيث أن صورة الجسم تعتبر مهمة جداً بالنسبة لهم؛ حيث أنهم في هذه المرحلة يفكرون بشكل كبير في مظهرهم وبالتالي تكون صورة الجسم من أهم أولوياتهم.

* أما الحالة الاجتماعية للمبحوثين فتشير نتائج الدراسة الميدانية إلى أن أكثر من نصف المبحوثين (أعزب) والذين مثلوا ٦٠%، أما النسبة المتبقية من المبحوثين فتوزعوا على فئة (متزوج)، والمقدم على الزواج (خاطب، عاقد قران) حيث مثل الأول النسبة الأكبر منهم وبلغت ٢٥%، والثاني ١٥%.

* وبالنظر إلى المستوى التعليمي للمبحوثين كشفت نتائج الدراسة عن أن نصف عينة الدراسة يندرج تحت فئة (التعليم الجامعي)، حيث مثلت ٥٠% من إجمالي المبحوثين، تلاها الحاصلين على مؤهل فوق متوسط والتي تساوت مع من هم في مرحلة التعليم الجامعي (طالب) حيث بلغت نسبتهم بالتساوي ٢٠%، بينما مثل من حصل على مؤهل متوسط نسبتهم ١٠%. مما يدل ذلك على اهتمام الشباب من فئة الجامعيين بصورة جسدهم أكثر من المستويات التعليمية الأخرى.

* أما عن الحالة المهنية للمبحوثين كشفت نتائج الدراسة عن أن معظم المبحوثين يعملون حيث يمثلون أكثر من نصف العينة بقليل بلغت نسبتهم ٥٥% بينما من مثلت النسبة الباقية وهم ٤٥% لا يعملون بأى مهنة. مما يشير إلى دور العمل في الاهتمام والعناية بالمظهر الخارجى للجسد لتحسين صورة الذات بين زملاء العمل.

* وفيما يخص محل إقامة المبحوثين والذين تم التطبيق عليهم في أحد مراكز اللياقة البدنية بمدينة دكرنس، فقد مثل الأغلبية منهم ٦٠% من الشباب فهم من

مدينة دكرنس نفسها، بينما النسبة المتبقية ٤٠% فمثلها الشباب من القرى التابعة لمركز دكرنس. وترجع هذه النسبة إلى أن المراكز الرياضية في المدينة تكون مراكز كبيرة يتوفر بها الأدوات الرياضية الحديثة والمتوعة عن تلك التي تتواجد داخل القرى ومراكز الشباب بالقرى.

* أما عن وزن المبحوثين قبل استخدام العادات الصحية من اتباع الحمية الغذائية وممارسة الرياضة فقد تراوحت أوزانهم بين ٩٠-١٤٠ كيلو جرام، أما عدد الكيلوات التي خسروها تراوحت ما بين ١٠ إلى ٦٠ كيلو جرام خسروها في فترات مختلفة من عدة شهور "٦ أشهر" إلى ٤ سنوات.

نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: رؤية الشباب لصورة جسدهم قبل اتباع العادات الصحية والأسباب الدافعة لهم لاتباع الحمية الغذائية وممارسة الرياضة وتجربتهم في ذلك والصعوبات التي واجهوها.

• أولاً: صورة الجسد قبل اتباع العادات الصحية:

١- السمنة والوزن الزائد.

أشارت الغالبية العظمى من المبحوثين أنهم كانوا يعانون من السمنة والوزن الزائد في مرحلة الطفولة وذلك حسب أقوالهم: "من وأنا صغير وأنا تخين"، "أنا كان جسمي عادى وأنا صغير وبعدين بدأت أتخن شوية بشوية بقى"، "ومن أنا فى اعدادية كده بدأ وزنى يزيد". وقد أشارت منظمة الصحة العالمية فى هذا الشأن إلى أنه من المحتمل أن يظل الأطفال الذين يعانون السمنة وفرط الوزن على حالهم عند الكبر وأن يتعرضوا، أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالسمنة في سن مبكرة.^(١)

(١) الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني - فرط الوزن والسمنة في مرحلة الطفولة، منظمة الصحة العالمية،

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ar>

بينما أشار بعض المبحوثين أنهم اكتسبوا الوزن الزائد في مرحلة الشباب وذلك على حد قولهم: "أنا زدت في الوزن وبقي ظاهر على شكلى لما سافرت السعودية ولما رجعت في الأجازة كل اللي شافنى قالى أنت طختن كده ليه"، "أنا زدت في الوزن لما أتجوزت"، "أنا زدت في الوزن مع الجواز والحمل زدت يجى ٣٠ كيلو فوق وزنى"، "أنا تخنت بعد الجامعة لما قعدت في البيت ومفيش شغل".

وقد أشارت العديد من الدراسات التي تناولت السمنة والوزن الزائد أن من أهم مسبباته تناول الوجبات المشبعة بالدهون والزيوت خاصة الجاهزة، والإكثار في شراء الحلويات مثل المقرمشات والكوكيز والشيكولاتة، حيث تحتوى على نسبة عالية من السكريات التي تعمل على زيادة الوزن، وتناول المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية، وتناول الطعام أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر والموبايل، فيعمل ذلك على سرعة تناول الطعام وانخفاض الإدراك بكمية الطعام التي يتناولها الفرد، فضلاً عن عدم الاهتمام بممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية. فالعادات الغذائية الخاطئة من أهم مسببات الوزن الزائد وكبر حجم البطن وظهور "الكرش" وقد نوه كثير من أطباء التغذية إلى خطورتها. وهذا ما أكدت عليه أقوال المبحوثين بقولهم: "أنا متعتى في الحياة كانت الأكل وياكل بكميات كبيرة من غير ما بحس"، "أنا بحب الشيكولاتات والحلويات جدا ماينفعلش يعدى يوم من غير ما أكون شارية كميات منها وأكلها كلها"، "أنا أكلى كله من بره لأنى ساكن لوحدى في الجامعة ومش طبخ وكده فالأسهل لى الأكل الجاهز وده طبعا بيطن ومع الوجبة بقى لازم البيبسي والكولا"، "أنتى عارفة أكلنا بقى المسبك والمحمر وياكل نشويات كثير رز ومكرونه وعيش ومفيش اهتمام بقى لا بالسلطة ولا فاكهة وخضار ولا حتى بنمارس أى رياضة فالوزن كان بيبضرب من الحاجات دى"، "أنا تسليتى الوحيدة كانت الأكل والتلفزيون ومكنتش بتحرك خالص فده كان مزود وزنى".

٢- صورة الجسد مع الوزن الزائد:

وفيما يخص رؤى المبحوثين لصورة جسدهم مع زيادة الوزن فأشار الغالبية العظمى منهم أن السمنة والوزن الزائد كان يمثل مشكلة بالنسبة إليهم وذلك بسبب تعليقات الآخرين على مظهرهم الجسدى والمواقف المختلفة فى الحياة والتي يتعرضون لها مع زيادة الوزن؛ مما كان له الأثر الأكبر على حالتهم النفسية بشكل

كبير حيث عانوا من الشعور بالحزن والخجل والقلق الدائم تجاه حجم وشكل جسدكم وذلك على حد تعبيرهم: "أنا كنت بتضايق لما حد يعلق على تخنى"، "أنا سمعت من الناس كلها كلام وتريقة على جسمى ووزنى الزايد وكنت بزعل طبعاً"، "كلام بابا وماما والعيلة كلها وصحابى على وزنى كان بيعصبنى ويخلينى أقفل عليا أوضتى وأحبس نفسى"، "أنا كنت بتضايق وبقعد أعيط كمان لما مش بلاقى لبس على مقاسى"، "أنا بسبب شكل جسمى مكنتش بعرف أروح عزومات العيلة لأنى كنت بحس الكل بيبص عليا"، "أنا شكلى وأنا طخين مكنش عاجبنى وأفعد أكلم نفسى قدام المرأيا هو أنا ليه كده كنت نفسياً متدمر"، "أنا لما خسيت وبصيت على صورى القديمة مكنتش مصدق إزأى أنا كنت كده ومسحت كل صورى القديمة فترة من حياتى مش عاوز أفكرها أصلاً". وتؤكد هذه الإجابات أن المظهر الخارجى جزء مهم من حياة الفرد وله تأثير كبير على الجانب النفسى والاجتماعى لديه، وأن الصورة السلبية لدى الفرد عن جسده تجعله أكثر عرضة للمعاناة من مشاعر الاكتئاب والعزلة وعدم الثقة بالنفس.

بينما أشار قلة من المبحوثين أن الوزن الزائد لم يكن له تأثير على حياتهم بالشكل السلبى وأنهم كانوا متعاشين ومتأقلمين مع صورة جسدكم إلا أنه مع تراكم المواقف الحياتية بدأ تركيزهم على صورة الجسد ومحاولتهم تغييرها وقد عبرت عن ذلك أقوالهم التالية: "أنا مكنتش شايف نفسى تخين وكان عادى بالنسبة ليا وكنت بعمل كل اللى نفسى فيه بخرج مع صحابى وبروح أكل براحتى عادى ومكنتش بتكسف من شكلى بس فيه مواقف عدت ع الواحد هى اللى خلتنى خت قرار أنى أخس"، "من وأنا صغير تخين وتعليقات الناس كنت بخدها هزار وبعديها ومكنش فارق معايها بس حبيت أكون حد تانى وأتغير وشكلى ببقى حلو فقررت أخس".

• ثانياً: دوافع اتباع العادات الصحية.

وبسؤال المبحوثين عن دوافع اتباع العادات الصحية المتمثلة فى الحمية الغذائية وممارسة الرياضة أشاروا إلى عدة أسباب جاءت كالتالى:

١. الأسباب الصحية: تمثلت فى الخوف من الإصابة بالأمراض التى تسببها زيادة الوزن مثل أمراض القلب والسكرى والعظام والمفاصل وهذا ما أكدته أقوالهم: "أنا أخويا كان وزنه **over weight** وكان مقدم على شغل وكان لازم كشف طبى طبعاً طلع معاه سكر بسبب الوزن الزايد وقتها أنا خفت الصراحة ومن هنا بدأت أنا

وهو نعمل دايت سوا"، "أنا لما زدت مع الجواز بقيت مش قادرة أطلع السلم وبنهج ولما أعمل أى شغل أقعد أستريح مبقتش خفيفة كده زى الأول قلت لأ كده مش تمام لازم أخس اللى زدته ده فبدأت رجيم على طول مع رياضة فى الجيم"، "أنا وزنى الزايد أثر على ركبى والدكتور قالى لازم تخسى عشان ده ضغط على رجلكي"، "إحنا عندنا فى العيلة ناس عندهم سمنة وصلت معاهم لمرحلة أنهم مش قادرين يمشوا وبيتشالوا على كرسي ده كان مخوفنى جدا أنى أبقى زيهم وأفكر لما أكبر أبقي كده فكان لازم أخس بأى شكل"، "أنا بلعب كورة مع صحابى وفى ماتش كده لعبته لقيتني بنهج ومش قادر أجرى وبعرق ودايح وقلبي بيدق الصراحة أتخضيت أوى من هنا خدت قرار لازم أخس".

وقد أضافت إحدى حالات الدراسة أن قرار اتباع الدايت جاء بنصيحة من أحد أطباء النساء والتوليد رغبة فى الحمل وذلك على حد قولها: "أنا لما أتجوزت زدت فى الوزن وأستنى الحمل مفيش ولما روحت للدكتور أشوف سبب التأخير إيه قالى أنتى مفيش عندك أى حاجة تمنع الحمل بس لازم تخسى ده هيسهل الحمل جدا ومن هنا بدأت الدايت والأكل الصحى وبقيت أروح الجيم لحد ما خسيت وبعد الولادة رجعت عملت دايت طبعا عشان جسمي".

٢. عدم الرضا عن صورة الجسد: يتمركز الشعور بعدم الرضا حول الوزن أو الشكل، حيث يتحقق رضا الفرد عن ذاته الجسمية من خلال احتفاظه بالوزن المناسب من وجهة نظره، بل وفى أحيانا كثيرة يمثل الوزن ومتعلقاته حجر الزاوية فى جاذبيته الجسمية، وزيادة وزن الجسد يولد حالة من القلق والشعور بالخجل من المظهر الجسدى وإن كانت تظهر بصورة كبيرة بين الإناث أكثر منها بين الرجال؛ إذ أن الإناث أكثر تأثراً واهتماماً بأجسادهنّ وبصورة أجسادهنّ. وهذا ما أشار إليه أفراد العينة بقولهم: "أنا عملت دايت لما دخلت الجامعة الواحد برضه لازم يهتم بشكله ومظهره وأنا بوزنى الزيادة ده مكنتش مبسوط الشباب حوليا شكلها حلو لطيف وفيه سهولة فى الحركة وده مكنش عندي"، "أنا لما خسيت نزلت أوى فى الوزن وكان شكلى كتافى نازلة وأنا مكنتش عايز أبقي كده من هنا بدأت فالجيم أبني عضلات وشكلى بقى مختلف خالص"، "أنا مكنتش مبسوطه من شكلى وأنا تخينة طبعا وكنت بعانى وبقعد أعيط من مواقف كثير عدت عليا فكان لازم أخس وأخذ الخطوة دى وأتغير عشان نفسي"، "أنا لما كان بيبقى عندي مناسبة أو عزومة أفضل قلقانة هلبس إيه طيب أروح

ولا لأ الموضوع بالنسبة لي كان صعب أوى والدنيا أختلفت لما خسيت"، "أنا مكنش باين ليا ملامح أصلا أنا قصيرة ومع التخن دراعي أتخن من بطنى ومفيش وسط ليا فالمظهر عامة مكنش حلو ومن هنا عملت الدايت".

ويتفق ذلك ما جاء فى دراسة *Cate Curtis, 2014* والتي أشارت إلى أن أولئك الذين لا يحبون أجسادهم هم أكثر عرضة لاستخدام استراتيجيات مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة من أجل إنقاص الوزن، وأن صورة الجسد السلبية تنعكس على الشعور الدائم بالتوتر والاكتئاب وأن اللجوء للدايت والتمارين يكون من أجل المظهر.

٣. مواكبة الموضة: تعتبر الموضة من أهم العوامل التي تدفع بالشباب إلى الاهتمام باللباس للتباهي والظهور بأناقة، ويعانى أصحاب الوزن الزائد أثناء شراء الملابس صعوبة الحصول على شئ مناسب من حيث المقاس والذوق مما يضطرهم فى كثير من الأحيان شراء الملابس الفضفاضة ذات المقاسات الأكبر والألوان القاتمة لتجنب الظهور بجسد زائد فى الوزن أو اللجوء إلى التفصيل لعدم توفر المقاسات الكبيرة والمناسبة لأوزانهم، وهذا ما جاء على لسان المبحوثين بقولهم: "أنا كنت بلبس ٣× و ٤× وبس أدخل أى محل أسأله على أكبر مقاس عنده أو مقاسات *over size* والمقاسات دى مكنتش بتبقى متوفرة فى كل المحلات ونادرا لما كنت بلاقى حاجة على ذوقى ومقاسى وكنت بلبس اللى موجود عاجبنى مش عاجبنى كنت بجيبه"، "أنا عانيت فى موضوع اللبس ده كثير مكنتش بعرف أشتري لبس زى اللى فى سنى دايمًا أجيب لبس اللى أكبر منى"، "أنا مفيش بروفة لبس معيطش فيها بسبب مقاسات اللبس أنا تخينة من تحت وكل اللبس بيبقى لارق عليا وده طبعًا كان بيضايقنى"، "أنا مكنتش بعرف ألبس على الموضة دى عايزة جسم سمبتيك كده ورفيع اللبس بيان حلو عليها وأكثر حاجة تضايق لما أروح محل وأسأل على مقاس كبير، ويتريقوا على المقاس، أو ملاقيش الاستيالات اللى بحبها على قدى"، "أنا وصلت معايا أنى كنت بفصل اللبس عشان الموديلات اللى فى المحلات مفيهاش مقاسات كبيرة أعرف ألبسها"، "أنا عشان أنزل أشتري لبس جديد ألف على كل المحلات لحد ما ألقى حاجة على مقاسى وعلى ذوقى كمان"، "أنا اللبس اللى كنت شرياه لجوازى ضاق عليا وفضل مركون فى الدولاب معرفتش أفرح بيه وكنت مقضياها عبايات ولما خسيت طلعتة طبعًا".

٤. الحصول على فرصة عمل: لم يعد البحث عن وظيفة أمر سهل اليوم؛ فقد أصبحت عملية اختيار الموظف تخضع لقواعد واستراتيجيات معقدة وللمظهر الخارجي أهمية بالغة وعدم الاهتمام به قد يحول دون الحصول على عمل، وهذا ما أشار إليه بعض المبحوثين بقولهم: "أنا بس خلصت جامعة بدأت أدور على شغل مفيش شغل قدمت فيه قبلنى مع أن الـ CV بتاعى مليون كورسات ودورات"، "أى وظيفة انهرده بتبص على المظهر عشان الواحد بيكون واجهة للشغل طبعا فكان لازم أخس"، "أول ما أخرجت كنت بقدم على شغل كنت بترفض ومش بتقبل فى أى حاجة بسبب وزنى فالموضوع قلب معايا نفسى بقى مش اللى عاوزة أخس وخلص لأن نفسيتى أتدمرت"، "كنت فى آخر سنة فى الكلية وبدور على شغل وكنت بترفض أى حد يقولى شكلك واجهة الشركة وده كان بيضايقنى نفسيا". وما جاء على لسان المبحوثين يتفق مع ما أشار إليه إستبيان بيت.كوم حول "تأثير المظهر الخارجي على قرارات التوظيف" حيث جاء ضمن النتائج أن ٧٦.٤% أشاروا إلى أن أصحاب العمل يتخذون قرارهم بناء على المظهر الخارجي للمرشح. بالإضافة إلى ذلك، إن الاعتناء بالشكل الخارجي يظهر مدى الإهتمام بالوظيفة، ويعتقد ٧٨.٦% من المشاركين أن المهنيين الذين يعتنون بمظهرهم الخارجي يحظون بالمزيد من الفرص للنمو والترقى مهنيًا.^(١)

٥. تحسين فرص الزواج والارتباط: نظرًا لأن الحكم على الأفراد يبدأ من المظهر الجسدى فإن الارتباط والتفكير فى الزواج يرتبط بالشكل الخارجى أيضاً والبدانة تعتبر عائق حيث تكون خافية للجمال بالنسبة للأنثى والوسامة بالنسبة للرجل؛ إذ يبحث كل فرد سواء المرأة أو الرجل عن شريك بمظهر رائع وجذاب فتكون السمنة أو الوزن الزائد أحد أسباب تأخر الزواج أو رفض الزواج وهذا ما أشار إليه المبحوثين بقولهم: "أنا مريت بقصة حب فاشلة بسبب وزنى على طول كانت تعلق على وزنى وجسمى وتخنى وأنى لازم أخس أقبل ما أتقدم لها"، "أنا عدت بكم تعليقات سخيفة من الكل، زي خسي عشان تتجوزي، ما هو لو فضلتي بحجمك ده

(١) زينة عيسى، الاهتمام بالمظهر الخارجى للحصول على وظيفة، موقع بيت كوم، ٢٠١٦/٦/٦، <https://www.bayt.com/ar/blog/3319/%D8%A7%D9%84%D8%A7...>

هتعنسى ومحدش هيتجوزك"، "الولاد بيحبوا البنات الرفيعة قليل اللي بيحب البنات المليانة"، "ماما اللى على طول تسمع من الناس مش هتلاقي حد يتجوزها.. عمرها ما هتتجوز طول ما هى بالشكل دا.. شوفي لها حل عشان تعرفي تلاقيها عريس"، "أنا أترفضت فى كذا مشروع جواز بسبب كرشى ووزنى فكان لازم أخس".

٦. التمر والوصمة الاجتماعية لذوى الوزن الزائد: عادة ما يواجه أصحاب الوزن الزائد أو السمنة السخرية وانتقادات الآخرين بسبب حجم أجسامهم، ويستغلون ذلك فى إثارة النكات ووصمهم بالألقاب الدالة على الوزن الزائد وهذا ما أشار إليه أفراد عينة الدراسة بأقوالهم التالية: "صحابى على طول بيتريقوا على وزنى ويقولوا لى يا تختوخة ويا ديدوبى"، "أنا أتقالى أسامى كتير على تخنى زى قلوبوطة وبكبوطة"، "أنا زمايلى فى الشغل بس أدخل من الباب يقولوا الفيل الصغير جه أهوه والكل يضحك عليا". كما أن الأمر يصل إلى التحرش الجسدى وذلك ما أكدته الأقوال التالية: "أنا صحابى كان بيخبطونى على بطنى ويقولوا إيه الكرش ده إيه العز ده"، "أنا صاحبتى كانت تمسك دراعى وتقولى إيه يابنتى ده لو حد خد منك خبطة يروح فيها".

كما أن الأفراد ذوى الوزن الزائد لا يتعرضون للانتقادات فقط ممن حولهم ولكن يتعرضون للمواقف المحرجة أيضاً من الغرباء فى الأماكن العامة وهذا ما أشارت إليهم أقوالهم التالية: "أنا لما كنت أركب المواصلات وأجى أركب جمب السواق قدام يقولى هناخد الكرسيين يا أستاذ ولما كنت ألقى الكرسيين محجوزين أستنى العربية اللى بعدها وأدفع عادى"، "السواقين مكنوش بيرضوا يركبونى على الكرسي القلاب ده أبداً"، "كنت ١٧ سنة وكانوا السواقين بيقولولي اركبى يا حجة"، "وأنا فى محل هدوم جيت أقيس فستان البنات اللى فى المحل قالت لى مش هيخش فيكى".

• ثالثاً: تجربة الباحثين فى اتباع العادات الصحية.

فيما يخص مصادر معرفة الباحثين من أفراد العينة بأنظمة الحماية الغذائية التى اتبعوها أتفقت جميع أفراد عينة الدراسة أن الأنترنت هو المصدر الأول الذى لجأوا إليه فى الحصول على أنظمة الرجيم المختلفة؛ حيث تعد شبكة الأنترنت وسيلة هامة للوصول لمصادر هائلة من شتى أنواع المعلومات وهذا ما أشارت إليه أقوالهم التالية: "أنا دورت ع النت لما جيت أعمل رجيم"، "أنا جيت النظام اللى ماشى عليه دلوقتى من على النت"، "أنا دخلت على مواقع كتير قرأت كتير عن أنظمة

التخسيس وإزاي أحسب السرعات الحرارية واللى جسمى محتاجه عشان أعمل رجيم صح"، كل أنواع الرجيم اللى جربتها كانت من على النت"، "أنا منزل برنامج على موبايلى من ع النت بيحسب لى السرعات الحرارية للأكل اللى بكله". وذهب بعض المبحوثين إلى أن البرامج التلفزيونية على القنوات الفضائية قد أمدتهم ببعض المعلومات حول نظام الدايت /الرجيم وذلك من خلال برامج لأطباء التغذية أو استضافتهم فى بعض القنوات الفضائية، إلى جانب مقدمى البرامج وما يقدمونه من توصيات ونصائح ونقل خبراتهم للمشاهدين حول أنظمة الدايت وهذا ما أشارت إليه بعض أقوال المبحوثين: "أنا متابعة سالى فؤاد وبرامجها وصفتها على الفيس وبعمل نظام الدايت اللى بتنزله على التلفزيون وجربته وجاب معايا نتيجة بالذات الزبىدى بالمون بليل"، "أنا شفت ع التلفزيون كذا برنامج بيحبوا دكاترة التغذية وبكتب وراهم أنظمة الدايت وجرب على طول عشان أحس"، "على قناة صدى البلد برنامج طبيب البلد أنا متبعاه وعليه بيحى أنظمة الدايت وكنت بمشي عليه".

ومع انتشار عيادات خبراء التغذية وكثافة الدعاية الإعلانية لهم التي تروج لأساليبهم التي تساعد في تخسيس الوزن، قامت الباحثة بسؤال المبحوثين عن زيارتهم لأطباء التغذية اختلفت آرائهم حول أنظمة الحماية الغذائية التي يمنحها الأطباء لراغبى فقدان الوزن وذلك على حد قولهم: "أنا روحت لدكتور تخسيس فعلا ومشيت ع الورقة اللى كان عطيا ليا ووزنى نزل بس محسنتش أنى خسيت زى ما أنا عاوز"، "دكترة التخسيس عاملين ورق كده بألوان على حسب عدد الكيلوات اللى عاوزة تخسيتها وبيدوها لكل الناس يعنى عايزة تخسى ٢٠ كيلو يبقى الورقة الصفرا لو ٣٠ كيلو تبقى الورقة الخضرا وده كلام فاضى طبعا"، "أنا لما روحت لدكتور التخسيس بيدينى ورقة بنظام ليه ميزانية لوحدته يعنى الشوفان والتفاح الأخضر وده بيبقى تكلفته عالية"، "مع دكتور التخسيس تحس إن الموضوع فرض عليك أنك رايح له آخر الأسبوع لازم نتيجة مع الدايت ومن هنا تبقى مضغوط".

إلا أن بعض المبحوثين قد أشاروا إلى أنهم فى تجارب سابقة لهم مع الدايت قاموا بالمتابعة مع طبيب تغذية ولفترات طويلة ولم يستمروا عليها إما لانشغالهم بالدراسة أو الزواج ومسئوليات الحياة وهذا ما أكدته أقوالهم: "أنا عملت رجيم قبل كده مع كذا دكتور فى الصيف بس كليتى كانت فى القاهرة وقليل لما كنت بنزل أجازة فمستمرتش

معاه"، "أنا كنت بروح لدكتوراة وماشية معاها وكنت حتى بعمل جلسات حرق دهون على البطن بس لما اتجوزت قطعت ومعدتش روحت لها"، "أنا روحت لدكتوراة تخسيس كثير وأبر صينى بقي بس مكنتش بعرف ألتزم بنظام أكل معين فمكنتش بخس".

وقد أشارت إحدى حالات الدراسة فى هذا الشأن أن الطبيب يرغب فى مساعدة الشخص البدين، لكنه يستخدم فى بعض الأحيان أسلوبًا ينفره من العلاج، كأن يلومه أو ينتقد عدم انتظامه، وبالتالي يميل الكثير من ذوي الأوزان الزائدة إلى تجنب حضور مواعيد الطبيب بسبب تخوفهم من أن يحكم عليهم الطبيب بشكل سلبي وهذا ما أكدته بقولها: "أنا روحت لدكتور التخسيس ومن كلامه معايا مرجعتش دخلت عنده تانى العيادة ولا روحت لأى دكتور تانى لأنه كان بيزعق لى على طول ويقولى ما تقفلى بوقك شوية أنتى عاجبك شكلك كده أنتى إرادتك زفت أنتى مستفزة".

أما فيما يخص استخدام أفراد العينة لأدوية التخسيس أفاد أقل من ثلث عينة الدراسة اتباعهم أدوية التخسيس سواء عن طريق الطبيب المعالج لهم أو أدوية التخسيس التى تنتشر إعلاناتها على القنوات الفضائية، وهذا ما أشاروا إليه بقولهم: "أنا خدت أدوية تخسيس طبعا فشلت تماما ومجبتش معايا نتيجة ولا عملت معايا فرق خسيت ٣ كيلو ولما وقفت بعد ٣ أسابيع رجعت أتخن من الأول"، "أنا جارتى خست خالص ولما سألتها إزاي قالت لى على دوا بيجى على التليفزيون وجبته فعلا زيها بس مستعملتوش كثير"، "الدكتور اللى كنت متابع معاه كان بيدينى أدوية تقفل نفسى عن الأكل"، "أنا أخذت أدوية تخسيس من الجيم فعملت لى دوخة فبطلتها طبعا ومفكرتش أجرب أى دوا تخسيس تانى".

بينما أشار باقى أفراد عينة الدراسة عدم لجوئهم لأدوية التخسيس لخوفهم من تأثيرها على صحتهم وذلك بقول أحدهم: "طبعا بشوف اعلانات أدوية التخسيس ع التليفزيون وع النت بس محاولتش أجيبها كنت خايفة منها هو أنا عارفة دى معمولة من إيه وإيه الآثار الجانبية بتاعتها".

أما عن العمليات التجميلية فقد شهدنا خلال السنوات الأخيرة إقبالًا متزايدًا على عمليات التجميل بأنواعها المختلفة خاصة من جانب النساء والفتيات تحديدًا، ودخل بعض الرجال والشباب خصوصًا على خط الظاهرة رغم تكاليفها المالية الباهظة وبسؤال المبحوثين من الشباب عن العمليات التجميلية كتكميم المعدة أو تحويل

مسار أو إزالة الدهون وغيرها والتي يتجه إليها الكثير لفقد الوزن وآرائهم حولها ومحاولتهم إجرائها، فقد أكد جميع أفراد عينة الدراسة عدم قيامهم بإجراء أى من العمليات التجميلية الخاصة بتخفيف الوزن رغم رغبة البعض منهم في القيام بها وذلك لعدة أسباب منها: عدم موافقة الأسرة والأهل على إجرائها لخطورتها، ومعرفتهم بالتجارب الفاشلة لأصدقاء لهم قاموا بإجراء العملية، ومعرفتهم أو سماعهم لنتائجها غير المضمونة وخطورتها على الصحة وهذه الأقوال تشير لذلك: "أنا والدى دكتور وبالنسبة ليه العملية دى خطيرة جدا جدا فكان رافض الموضوع ده نهائى مع أى طلبت منه أعمل تديبس معدة أو استئصال جزء منها عشان أخس قال لى أعملى رجيم زى ما أنتى عاوزة وأنسى حوار العملية ده خالص"، "أنا أخويا عمل عملية الحزام النارى وفشلت معاه وتعب منها جدا فاختيار العملية كان بالنسبة ليا أمر مستحيل أعمله"، "لأ موضوع العملية ده مستحيل كنت أعمله لأن واحد صاحبنى عملها وبعد ٣ شهور من العملية رجع أتخن من الأول كان ١٢٠ كيلو بقى ١٥٠ كيلو"، "لأ موضوع العملية ده مش مضمون أعمل جراحة وأنا مش عارف توابعها رايحة فين هى ناس خست على العمليات دى أه بس ناس أكثر بكثير اتأذت منها"، "أنا كنت مصممة أعمل العملية وروحت فعلا عملت التحاليل واتفقت مع الدكتور بس كل اللى حواليا خوفونى منها فرجعت ومعملتهاش"، "أنا أعرف واحد جارنا عمل العملية وبقى جلد على عضم مفيش صحة مفيش طاقة على طول تعبان وبطنه وجعاه يدوب ياكل لقمتين وميعرفش يكمل أكل".

وعن آليات تطبيق نظام الحماية الغذائية التى أعتمد عليها المبحوثين أتفقت أفراد العينة على أن اتباع الأكل الصحى Healthy food هو أفضل الطرق التى طبقوها أى نظام غذائى صحى غنى بجميع العناصر الغذائية الهامة، التى يحتاجها الجسم بشكل يومية، وحساب معدل السرعات الحرارية التى يحتاجها الجسم، إلى جانب أن لا يكون الدايت فقط فترة مؤقتة لخسارة الوزن، بل هو (لايف ستايل life style) يتطلب تغيير نظام غذاء الفرد، إلى جانب ممارسة الرياضة بشكل يومية وهذا ما أشار إليه المبحوثين بأقوالهم: "أنا مكنتش عايزة أحرم نفسى من الأكل اللى بحبه فكنت باكل كل حاجة بس نص الكمية وبطلت كل الأكل من بره وطبق السلطة أساسى ومكنتش بتعشى"، أنا ماشى على نظام نزلته من على النت وبدلت حاجات كنت

باكلها بفاكهة وخضار وعملت يوم free أكل فيه اللي أنا عاوزة، "أنا كنت أول مرة أسمع عن حاجة أسمها هيلثى فود healthy food وبقيت بحسب سعراتى الحرارية من الوجبات بتاعتى"، "أنا قلت النشويات خالص وزودت فاكهة وخضار والسلطة الخضرا طبعا وبقيت بقسم الوجبات على اليوم كله ده ماشية عليه لحد دلوقتى".

كما أتفق جميع أفراد العينة على أهمية ممارسة التمارين الرياضية بجانب نظام الدايت، فقد أشاروا جميعاً إلى ممارستهم التمارين الرياضية فى مراكز اللياقة البدنية "الجيم" أو فى المنزل بشراء أدوات رياضية تسهل عليهم ممارستها أو ممارسة رياضة المشى بشكل يومى وهذا ما أشارت إليه الأقوال التالية: "أنا بروح ساعتين فى الجيم ٣ أيام فى الأسبوع كل حاجة فى الجيم بلعبها"، "لعبت رياضة وجبت أجهزة فى البيت أصلاً زى جهاز المشاية الرياضية treadmill ونط الحبل وأشيل أوزان"، "ظروف شغلى مكنتش بعرف أروح الجيم بس لازم أمشى نص ساعة فى اليوم والمشاورير اللي أقدر أروحها مشى كنت بمشى لها وبحرك جسمى"، "أنا بمشى نص ساعة يومياً مهما حصل صيف شتا صبح بليل لازم أمشى"، "أنا كنت أنزل النادى فى دكرنس ألف فى التراك مشى وجري يومياً". فالرياضة تعد أحد أهم أليات المحافظة على الجسد ورشاقتة من خلال ممارستها يومياً، وتعتبر الرياضة أهم الوسائل المساعدة في عملية إنقاص الوزن وخاصة عند إتباع ريجيم صحي ومتكامل، حيث تعمل الرياضة علي رفع معدل الحرق ورفع كفاءة الجسم في حرق الدهون، وفي دراسة نُشرت عام ٢٠١٨ فى مجلة Drug Invention Today بينت أنّ النمط الغذائيّ الصحيّ يساهم بما نسبته ٧٠% من خسارة الوزن، وتساهم الرياضة بما نسبته ٣٠% من خسارته، فالنظام الغذائيّ يساعد على خسارة الوزن عبر التقليل من السعرات الحرارية المستهلكة، في حين إنّ ممارسة الرياضة تساعد على حرق كمية أكبر من السعرات، ولذلك يُفضّل اتّباعها معاً لتحقيق أفضل النتائج.^(١)

(١) ريم ريان، هل الرياضة مهمة في الرجيم ومتى ابدأ وما المدة، موقع موضوع، ٢٩ يوليو ٢٠٢٠،

https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%B1%....

وقد أشارت حالة واحدة من بين المبحوثين أنه يمارس الرياضة داخل الجيم من أجل بناء عضلات لجسمه وذلك بقوله: "أنا بروح الجيم دلوقتي عشان أبني عضلات وأعمل جسم رياضي مش أخس بس". ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "جمال سعيد محمد أبو بشارة وآخرون ٢٠١٨" أن أهم دوافع الذكور للذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية هي تحسين مستوى اللياقة البدنية والتقليل من وزن الجسم وزيادة الكتلة العضلية. حيث أصبح هاجس الصحة وتكبير العضلات من الهواجس التي تدفع الكثير من الذكور إلى الذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية، ويرى الذكور أن أحد معايير الجمال للرجل أن يكون مفتول العضلات مما يدفع الشباب إلى تحقيق هذا المعيار وإبراز ما يجعله متألّق برجولته.

والجدير بالذكر هنا أن جميع أفراد عينة الدراسة أفادوا أنهم لم يكونوا رياضيين من قبل أو يمارسون الرياضة في حياتهم، وأن ممارستهم للرياضة وذهابهم لصالات اللياقة البدنية جاء مع اتباعهم الدايت وإنقاص الوزن وإن كان أشار قلة منهم - الذكور خاصة- أنهم ذهبوا للجيم من أجل بناء الجسم واكتساب العضلات وهذا ما أكدته أقوالهم التالية: "أنا عمري ما روحت جيم قبل كده حتى وأنا صغيرة وكنت بعمل دايت مكنتش فيه جيم وأيام للبنات زي دلوقتي"، "لأ أنا مكنتش بمارس أي رياضة خالص ومع الدايت روحت الجيم"، "أنا بلعب كرة قدم مع أصحابي عادي بس مكنتش بلعب أي ألعاب ولا روحت جيم قبل كده"، "أنا روحت جيم قبل كده لما خلصت الثانوية ونويت أقدم للكليات العسكرية وبعد الاختبارات وكده ومرجعتش روحت تاني إلا لما قررت أخس".

• رابعاً: الصعوبات التي واجهها المبحوثين في اتباع العادات الصحية:

غالباً ما يرافق اتباع الحميات الغذائية لتخفيف الوزن الشعور بالجوع الشديد، وازدياد الشهية على الطعام بشكل كبير، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة عملية نزول الوزن وفشل الحمية الغذائية في خسارة الوزن الزائد، وهذا ما أشار إليه جميع أفراد عينة الدراسة حيث أجمعوا على أن الشعور بالجوع خاصة في فترة الليل من أبرز الصعوبات التي واجهتهم في تطبيق أنظمة الحمية الغذائية والرغبة الشديدة في تناول الطعام وعدم القدرة على السيطرة على تلك الرغبة خاصة في الفترة الأولى من اتباع الدايت /الرجيم وهذا ما أكدوا عليه في أقوالهم: "أصعب حاجة

بالنسبة ليا كانت أنى إزاي هشبع من كمية الأكل الصغيرة دى والجوع اللى كنت بحس بيه، "أنا كنت بجوع أوى وبالذات بليل وأنا قاعد لوحدى"، "أنا كنت بخلص وجبتى من هنا وألاقى بطنى بطلع أصوات الجوع"، "أصعب حاجة عندى إزاي مكولش شيكولاته وحلويات"، "أول فترة دى مقرفة وقرصة الجوع صعبة كنت بقرص على نفسى جامد". ويتفق ذلك مع ما أفاد به بحث صادر عن "مايو كلينيك"، بأن ٩٠% من متبعي الـ"رجيم" الهادف إلى خسارة الوزن شعروا بالجوع خلال الأسبوعين الأولين من رحلتهم الجديدة في عالم الـ"رجيم"^(١) وقد أتبع المبحوثين العديد من الحيل لتجنب الجوع الشديد وجموح الرغبة فى تناول الطعام وذلك بتناول كميات كبيرة من المياة إذ يساعد شرب الماء على زيادة الشعور بالامتلاء، بالإضافة إلى أنّ الماء من المشروبات التي لا تحتوي على سعرات حرارية، وشرب القهوة، أو تناول الفاكهة والخضروات، أو عن طريق مضغ اللبان، أو النوم وهذا ما أشاروا إليه بقولهم: "أنا كنت بعيط من الجوع أقعد أشرب مية كتير وفى الآخر أقوم أنام"، "أنا كنت بشرب نسكافيه بلاك ده لوحده كفاية يسد نفسك"، "أنا كنت لما بحس بالجوع أكل خس كتير أو جرجير"، "أنا كنت بمضغ لبان وأشغل نفسى فى أى حاجة عشان أنسى أنى جعانة". وتعد هذه من الحيل التى يلجأ إليها متبعى أنظمة الرجيم المختلفة ليمنح نفسه شعور دائم بالشبع والهروب من الإحساس بالجوع.

كما يعد الصعوبة في الالتزام بالريجيم لفترة طويلة والشعور بالملل والروتين فى تطبيق الدايت من أحد الصعوبات التى واجهت المبحوثين فى تجربتهم مع نظام الدايت؛ حيث أن صعوبة الالتزام بالريجيم يودى إلى فشل نظام الريجيم الذي يخضع إليه الفرد، ويولد لديه مشاعر الإحباط واليأس وإنعدام التفاؤل والأمل فى نجاح الريجيم، فيترتب عليه فقدان الإرادة والعزيمة فى استمرار اتباع للريجيم والحمية الغذائية التي تخضع إليها، وهذا فى حد ذاته من أهم أسباب فشل الريجيم وهذا ما أشارت إليه أقوالهم: "الصعوبة أن الواحد يلتزم بالدايت اللى أختراره ويمشى عليه صح طول الوقت مهما كان المغريات من الأكل قدامه"، "أنا عقلى كان يقولى ولازمتها إيه فرهدة النفس دى ولا هتعرفى تخسى ولا حاجة قومى كلى يا شيخة وأبسطى نفسك كان

(١) هالة أحمد، طرق تسكين الجوع أثناء الـ"رجيم"، مجلة سيدتى، ٢٥/١١/٢٠١٧،

<https://www.sayidaty.net/node/641906/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-....>

صراع نفسي الصراحة"، "أنا كان ببجي عليا وقت أقول هو لازم أمشي الدايت انهرده طيب ارتاح منه وأول الأسبوع أبدأ تانى"، "أنا كنت عاوزة دايت سريع يخسنى بسرعة وأشوف نتيجته على طول ده كان بيخلينى طول الوقت محبطة ومعنديش أمل أنى أعرف أكمل"، "الملل من الأكل وروتينه كل يوم نفس الأكل ده كان بيخلينى نفسي تروح على الأكل اللى كنت بكله فى الأول وكنت أفكر فى أكلات كتيرة نفسي فيها عارفة زى أيام الصيام كده بالنظبط نفسك تروح للى محرومة منه".

وفى ذلك أفاد المبحوثين أن تجاربهم السابقة الفاشلة فى اتباع الحمية الغذائية كانت من الصعوبات التى واجهتهم خاصة فى تأثيرها النفسى بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار على الدايت وهذا ما أشاروا إليه بأقوالهم: "أنا قعدت سنة جربت كل أنواع الدايت ومكنش بيحبب معايا نتيجة لما بدأت دايت كنت ٩٠ كيلو لحد ما وصلت ١١٥ كيلو لأنى كنت بعمل دايت غلط منعت عن جسمى كل حاجة نشويات ودهون بس أوقف جسمى كان ياخذ اللى خسره واحرم منه فيزيد بقى"، "أنا حاولت زى أى حد أقوم الصبح أقرر أعمل دايت المية وطبعا كان بيبقى كلام فى الهوا ومفيش استمرارية"، "أنا كنت بعمل دايت من وأنا فى ٣ اعدادى روحت لكذا دكتور تخسيس وأخذت أدوية أخس وأرجع أتخن ومكنتش بعرف أحجم نفسي عن الأكل تجاربنى دى كانت مخوفانى لما بدأت من جديد".

كما أضاف المبحوثين من بين الصعوبات التى واجهتهم فى ممارسة الرياضة خاصة عينة الدراسة من الإناث صعوبة الذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية لعدم توفر مراكز خاصة بالإناث أو أيام خاصة بهم وأنها أصبحت منتشرة فى الفترة الأخيرة فقط وثقافة العيب المنتشرة خاصة داخل القرى من خروج الفتيات لممارسة الرياضة من أجل فقد الوزن أو اتباع الرجيم والدايت وهذا ما أشارت إليه الأقوال التالية: "أنا مكنتش بعرف أطلع فى البلد أتمشى مثلا العين كلها بتبقى عليكى راحة فىن وجاية منين"، "الجيم معمول للشباب الولاد ومكنش فيه مراكز لنا هنمارس الرياضة فىن"، "الجيم اتعمل فيه أيام للبنات من قريب وقليل اللى كان يشجع أروح الجيم فى البلد أصلا فكرة البنات طالعة للجيم دى كان زمان عيب دلوقتى بقى عادى".

ثانياً: دور الضغوطات الثقافية والاجتماعية فى تشكيل صورة الجسد (الأسرة والأهل/ الأصدقاء/ وسائل الاعلام..).

١. تأثير ثقافة المجتمع على صورة الجسد:

إن الموروث الثقافي والاجتماعي في العديد من المجتمعات أعطى أهمية كبيرة لصورة الجسد ومظهره، فقد أعتبر حجم الجسد الكبير في الثقافة العربية التقليدية، بوجه عام، رمزاً ودليلاً على الجمال والمكانة الاجتماعية سواء للرجل أو المرأة، ففي الثقافة الشعبية المصرية القديمة كان هناك احتفاء بالسمنة "الكرش" واعتباره مثلاً للفخر والعز، فنجد أمثلاً شعبية تشير إلى ذلك منها: "الراجل من غير كرش ما يساويش قرش"، "الكرش هيبه وعز"، "قيل ما تسألني عن قرشه أسألني عن كرشه"، وغيرها من الأمثال الشعبية الموروثة عن جسد الرجال. كما شكلت السمنة عند المرأة عنصراً "مهما" من عناصر الجمال كون السمنة صورة واضحة وناطقة على مدلول القوة وجودة الغذاء والرفاهية واكتمال الصحة، فكان المجتمع المصري يفضل المرأة السمينه، وكانوا يعتبرونها بنت عز وسيدة مدللة، وهناك مثل مصري شعبي يقول "الراجل زى الجزار ما يحبش إلا السمينه"، "رايحة فين يا هايلة" رايحة أعدل المايلة"، فالبدانة كانت تعد من ملامح الحسن التي كانت تجعل الرجل يميل إلى المرأة قديماً، فالبدانة في المرأة ما هي إلا مؤشرات صحية وسمة من سمات الأنوثة والخصوبة، وبقدر ما تكون المرأة بدينة يكون حظها بزيجة مناسبة أفضل، لذلك، تقوم الأمهات بـ"تسمين" بناتهن منذ الصغر، لأن السمنة تصنع لها مستقبلاً أفضل، ولم تعتبر الثقافة التقليدية المرأة النحيفة جميلة، حتى لو كان وجهها جميلاً. إلا أن الصورة المعطاة والمسلم بها للجسد قد انهارت، وغدت النحافة من أكثر معايير الجاذبية الجسمية وبخاصة عند النساء، وتحولت نظرة كثير من شعوب العالم إلى تفضيل المرأة النحيفة الرشيقه على المرأة السمينه الممتلئة. وقد ساهم في ذلك عمليات الانتشار الثقافي والعولمة، فبدأت تغزو العالم ومجتمعاتنا الشرقية مفاهيم جديدة في صورة الجسد. فصورة الجسد الجميل هو النحيف ذا القوام الرشيق، ويتفانى الأفراد وبصفة خاصة الشباب ذكوراً وإناثاً للبحث عن الطرق والوسائل لتحقيق المواصفات والمقاييس المطلوبة للجسد الجميل، وتغيرت الصورة النمطية الحالية للجسد فأضحت تربط النحافة بالجمال. واستطاعت ثقافة العولمة

* الهائلة هنا يقصد بها السمينه البدينة، أما المائلة فهي النحيفة التي قبحها نحفها.

الاستهلاكية تحويل الجسد كبنية رمزية تعمل وفقاً لثقافة المجتمع التي تتواجد فيه إلى بنية جديدة تنشُد معايير جديدة للجمال تتسم بنمط ذات بعد واحد ومعيّار واحد هو النمط الغربي.

وظهرت العديد من الثقافات كتقافة اتباع الحمية الغذائية وممارسة الرياضة لإنقاص الوزن أو الحفاظ عليه، وكيف يمكن الوصول للوزن المثالي، وساعد على ذلك أيضاً التطور الرقمي الهائل والتكنولوجي في الإعلام ووسائله المختلفة خاصة من التلفزيون والمجلات والإعلانات التجارية ومواقع التواصل الاجتماعي يقومون بدعم صور تحتوي على نماذج جسمية نحيفة تمتلكها مشاهير وممثلات على أنها الجسد المثالي الذي يجب على جميع الأفراد الاقتداء، فثمة وعي جديد بتغيير مقاييس الجمال الجسدي التي يقيم على أساسها جمال الفرد كمصدر للسلطة والقوة وكرأس مال مادي. فقيمة الإنسان وتقدير الآخرين له أضحي رهيناً بتوافق جماله الخارجي مع معايير رسخها المجتمع بمؤسساته المختلفة، وفيما يلي عرض لأهم المؤسسات الاجتماعية التي لعبت دوراً في تغيير نظرة الشباب لصورة الجسد والدفع بهم لاتباع العادات الصحية للوصول إلى الرضا عن صورة الجسد وتفضيله بالنسبة لهم وللمجتمع الذي يعيشون فيه.

٢. تأثير الأسرة على صورة الجسد:

تؤثر العائلة بشكل كبير على صورة الأولاد لأجسادهم. بل لديها التأثير الأكبر، فغالبية الأهل يركزون كثيراً ويبالغون باهتمامهم على شكل أولادهم، وهناك الكثير منهم الذين ينتقدون أولادهم على شكلهم وعندما يكبر الطفل تدريجياً تتبلور صورته عن ذاته وإحساسه بالرضا أو عدم الرضا عنها من خلال تفاعل الأسرة معه وأساليب معاملتها له، فتتكون صورة الجسد لدى الطفل من تعليقات الأهل وتركيزهم على تفاصيل معينة في شكله. كما أن نعت الطفل بصفات معينة، حتى لو كانت بنية طيبة، تؤثر فيه، وهذه التعليقات تبقى راسخة لديه حتى عندما يكبر، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأسرة لديها دور كبير في الصورة السلبية للذات لدى أولادها والاهتمام أكثر بشكل أولادهم ومحاولاتهم الدائمة في إدخالهم

بالكثير من النشاطات الرياضية يكون للحفاظ على أجسادهم نحيفة،^(١) وقد أشار المبحوثين بأقوالهم إلى ذلك: "أنا كانت مشكلتي مع تخنى كان فى اللبس فى البيت مكنوش بيقولوا لى حاجة على تخنى بس تقوم مشكلة فى البيت يوم ما أنزل أجيب لبس عشان مش بلاقى حاجة على مقاسي"، "أنا بحب الأكل أوى من وأنا صغيرة وشوية شوية بدأ بيان عليا وأتخن ماما كانت بتشيل الأكل من قدامى وتقولى يا بنتى هتتخنى كفاية كدة"، "أنا بعمل دايت من وأنا فى اعدادية وروحت لكذا دكتور بابا وماما طبعا واخدين بالهم من شكلى وجسمى خصوصا إن كل أخواتى رفيفين"، "بس كنا نتجمع مع قرايبنا فى العيد أو مناسبة فرح أو خطوبة التعليقات تشتغل بقى أنتى تختنى عن آخر مرة شفناكى فيها وكلام على الدايت ما تجربى دايت كذا واقتراحات بأسامى دكاترة التخسيس كل ده عدى عليا من وأنا صغيرة لحد ما كبرت".

وتعد ثقافة الأسرة التي تمجد النحافة نابعة من ثقافة المجتمع الذى نعيش فيه إذ تسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول الجسد، وكلما كان جسد الفرد محققاً للمعايير التي تضعه الثقافة كلما وجدناه راضياً عن جسده لأنه حقق المعيار الذي يطلبه المجتمع، فيعلم المجتمع أبناءه عبر مؤسساته المختلفة - منها الأسرة- أن الجسد مهم، وأن هناك شكلاً معيناً يجب أن يكون الجسد عليه ليرضي المعايير الاجتماعية. وهذا ما أكده المبحوثين بقولهم التالي: "إحنا عايشين فى مجتمع متناقض ومأثر علينا وإحنا صغيرين ورفيعين كل التعليقات علينا هى مالها رفيعه كده هو حد بياكل أكلها غذوها عشان تتخن وجسمها يبقى حلو وبس نتخن إيه ده جسمك عامل كده ليه أنتى تختنى كده ليه لأ لازم تعملى دايت عشان جسمك يبقى حلو لا كده عاجب ولا كده عاجب". وهكذا نجد أن الشباب ينمون فى ثقافة موجهة نحو حسن المظهر والتي تمجد النحافة.

كما أشارت عينة الدراسة أنهم لاقوا الدعم الكامل من أفراد أسرهم والتشجيع على اتباع العادات الصحية "الدايت وممارسة الرياضة" من أجل خسارة الوزن والحصول على جسم رشيق وذلك من خلال تذكيرهم الدائم بأهدافهم الشخصية

(١) أسماء رشدى، صورة الجسد عند الطفل وأثرها على فقدان الثقة بالنفس، موقع عنب بلدى،

وتحقيق الهدف المراد تحقيقه في خسارة الوزن ومشاركة جميع أفراد الأسرة أو البعض في اتباع الدايت أو ممارسة الرياضة سويًا، وقد وصل الأمر إلى منع بعض الأطعمة من تواجدها داخل المنزل وهذا ما أكدته الأقوال التالية: "أختي دائما أكثر حد كان بيثجعنى على الدايت مع إن جسمها حلو بس كانت تعمل الدايت عشان أبدأ معاها وتحاول معايا وكانت تعيط عشاني كمان وأكثر حد شجعنى لما أنزل حتى لو كيلو تقولى كملى هتقدرى توصلى للوزن اللي أنتى عزاه كانت هى الباور **Power** بتاعى بجد وكانت بتنزل معايا الجيم كمان"، "فى البيت أتفقت معايم إيه الأكل اللي هيدخل البيت وإيه اللي ممنوع يدخل ووافقوا الصراحة وده كان تشجيع ليا"، "أنا فى أول الدايت بابا وماما خرجوا أكلوا برة البيت عشان خاطرى عشان مضغفش وأكل معايم"، "أنا مراتى ومامتى الصراحة كانوا بيثجعونى جدا وواخدين بالهم من نظام أكلى وخسيت بفضل تشجيعهم ليا"، "أنا بابا أشتري ليا كل أدوات الرياضة عشان تبقي عندى فى البيت ويطلع يتمشى معايا كمان وماما كانت تطبخ أكل للبيت وأكل خاص ليا من غير زيت وملح عشان ما أكلش من أكلهم عشان الدايت".

٣. تأثير الأصدقاء على صورة الجسد:

يعد الأصدقاء وجماعة الأقران أحد العوامل الاجتماعية الأساسية التي تؤثر على صورة الجسد السلبية لدى الشباب؛ حيث يقوم الشباب بالنظر إلى أصدقائهم وأقرانهم لإجراء مقارنات اجتماعية حول أجسادهم ومظهرهم ويتولد لديهم مخاوف حول صور الجسد والقلق والضيق بشأن مظهرهم أو وزنهم أو شكلهم إذا لم يكونوا على شاكلة أصدقائهم من حيث الوزن المثالى وحسن المظهر. كما أن تلقى التعليقات من قبل الأصدقاء والسخرية على شكل الجسد يؤثر على عدم الرضا عن صورة الجسد ويعد ذلك دافع قوى لاتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" للوصول إلى الجسد المثالى وهذا ما أكدته أقوال المبحوثين التالية: "أنا من زمان ومن أنا طفل تخين وسط صحابى كلهم جسمهم حلو ورفيع كده وأنا كنت تختوخ الشلة وكانوا بيتريقوا عليا وده كان بيزعلنى أوى"، "أنا لما دخلت الجامعة كل صحابى جسمهم حلو كنا كلنا ناكل سوا أنا عمال أتخن وهم مايبانش عليهم ده كان بيقهزنى"، "طبعا البنات صحابى جسمهم حلو ومهتمين بشياكتهم وأى لبس يبيلق عليهم وأنا تخنى كان عاملى مشكلة فى اللبس وكنت أعيط أنى جسمى مش زيهم"، "أنا

دائما كان عندي احباط من شكل جسمي ووزني وسط صحابي عشان هم رفيعين"، "أنا لما بدأت الدايت منعت نفسي من كل الخروجات مع صحابي عزلت نفسي عنهم لأنى عارفة نفسي جسمي قابل للزيادة لو شमित ريحة الأكل فمكنتش بنزل معاهم أى خروجة عشان أضعف وأكل معاهم".

٤. تأثير وسائل الاعلام على صورة الجسد:

تؤثر وسائل الإعلام على نظرة الشباب إلى صورة جسدهم ومظهرهم الخارجى، فما يبث من خلال التلفاز، والمجلات، والمواقع الإلكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والأغاني المصورة، والأفلام، وتصوير الجسد المثالي بأنه الجسد النحيف الرشيق والرياضى وخاصة للمشاهير من الفنانين والفنانات والطريقة التي يتم فيها تصوير هؤلاء الشخصيات وتقديمها للجمهور لها تأثير كبير في النظرة وتكوين صورة الجسد لدى الشباب والمراهقين وفي الشخصية التي يطمحون أن يصبحوا عليها في الحياة، فتؤثر وسائل الاعلام على رضا الشباب على شكل الجسم من خلال تصدير "النموذج النحيف" لجمال الأنثى و"الشكل الرياضى العضلى" للذكور وهذا ما أكد عليه المبحثين بأقوالهم التالية: "طبعاً الاعلام ليه دور كبير يعنى لما بتفرج على مسلسل وألقى الممثلات جسمهم حلو ومفيش ديفوهات لهم خالص مع إن سنهم بيبقى كبير بس محافظة على رشاقتها وجمالها ده بيخلى الواحدة متعقدة من شكل جسمها ونفسها تبقي حلوة كده زيهم"، "الواحد بيبص على الممثلين والمغنيين شكلهم رياضى وحتى يكون لهم مشاهد يمارسوا فيها الرياضة وبيبينوا عضلاتهم الواحد بيبقى منهم وبيبقى عايز يكون زيهم"، "بصى كده على أغلفة المجلات ولا حتى فى كليبات الأغاني الموديل اللي فى الفيديو سواء رجالة ولا بنات بيطلعوا لنا الرفيعين الحلوين اللي جسمهم جذاب حتى الرجالة الجسم الرياضى بالعضلات ومبينين Six packs عضلات البطن" تحسى إن إحنا بس اللي تخان والناس دى جاينين من حنة تانية"، كما أكد المبحثين على دور وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسد لديهم إذ أن العدد الهائل من الصور التي يرونها من خلال حساباتهم على الفيسبوك أو إنستجرام، تشعرهم بعدم الرضا حيال مظهرهم وتكوينهم الجسدي، ونظراً لأن الشباب أكثر الفئات العمرية استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي المختلفة وهم الأكثر تركيزاً أيضاً على مظهرهم الخارجى فهم الأكثر

هوساً بمشاركة الصور الشخصية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي ومحاولة الظهور بشكل لائق يلقى إعجاب أصدقائهم على مواقع التواصل الاجتماعي، فكلما نشر الآخرون تعليقات إيجابية وداعمة يعزز ذلك من ثقتهم بأنفسهم وبمظهرهم، أما إذا تلقوا تعليقات سلبية أنعكس ذلك على عدم الرضا عن صورة جسدهم، وهذا ما أتفق عليه المبحوثين بقولهم: "أنا كثير أوى بدور فى صور صحابى وببص على شكلى جمبهم ومش بحب صورى القديمة وأنا تخينة الصراحة لأنى مكنتش ببقى طالعة حلوة زيهم"، "أنا مكنتش بحب أتصور وأنزل صورى ع الفيس ولا حتى استجرام ولما كنت بنزل حاجة كنت بغير فى شكلى وأتصور من زوايا معينة عشان تبقى صورتى حلوة ومحدث يعلق على شكلى". ويتفق ذلك مع ما جاء فى دراسة *Sarah Grogan, et.al 2018* والتي أشارت إلى أن نشر الشباب -النساء خاصة- الصور الشخصية والسيلفى على مواقع التواصل الاجتماعي مقيدة بالضرورة فى اختياراتهن لأن الطريقة التي يقدمن بها أنفسهن كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم الآخرين حول ما يشكل نموذجاً مثاليًا الوجه والجسم (جسم نحيف وبشرة خالية من العيوب وما إلى ذلك) وأن النساء فى بعض الأحيان غير قادرات على نشر صورة سيلفى لأنها لا تتوافق مع الشكل الذي كن يأملن فيه. وأنهن يشعرن بالسوء على أنفسهن عندما لا يعلق أي شخص على "الصور" التي ينشرونها أو "يعجبهم" وأنهم كانوا أكثر ميلاً بشكل كبير إلى الاتجاه لخفض الوزن من أجل الوصول للنحافة والمشاركة فى مراقبة الجسم.

ثالثاً: وضع المبحوثين بعد اتباع العادات الصحية وانعكاسها على صورة الجسد لديهم.

بسؤال المبحوثين عن دور إتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" وفقدان الوزن وتأثير ذلك على مدى الرضا عن صورتهم الجسدية أتفقت جميع أفراد العينة على الرضا عن صورتهم الحالية فمع فقدان الهيئة الجسمية القديمة التي كانت تشعرهم بعدم الرضا والقلق والاكتئاب والتقليل من احترامهم ومن تقديرهم لذاتهم تحولت مشاعرهم مع صورتهم الجديدة إلى مشاعر الرضا عن الذات والسعادة من المظهر الخارجى والحصول على القبول الاجتماعى والشعور

بالسعادة والفرح عند سماع تعليقات إيجابية وإطراء من الآخرين على صورة أجسادهم ومظهرهم الجذاب وهذا ما أكدته أقوال المبحوثين التالية: "فجأة الواحد حب نفسه وشكله والحياة بقت حلوة وبقيت smart أكثر وبشتغل أكثر بقي فيه نشاط فيه طاقة"، "أنا بقيت أكثر ثقة فى نفسي بخرج وبتصور كثير وكل صحابى اتفاجئوا بقيت كده إزاي وبيعلقوا على شكلى وبيسألونى وصلت كده إزاي كمان"، "كل المناسبات بقيت بروحها ولبس وأتشيك وأتصور وأنزل صورى على الفيس وانستجرام وبتبسط أوى من تعليقات صحابى عليا وأنى بقيت حلوة كده وشيك"، "بقيت بحب نفسي وكل ما أنزل كيلو فى وزنى أتبسط وأتشجع أكثر الدنيا أختلفت معايا فعلا"، "أنا راضى جدا عن شكلى دلوقتى وبحب أوري الناس شكلي وبقيت أحب أخرج وأنزل وأتفصح وأتصور وبقي عندي ثقة فى نفسي"، وهذا ما أكدت عليه الدراسات التي تناولت صورة الجسد حيث تشير إلى أن الرضا عن صورة الجسم يرتبط بطريقة أو بأخرى بالشعور بالسعادة والاطمئنان، وأن الشخص الذى يشعر بالجاذبية الجسمية راض عن صورته الجسمية، شخص سعيد يتمتع بقبول اجتماعى من قبل الآخرين، ناجح فى علاقاته الاجتماعية.

ومن العرض السابق يتضح أن المحيط الاجتماعي للشباب له تأثير علي تشكيل رؤية الشباب لجسدهم بل وتحكمه في تشكيل هذا الجسد حيث الأسرة، الأصدقاء، وسائل الإعلام لهم دور في الحكم علي نظرة الشباب لصورة الجسد المفضل والمقبول والسعى لتحقيقه. ومع انتشار نموذج الجسد النحيف الرشيق الرياضى يميل الشباب ويسعى إلى البحث عن تعديل صورة الجسد بإتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" للإقتراب من الشكل الذي يرتضيه المجتمع.

استخلاص النتائج العامة للدراسة:

• توصلت نتائج الدراسة أن جماعات الضغط الاجتماعي كالأسرة والأصدقاء، ووسائل الإعلام تلعب دوراً كبيراً في تشكيل الصورة السلبية عن الجسد وانخفاض مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى الشباب. فشيوع النماذج المثالية عن القوام والجسد فى محيط الشباب يؤثر على عدم رضاهم عن صورة الجسد ويدفعهم

لاتباع بعض السلوكيات والعادات للسيطرة على الوزن كاتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة.

• أكدت نتائج الدراسة أن الأسرة من أوائل المؤثرين في طريقة إدراك الأبناء لأجسادهم؛ حيث تترك الأسرة تأثيراً عميقاً على صورة الجسد ومدى رضاهم عنها، فملاحظات الأسرة والأهل حول الجسد ووزنه وشكله يدفع الشباب باتباع العادات الصحية للحصول على الوزن والشكل المثالي.

• توصلت الدراسة إلى أن الأصدقاء وجماعة الأقران لهم تأثير في تكوين صورة سلبية عن جسد الشباب وذلك من خلال عقد مقارنات دائمة معهم حول مظهر وشكل ووزن أجسادهم وعدم الرضا عن صورة جسدهم لأنهم ليسوا على شاکلة أصدقائهم من حيث الوزن المثالي وحسن المظهر، كما أن تلقى التعليقات من قبل الأصدقاء والسخرية على شكل الجسد يؤثر على عدم الرضا عن صورة الجسد ويعد ذلك دافع قوى لاتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" للوصول إلى الجسد المثالي.

• أكدت نتائج الدراسة على أن لوسائل الاعلام تأثير مهم وقوى على صورة الجسم لدى الشباب حيث أن ما تصدره الصحف والمجلات والتلفزيون من قولبة الوزن وتنميطة على وزن معين مثالي وتمجيد الصورة النحيفة للأنثى والشكل الرياضي للذكر يزيد من عدم الرضا عن صورة الجسم لديهم.

• تبين من خلال الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تكوين مشاعر سلبية تجاه صورة الجسد لدى الشباب حيث تمتلئ مواقع التواصل الاجتماعي مثل "فيسبوك Facebook" و"بنترست Pinterest" و"إنستغرام Instagram" بمحتوى صور ومقاطع فيديو تؤثر تأثيراً كبيراً في التصورات المتعلقة بشكل الجسد المثالي، ويزيد من وتيرة المقارنة الاجتماعية مما ينعكس ذلك على انخفاض الرضا والاستياء من صورة الجسد وسوء المظهر بين الشباب وبصفة خاصة الإناث.

• توصلت الدراسة إلى عدة دوافع تدفع بالشباب لاتباع العادات الصحية المتمثلة في الحمية الغذائية وممارسة الرياضة تمثلت هذه الدوافع فيما يلي:

١. الأسباب الصحية: تمثلت فى الخوف من الإصابة بالأمراض التى تسببها زيادة الوزن مثل أمراض القلب والسكرى والعظام والمفاصل.
 ٢. عدم الرضا عن صورة الجسد وزيادة وزن الجسد يولد حالة من القلق والشعور بالخجل من المظهر الجسدى. لذا يلجأ الشباب لاتباع حمية غذائية أو رياضة معينة حتى يصل للنموذج المثالى للجسد.
 ٣. مواكبة الموضة: ذلك لأن أصحاب الوزن الزائد يجدون صعوبة فى اقتناء الألبسة التى تواكب الموضة.
 ٤. الحصول على فرصة عمل: ذلك أن فى عالم التوظيف والوظائف يتم الحكم على المتقدمين للوظائف المختلفة من خلال المظهر الخارجى أولاً قبل الحكم على باقى المؤهلات والإمكانات.
 ٥. تحسين فرص الزواج والارتباط: إذ يبحث كل فرد سواء المرأة أو الرجل عن شريك بمظهر رائع وجذاب فتكون السمنة أو الوزن الزائد أحد أسباب تأخر الزواج أو رفض الزواج.
 ٦. التئمر والوصمة الاجتماعية لذوى الوزن الزائد: فأصحاب الوزن الزائد أو السمنة يواجهون السخرية وانتقادات الآخرين بسبب حجم أجسامهم، ويتم وصمهم بالألقاب الدالة على الوزن الزائد.
- أكدت نتائج الدراسة أن الشباب ذوى الوزن الزائد يعانون من صورة الجسد السلبية حيث أن السمنة والوزن الزائد تمثل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم وذلك بسبب تعليقات الآخرين على مظهرهم الجسدى والمواقف المحرجة فى الحياة اليومية والتى يتعرضون لها مع زيادة الوزن؛ مما كان له الأثر الأكبر على حالتهم النفسية بشكل كبير حيث عانوا من الشعور بالحزن والخجل والقلق الدائم تجاه حجم وشكل جسدهم.
 - تبين أن الأنترنت هو المصدر الأول الذى لجأ إليه الشباب فى الحصول على أنظمة الرجيم المختلفة؛ حيث تعد شبكة الأنترنت وسيلة هامة للوصول لمصادر هائلة من شتى أنواع المعلومات.

• كشفت الدراسة الميدانية عدم لجوء الشباب عينة الدراسة لإجراء أى من العمليات التجميلية الخاصة بفقدان الوزن رغم رغبة البعض منهم في القيام بها وذلك لعدة أسباب منها: عدم موافقة الأسرة والأهل على إجرائها لخطورتها، ومعرفتهم بالتجارب الفاشلة لأصدقاء لهم قاموا بإجراء العملية، ومعرفتهم أو سماعهم لنتائجها غير المضمونة وخطورتها على الصحة.

• أتفقت أفراد العينة على أن اتباع الأكل الصحى **Healthy food** هو أفضل الطرق التى طبقوها أى نظام غذائي صحي غني بجميع العناصر الغذائية الهامة، التى يحتاجها الجسم بشكل يومي، وحساب معدل السرعات الحرارية التى يحتاجها الجسم إلى جانب ممارسة الرياضة بشكل يومي.

• كشفت نتائج الدراسة على غياب الوعي لدى الشباب بأهمية ممارسة الرياضة، العزوف عن الممارسة الرياضية بصفة عامة بينهم إذ أن جميع أفراد عينة الدراسة أفادوا أنهم لم يكونوا رياضيين من قبل أو يمارسون الرياضة فى حياتهم، وأن ممارستهم للرياضة وذهابهم لصالات اللياقة البدنية جاء مع اتباعهم الدايت وإنقاص الوزن.

• أما فيما يخص الصعوبات التى تواجه الشباب فى اتباع العادات الصحية تمثلت فى الشعور بالجوع الشديد، وازدياد الشهية على الطعام بشكل كبير، الأمر الذى يؤدي إلى إعاقة عملية نزول الوزن وفشل الحمية الغذائية فى خسارة الوزن الزائد، والصعوبة فى الالتزام بالريجيم لفترة طويلة والشعور بالملل والروتين فى تطبيق الدايت إلى جانب تجاربهم السابقة الفاشلة فى اتباع الحمية الغذائية تأثيرها النفسى بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار على الدايت.

• كما جاء من بين الصعوبات التى تواجه الشباب فى ممارسة الرياضة خاصة الإناث صعوبة الذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية لعدم توفر مراكز خاصة بالإناث أو أيام خاصة بهم وثقافة العيب المنتشرة خاصة داخل القرى؛ حيث يعتبر خروج المرأة لممارسة الرياضة خارج المنزل أمراً بالغ التعقيد فى ظل العادات والتقاليد التى لا تسمح بمثل هذا الأمر.

• كشفت نتائج الدراسة الميدانية أن اتباع العادات الصحية "الحمية الغذائية وممارسة الرياضة" قد ساهمت بشكل كبير وفعال في رضا الشباب عن صورة الجسد؛ فبنجاح الشباب في فقدان الوزن وحصولهم على شكل وهيئة جسمية جديدة شعر الشباب بالسعادة وبالرضا عن الحياة وحب التجمع والظهور والمشاركة في المناسبات الاجتماعية والشعور بالثقة المتزايدة خاصة مع إعجاب الآخرين بقوامهم ومظهرهم الجديد وسماع الإطراء والثناء عليه بشكل دائم منهم.

توصيات الدراسة:

- نشر الثقافة الغذائية السليمة بين أفراد المجتمع عبر مؤسسات الدولة المختلفة وبصفة خاصة وسائل الإعلام وعبر المناهج الدراسية والتوعية بمخاطر السمنة والوزن الزائد.
- تعميم الثقافة الرياضية وأهمية ممارسة الرياضة للجميع وذلك من أجل المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض واكتساب اللياقة البدنية وصورة الجسد الرشيق.
- التشجيع على فتح الأندية الرياضية ونشرها في كافة المناطق لإتاحة الفرصة لممارسة الرياضة البدنية المناسبة لكافة الأعمار وللجنسين.
- تفعيل دروس التربية الرياضية في المدارس كمحاولة لبناء الجسم السليم والمحافظة على صورة الجسد السليم الصحى المقبول إجتماعياً.

مراجع الدراسة

• مراجع الدراسة العربية:

- ١) أحمد أبو زيد، "الذات وما عاداها مدخل لدراسة رؤى العالم"، فى، أحمد أبو زيد، رؤى العالم: تمهيدات نظرية"، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٢) أحمد زعلوى، الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان - المملكة الأردنية الهاشمية، ٢٠١٥.
- ٣) أحمد زكى بدوى، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، ١٩٨٢.
- ٤) أميرة بنت حمد بن عبدالله الموسى، العوامل التي تدفع المرأة السعودية إلى إجراء العمليات التجميلية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من مرئادات العيادات التجميلية فى مدينة الرياض، مجلة الخدمة الإجماعية، الجمعية المصرية للأخصائين الإجماعيين، عدد ٦٠، جزء ٧، يونيو ٢٠١٨.
- ٥) أية يحيى، الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع، دار العربى للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٩.
- ٦) إيمان فوزى السيد عبدربه، صورة الجسم لدى البدينات والنحيفات، رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة الزقازيق، ٢٠١٢.
- ٧) بشرى جميل اسماعيل، أثر الفاشينيسستا فى صورة الجسد لدى الإناث، مجلة الباحث العلمى، جامعة بغداد-العراق، المجلد ١٢، العدد ٤٧، ٢٠٢٠.
- ٨) جمال سعيد محمد أبو بشارة وآخرون، مراكز اللياقة البدنية فى شمال فلسطين: دراسة تحليلية من منظور جندرى، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، عدد ١٩، ٢٠١٨.
- ٩) حسنى إبراهيم عبد العظيم، الجسد والطبقة ورأس المال الثقافى: قراءة فى سوسولوجيا بيير بورديو، مجلة إضافات، العدد ١٥، ٢٠١١.
- ١٠) حسين طاش نيازى، الحمية الغذائية وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية- كلية التربية، جامعة الأزهر، عدد ١٤٦، جزء ١، ٢٠١١.
- ١١) رعد عبدالله بكر باعمر، استخدام الشباب السعودى للإترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم، مجلة كلية الآداب، كلية الآداب-جامعة الزقازيق، ٦٩ع، ٢٠١٤.

- ١٢) رهام وليد تهتموني وجبريل اجريد العودات: اتجاهات المرأة الأردنية نحو بعض الوسائل المتبعة لتخفيف الوزن، دراسات -العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٣، ٢٠١٦.
- ١٣) زمور تنهينان، تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة (٣٤-٥٠ سنة) دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠١٥.
- ١٤) سامح فوزى عبد الفتاح، تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٧٠، ج ٢، أكتوبر ٢٠١٦.
- ١٥) سامية حسن الساعاتي، الشباب العربي والتغير الاجتماعي، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٢.
- ١٦) سامية على حسنين، "الشباب فى الإعلام بين الصورة والرؤية"، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، العدد الثانى والعشرون، يناير ٢٠١٠.
- ١٧) سامية قدرى، الشخصية المصرية: الزى وتغير العلاقة بالجسد، فى، المؤتمر السنوى الثانى عشر الشخصية المصرية فى عالم متغير ٢٣-٢٥ مايو ٢٠١٠، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ٢٠١٠.
- ١٨) سعيد بن سليمان الطفرى، دراسة مقارنة بين طلبة محافظتي مسقط و ظفار بسلطنة عمان فى مستوى الاتجاهات والعادات الصحية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان، مجلد ٧، عدد ١، يناير ٢٠١٣.
- ١٩) سوهيلة لغرس و زينب مسعودى، مفهوم وأهمية الحماية الغذائية من منظور طالبات مجتمع جمهورية الصحراء الغربية دراسة سوسيولوجية، ورقة عمل فى ملتقى وطنى بجامعة مستغانم، أكتوبر ٢٠١٩.
- ٢٠) شيماء محمود سليمان، عمليات التجميل وعلاقتها بصورة الجسم ومفهوم الذات كما يدركها طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠١٤.
- ٢١) الصادق رايح، ضريبة السعادة: الإشهار وتوثين الجسد، مجلة عالم الفكر(الكويت)، مجلد ٣٧، عدد ٤، ٢٠٠٩.

- (٢٢) صالح بن عبد الله العقيل، العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بإقبال الفتاة السعودية على عمليات التجميل، مجلة جامعة المدينة العالمية، عدد ١٠، ٢٠١٥.
- (٢٣) عبير عبد الله محمد الطيرى، فاعلية التصور العقلى والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان، ٢٠٠٦.
- (٢٤) عزة شرارة بيضون وآخرون، الشباب العربى ورؤى المستقبل، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ط١، ٢٠٠٦.
- (٢٥) علاء الدين أحمد كفاي و مایسة أحمد النیال صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عینات من المراهقات دراسة ارتقائیة ارتباطیة عبر ثقافیة، مجلة علم النفس، الهيئة المصریة العامة للكتاب، س ١٠، ع ٣٩، ١٩٩٦.
- (٢٦) عمر عبد الجبار محمد أحمد، الحمیة الغذائیة بوصفها ظاهرة إجتماعیة: دراسة میدانیة مطبقة على عینة من طالبات الملك سعود، مجلة الخدمة الإجتماعیة، عدد ٥٥، ٢٠١٦.
- (٢٧) فاطمة على أبو حدید، المتغیرات الاجتماعیة والثقافیة وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة إجتماعیة میدانیة، المجلة العربیة لعلم الاجتماع - إضافات، عدد ٤١-٤٢، ٢٠١٨.
- (٢٨) كاظم جبر الجبورى وارتقاء يحي حافظ، صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسیة للعلوم الاسانیة، المجلد العاشر، العددان ٣-٤، ٢٠٠٧.
- (٢٩) كرس شلنج، الجسد والنظریة الاجتماعیة، ترجمة منى البحر ونجیب الحصادى، دار العین للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩.
- (٣٠) محمد عبدالكريم الحوراني، المكونات السوسیوثقافیة لصورة الجسد تطبیق مقولات علم الاجتماع الجسد على عینة من الإناث فی المجتمع الأردنی، مجلة العلوم الإسانیة والاجتماعیة، الجامعة الأردنیة، مجلد ٤٣، عدد ٣، ٢٠١٦.
- (٣١) معن أحمد الشعلان، صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب فی الأردن، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإسانیة والاجتماعیة، المجلد الثالث والثلاثون، العدد الرابع، ٢٠١٨.

٣٢) منى سيد حمودة و نشوة كرم أبو بكر، صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ١٤، يناير ٢٠١٥.

٣٣) نايف فدعوس علوان الحمد ومهدي محمد توفيق بدارنه، تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، مج ١، ع ٢، ٢٠١٣.

٣٤) نانلة إبراهيم عمارة، التعرض للتلفزيون وعلاقته بتشكيل صورة الجسم Image Body من عينتين على مقارنة مسحية دراسة الإناث في مصر وقطر، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام - جامعة القاهرة، ع ٢٤، ٢٠٠٥.

٣٥) ندى بنت محمد بن سعيد الحريري الزهراني، الاستياء من صورة الجسد ومدى التأثير بالنموذج الإعلامي المثالي للمظاهر لدى النساء في منطقة مكة المكرمة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ١٠٧، مارس ٢٠١٩.

٣٦) نوار الخرينج وهدى المعصب، صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت، حوليات آداب عين شمس، المجلد ٣٩، أكتوبر-ديسمبر ٢٠١١.

٣٧) ولاء أحمد عبد الفتاح، صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد الثالث عشر - المجلد الثالث، يونيو ٢٠١٩.

• المراجع الأجنبية:

- 1) Alexandra Neagu, *Body Image: A Theoretical framework*, The publishing house Anthropology of the Romanian Academy, Romania, March 17, 2015.
- 2) Azmira Ab.Latiff, Juliawati Muhamad, et.al., *Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents*, Journal of Taibah University Medical Sciences, Volume 13, Issue 1, February 2018.
- 3) Bakhshi, S., *Women's Body Image and the Role of Culture: A Review of the Literature*, Europe's Journal of Psychology, Volume 7, Issue 2, 2014.
- 4) Bothina E.S Mohamed, Nashwa A.H Abdel Karim, *Effect of selfie addiction on self-esteem, body image, and academic achievement among Faculty of Nursing students*, Egyptian Nursing Journal, Volume 16, Issue 2, 2019.

- 5) Celia K. Naivar Sen, Duygu Gurleyik, and Elia Psouni, **The Role of Physical Activity on Parental Rejection and Body Image Perceptions**, *Int J Environ Res Public Health*, Volume 17, Issue 7, 2020.
- 6) Fikir Alebachew and Melaku Ashagrie, **The Body-Image Concept Analysis of Youth and Adolescent**, *American Journal of Biomedical and Life Sciences*, Vol. 5, No. 6, 2017.
- 7) Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G., **Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport**, *Journal of Human Sport and Exercise*, Vol. 15, Issue 2, 2020.
- 8) Hannah L. Quittkat, Andrea S. Hartmann, et.al., **Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan**, *Front Psychiatry*, volume 10, 2019.
- 9) Jennifer S. Mills, Amy Shannon and Jacqueline Hogue, **Beauty, Body Image, and the Media**, in, Martha Peaslee Levine, *Perception of Beauty*, InTech, Croatia, October 2017
- 10) Jo Swin Son MP, **Reflections on body image All Party Parliamentary Group on Body Image**, Ymca, 2012.
- 11) Kaley M. Roosen and Jennifer S. Mills, **Body Image, Overview**, Springer Science, New York, 2014.
- 12) Kendyl M. Klein, **Why Don't I Look Like Her? The Impact of Social Media on Female Body Image**, Claremont Colleges, Scholarship @ Claremont, MC Senior Theses, 2013.
- 13) Marita P. McCabe, Kelly Butler and Christina Watt, **Media Influences on Attitudes and Perceptions Toward the Body Among Adult Men and Women**, *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Volume 12, Issue 2, April 2007.
- 14) Marlene B Schwartz and Kelly D Brownell, **Obesity and body image**, *Body Image*, Volume 1, Issue 1, January 2004.
- 15) Mendelson, E. S., **World View**, In, *International Encyclopedia of Social Sciences*, Vol. 16, 2002.
- 16) Najat Yahia, Hiba El-Ghazale, Alice Achkar and Sandra Rizk, **Dieting practices and body image perception among Lebanese university students**, *Asia Pac J Clin Nutr*, 2011; 20 (1)
- 17) Nina Burrowes, **Body image –a rapid evidence assessment of the literature**, A project on behalf of the Government Equalities Office, May 2013.
- 18) Shiwa Karmacharya, **Body Image and its Effects on Adolescents**, Kadambari Memorial College Buddhanagar, Kathamandu, 2016.

- 19) Shu-Ling Chen, *The Importance of Body Image in Clinical Practice*, Hu Li Za Zhi, Volume 66, Issue 5, 2019.
- 20) Tina Brown, *Examining the Influence of Social Media on Body Image: Miss Perfection, A Misperception*, MA, Colorado State University, 2017.
- 21) Vasil Sutula, *General Definition of the Concept Sports*, Journal of physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports, Volume 4, Issue 4, July 2018.
- 22) Yiyi Ouyang, Kun Wang, et.al., *The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students*, Front Psychol, volume 10, 2019.

مواقع الأنترنت العربية والأجنبية:

المواقع العربية:

١. أسماء رشدى، صورة الجسد عند الطفل وأثرها على فقدان الثقة بالنفس، موقع عنب بلدى، عدد ١٥١، ١١/١/٢٠١٥.

<https://enabbaladi.net/archives/26074#ixzz6Z9be6OeY>

٢. دراسة جديدة أجرتها كلية لندن الملكية والمنظمة تبين حدوث زيادة قدرها عشرة أمثال في معدلات سمنة الأطفال والمراهقين في غضون أربعة عقود من الزمن، أكتوبر ٢٠١٧.

<https://www.who.int/ar/news-room/detail/21-01-1439-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

٣. دعاء العذاربة، العادات الصحية، موقع عربى، ٢٠ أغسطس ٢٠١٩.

<https://e3arabi.com/health/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8/A%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9>

٤. ريم ريان، هل الرياضة مهمة في الرجيم ومتى ابدأ وما المدة، موقع موضوع، ٢٩ يوليو ٢٠٢٠.

https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84_%D8%84%D8%B1%

٥. زينة عيسى، الاهتمام بالمظهر الخارجى للحصول على وظيفة، موقع بيت كوم، ٦/٦/٢٠١٦.

<https://www.bayt.com/ar/blog/3319/%D8%A7%D9%84%D8%A7...>

٦. محمد مجدي ومريم الخطري، ٧٥% من المصريين مصابون بـ«زيادة الوزن».. ٣٦% «فوق الوزن» و٣٣% مصابون بـ«السمنة» و٦% بـ«المفرطة»، جريدة الوطن، مايو ٢٠١٩.

<https://www.elwatannews.com/news/details/4149448>

٧. مجد خضر، مفهوم الرياضة، موقع موضوع، ١٠ ديسمبر ٢٠١٨،
https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%D8%A9
٨. هالة أحمد، طرق تسكين الجوع أثناء الرجيم"، مجلة سيدتي، ٢٥/١١/٢٠١٧،
<https://www.sayidaty.net/node/641906/%D8%B5%D8%AD%A9-...>
٩. الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني - فرط الوزن والسمنة في مرحلة الطفولة، منظمة الصحة العالمية،
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ar>
١٠. السمنة والوزن الزائد، منظمة الصحة العالمية، يونيو ٢٠١٦،
<https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar>

المواقع الأجنبية:

1. **Body image, self-esteem and the influence of society**, 17 March 2020
[/https://livelifegetactive.com/blog/body-image-self-esteem](https://livelifegetactive.com/blog/body-image-self-esteem)
2. **diet in merriam Webster dictionary**
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/diet>
3. **Funk, Ken., What is a Worldview? Retrieved october5, 2011.**
From USA: oregon state
<http://web.engr.oregonstate.edu/~funkk/Personal/worldview.html>
4. **George, June., World View Analysis of Knowledge in a Rural Village: Implications for Science, Faculty of Humanities and Education, The University of the West Indies: Culture and Comparative Studies, 2011.**
[http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1002/\(SICI\)...>Vol83Issue1](http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1002/(SICI)...>Vol83Issue1)
5. **Healthy habit, Segen's Medical Dictionary, 2012.**
<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/healthy+habit>
6. **Hebel, Misha., World- Views as the Emergent Property of Human Value Systems, Research Paper, London: University of Greenwich. Systems Research and Behavioral Science, 1999.**
<http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.com>...>Vol16Issue3>
7. **Helen Briggs, 'Selfie' body image warning issued, BBC News, 10 April 2014,**
<https://www.bbc.com/news/health-26952394>
8. **Mary-Signe Chojnacki, Christina Grant, et.al, Depleting Body Image: The effects of female magazine models on the self-esteem and body image of college-age women, 2016.**
<https://www.ssc.wisc.edu/~jpiliavi/357/body-image.htm>
9. **Modified Diet Definition of Modified Diet Concept.**
[http://www.jnkvv.org/PDF/02042020124642Modified_diet%20\(9%20files%20merged\).pdf](http://www.jnkvv.org/PDF/02042020124642Modified_diet%20(9%20files%20merged).pdf)

10. Seyed Alireza Hosseini and Ranjit K. Padhy, *Body Image Distortion*, StatPearls Publishing, Florida, July 2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>

11. *The Link Between Social Media and Body Image*, King University Online, 9 October 2019.

<https://online.king.edu/news/social-media-and-body-image/>

12. Vidal Clément., *Wat is een wereldbeeld? (What is a worldview?)*, in Van Belle, H. & Van der Veken, J., (Ed.), *Nieuwheid denken, De wetenschappen en het creatieve aspect van de werkelijkheid*, Brussels, Belgium, 2008.

http://cogprints.org/6094/2/Vidal_2008-what-is-a-worldview.pdf

13. *Youth, Global Issues*, United Nations,

<https://www.un.org/en/sections/issues-depth/youth-0/index.html>