

درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجا»

د. علي قدومي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية - خضوري،
فلسطين

Dr. Ali Qadoume

Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Palestine
Technical University- Kadoorie, Palestine.

a.qadoume@ptuk.edu.ps

The Degree of Appearance Anxiety among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences “Palestine Technical University – Kadoorie as a Model”.

Abstract

The research aimed to identify the degree of appearance anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at “Palestine Technical University - Kadoorie as a model”, in addition to identifying the differences according to the gender variable. The researcher used the descriptive analytical method. The study was conducted on a simple stratified random sample of (81) male and female students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University - Kadoorie, representing (23.82%) of the research community. To collect data, the researcher used the appearance anxiety measurement tool designed by (Veale, et al, 2014) and consisting of ten phrases. The results of the study showed that the total degree of appearance anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at “Palestine Technical University - Kadoorie as a model” was low with an arithmetic mean of (2.09 ± 0.77) , that there are statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in appearance anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at “Palestine Technical University - Kadoorie as a model” attributed to the gender variable between the average male students and the average female students in favor of female students. The researcher recommends enhancing self-confidence through workshops and training courses focusing on self-acceptance and enhancing a positive body image among students.

Keywords: *Appearance Anxiety, Sports Science, Physical Education, Self-Confidence*

ملخص

هدف البحث للتعرف إلى درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً»، بالإضافة إلى تحديد الفروق في درجة قلق المظهر تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كما أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (81) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، يمثلون (23.82%) من مجتمع البحث. لجمع البيانات، استخدم الباحث أداة قياس قلق المظهر والذي صممه (Veale, et al, 2014) والمكون من عشر عبارات. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لقلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.09 ± 0.77) ، كما أشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تعزى لمتغير النوع الاجتماعي بين متوسط الطلاب ومتوسط الطالبات ولصالح الطالبات. ويوصي الباحث بضرورة تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل وندوات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: قلق المظهر، علوم الرياضة، التربية البدنية، الثقة بالنفس.

المقدمة

يعد القلق النفسي بأشكاله المختلفة من القضايا الحيوية التي تؤثر على جودة حياة الأفراد وأدائهم في مختلف المجالات، لا سيما في المراحل العمرية الشابة التي تتميز بالحساسية المفرطة تجاه المتغيرات الاجتماعية والشخصية. ويعد قلق المظهر من بين أشكال القلق الأكثر شيوعاً بين طلبة الجامعات، فهم يتعرضون للعديد من التحديات التي قد تؤثر على استقرارهم النفسي (Boursier, et al., 2020). ويشير قلق المظهر إلى حالة من الاضطراب النفسي الناجم عن التقييم المفرط للفرد لمظهره الخارجي، وهو يعتبر ظاهرة شائعة بين الشباب وخاصة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يُولي الطلبة اهتماماً خاصاً بمظهرهم الجسدي، باعتباره جزءاً من تطلعاتهم المهنية والشخصية والسلوكية وأدوارهم الاجتماعية المستقبلية (Celik & Tolan, 2021; Cetin& Ece, 2021). ومما لا شك فيه فإن مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر المراحل أهمية في حياة الفرد، حيث تشكل قاعدة أساسية لتطوره الأكاديمي والاجتماعي والنفسي (Abualia, 2022).

إن موضوع قلق المظهر في كليات التربية البدنية يكتسب أهمية خاصة نظراً للطبيعة المميزة لهذا المجال، حيث تُعد الأنشطة الرياضية والتربية البدنية ساحة للتفاعل المباشر والمكشوف، مما يضع الطلاب في مواقف تتطلب ظهورهم العلني أمام مدرسيهم وزملائهم، هذا الظهور لا يقتصر على إبراز قدراتهم البدنية فحسب، بل يشمل أيضاً تقديم صورة إيجابية عن مظهرهم الخارجي، وهو ما قد يزيد من مستويات القلق لديهم (Liu, et al., 2023).

يمكن اعتبار المظهر الخارجي عاملاً نفسياً واجتماعياً مهماً يؤثر على ثقة الأفراد بأنفسهم وتفاعلهم مع محيطهم، حيث يلعب تصور الشخص لصورة جسده دوراً رئيسياً في تكوين تقديره لذاته. في سياق طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، يُنظر إلى المظهر البدني ليس فقط كوسيلة لتحقيق الأداء الرياضي الأمثل، بل أيضاً كعامل يعزز الثقة بالنفس والعلاقات مع الزملاء والمدرسين. ويُعبر قلق المظهر عن الانشغال الزائد بشكل الجسم والخوف من التقييم السلبي من الآخرين، وهو ما قد يؤثر على الصحة النفسية والأداء الرياضي للطلبة (Cash & Pruzinsky, 2002). كما أن قلق المظهر قد يكون مرتبطاً بالمعايير المجتمعية التي تفرض تصوراً محدداً للمظهر الرياضي المثالي، مما قد يدفع بعض الأفراد إلى تبني ممارسات غير صحية في محاولة لمطابقة هذه المعايير (Grogan, 2016). كما يُلاحظ أن بعض الطلبة قد يلجؤون إلى ممارسات غير صحية، مثل الحميات الغذائية القاسية أو التمارين المفرطة، في محاولة للوصول إلى المظهر المثالي المطلوب في المجال الرياضي (Pope, et al., 2000).

إن قلق المظهر يتأثر بعوامل عديدة، من أبرزها التوقعات الثقافية والاجتماعية السائدة التي تروج لمفهوم «الجسم المثالي» والمهارات البدنية المتقدمة باعتبارها معايير للنجاح والقبول. وفي بيئة تُركّز على الأداء البدني، قد يشعر الطلاب بضغط إضافية لتلبية هذه التوقعات، ما ينعكس على

ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على المشاركة بفعالية، علاوة على ذلك، فإن هذه المخاوف قد تؤثر على الصحة النفسية للطلاب، حيث تتداخل مع مشاعر القلق الاجتماعي، مما يُبرز الحاجة إلى توفير دعم نفسي وتربوي في هذه الكليات، لتمكين الطلاب من تجاوز هذه التحديات وتعزيز تقديرهم الذاتي بشكل يساهم في تحقيق توازن صحي بين المظهر والأداء (Cao & Liu, 2024).

تشير الدراسات إلى أن هناك فروقاً في قلق المظهر بين الجنسين، حيث يميل الذكور إلى القلق بشأن بناء العضلات وتحقيق بنية جسدية قوية، بينما تركز الإناث على الرشاقة والنحافة كمعايير للجمال الرياضي (Tiggemann & Williamson, 2000). كما أن المستوى الرياضي للطلبة يلعب دوراً مهماً في تحديد درجة قلقهم بالمظهر، إذ إن الرياضيين ذوي المستويات العالية غالباً ما يشعرون بضغط أكبر للحفاظ على مظهر رياضي مثالي مقارنة بزملائهم غير الرياضيين، ويكتسب هذا الموضوع أهمية خاصة في بيئة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يُعتبر المظهر عاملاً رئيسياً في تحديد الأداء الرياضي والاجتماعي، مما يجعل الطلبة أكثر عرضة لمقارنة أجسادهم بأجساد الآخرين من زملائهم أو الرياضيين المحترفين (Tylka & Wood, 2015). كما أن طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة قد يكونون أكثر عرضة لقلق المظهر بسبب المتطلبات البدنية العالية لمجال دراستهم (Grogan, 2016).

والبيئة الفلسطينية بما تحمله من خصوصيات ثقافية واجتماعية، تضيف بعداً وتحدياً آخر لهذه المشكلة، فالمجتمع الفلسطيني يتميز بتوقعات مجتمعية عالية تتعلق بالمظهر الخارجي والسلوك الاجتماعي، وهو ما يزيد من الضغوط النفسية على الشباب، كما أن الظروف الاقتصادية والسياسية الصعبة تسهم في تعزيز القلق النفسي بمختلف أشكاله، حيث يواجه الطلاب تحديات كبيرة تتعلق بتحقيق تطلعاتهم الأكاديمية والاجتماعية في ظل موارد محدودة (Ali, 2019).

وتعد جامعة فلسطين التقنية - خضوري بيئة أكاديمية مميزة تجسد نموذجاً فريداً لدراسة هذه الظاهرة، حيث تتداخل العوامل الثقافية والاجتماعية مع التحديات الأكاديمية والرياضية فالطلبة في هذه الجامعة يعيشون في مجتمع يتسم بثقافة محافظة إلى حد ما، حيث يتم النظر إلى المظهر الخارجي كأحد العوامل المهمة في بناء القبول الاجتماعي، كما أن الانخراط في الأنشطة الرياضية يزيد من حدة القلق المرتبط بالتفاعل مع الآخرين والمشاركة في الفعاليات العلنية، وهو ما يجعل هذه الشريحة من الطلاب أكثر عرضة للتأثيرات السلبية للقلق المظهري والاجتماعي.

من هنا، تبرز أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى تسليط الضوء على درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري.

مشكلة البحث

يُعد قلق المظهر أحد العوامل النفسية التي تؤثر بشكل ملحوظ على الطلبة الجامعيين، لا سيما فيما يتعلق بالاهتمام بالمظهر الخارجي وصورة الجسد. وتزداد أهمية هذا النوع من القلق لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يشكل المظهر الجسدي عنصراً أساسياً في بناء الهوية الرياضية، ويؤثر على الأداء البدني، والثقة بالنفس، والمشاركة في الأنشطة الرياضية. وتُعد كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مؤسسات أكاديمية متخصصة في إعداد الطلبة لمهن تتطلب مستويات عالية من الكفاءة البدنية والقدرات الحركية. بناءً على ذلك، عادةً ما تتضمن معايير القبول في هذه الكليات اختبارات بدنية ومقاييس تتعلق باللياقة البدنية والتناسق الجسدي، مثل الطول والوزن. ومع ذلك، لاحظ الباحث في بعض الجامعات غياب معايير واضحة للقبول، مما يؤدي إلى قبول طلبة دون مراعاة التناسب الجسدي المطلوب، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي والرياضي، ويزيد من احتمالية تعرضهم لمخاطر صحية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.

علاوة على ذلك، قد يواجه بعض الطلبة تحديات في تحقيق متطلبات الأداء الرياضي، مما يجعلهم أقل قدرة على التأقلم مع طبيعة التمارين والأنشطة البدنية المختلفة، وهو ما قد ينعكس سلباً على تحصيلهم الأكاديمي ودافعيتهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية. كما أن عدم التناسق الجسدي قد يؤدي إلى شعور الطلبة بالضغط النفسي والاجتماعي نتيجة مقارنة أنفسهم بزملائهم الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اللياقة البدنية، مما يزيد من مستوى قلق المظهر لديهم. وفي ظل محدودية الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ضمن حدود علم الباحث ظهرت الحاجة إلى إجراء الدراسة.

اهداف البحث

هدف البحث التعرف إلى:

- درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً».
- الفروق في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

تساؤلات البحث

هدف البحث للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً»؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

الطريقة والإجراءات

منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي والتحليلي ليتناسب مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري والبالغ عددهم ما يقارب (340) طالباً وطالبة من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

عينة البحث

أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (81) طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، والتي تمثل ما نسبته (23.82) % من مجمع الدراسة والجدولين (1، 2) يوضحان توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، وتجانس أفراد عينة البحث تبعاً لبعض المتغيرات الجسمية.

جدول 1: توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن=81).

المتغير المستقل	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	40	49.4
	طالبة	41	50.6
	المجموع	81	%100

جدول 2: تجانس أفراد عينة البحث تبعاً لبعض المتغيرات الجسمية (ن=81).

العينة وعددهم	المتغيرات الجسمية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطلاب (40)	طول القامة	سم	168	192	175.37	6.34	1.07
	كتلة الجسم	كغم	55	100	71.77	10.34	0.537
	مؤشر كتلة الجسم	كغم/م ²	18.01	30.78	23.33	3.08	0.539

العينة وعددهم	المتغيرات الجسمية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطالبات (41)	طول القامة	سم	153	181	162.26	6.33	0.704
	كتلة الجسم	كغم	43	90	63.29	12.88	0.291
	مؤشر كتلة الجسم	كغم/م ²	17.44	35.16	24.04	4.90	0.827
العينة كلل (81)	طول القامة	سم	153	192	168.74	9.19	0.270
	كتلة الجسم	كغم	43	100	67.48	12.38	0.109
	مؤشر كتلة الجسم	كغم/م ²	17.44	35.16	23.69	4.09	0.916

يتضح من الجدول رقم (2) أن متوسط طول القامة للطلاب (175.37±سم6.34) ومتوسط كتلة الجسم (71.77±كغم10.34)، ومتوسط مؤشر كتلة الجسم (23.33±كغم/م²3.08) وكانت قيم معامل الالتواء لهم تقع بين (3±) وهذا يدل أن عينة الطلاب تخضع للتوزيع الطبيعي، وفيما يتعلق بالطالبات فقد كان متوسط طول القامة (162.26±سم6.33) ومتوسط كتلة الجسم (63.29±كغم12.88)، ومتوسط مؤشر كتلة الجسم (24.04±كغم/م²4.90) وكانت قيم معامل الالتواء لهم تقع بين (3±) وهذا يدل أن عينة الطالبات تخضع للتوزيع الطبيعي، أما للعينة كلل فكان متوسط طول القامة (168.74±سم9.19) ومتوسط كتلة الجسم (67.48±كغم12.38)، ومتوسط مؤشر كتلة الجسم (23.69±كغم/م²4.09) وكانت قيم معامل الالتواء لهما تقع بين (3±) وهذا يدل أن عينة البحث تخضع للتوزيع الطبيعي.

أداة البحث

قام الباحث باستخدام مقياس قلق المظهر لدى الطلبة والذي صممه (Veale, et al., 2014) والمكون من عشر عبارات وتتطلب الاستجابة عليها وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة مرتفعة جدا (5) درجات، درجة مرتفعة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، درجة منخفضة جدا (1) درجة.

صدق أداة البحث

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرض أداة البحث على مجموعة من أصحاب الاختصاص (الأكاديميين) من حملة الدكتوراه في الجامعات الفلسطينية للحكم على مدى صحتها وأشار المحكمون بأنها صالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتحقيق ما وضعت لأجله.

ثبات أداة البحث

للتأكد من ثبات أداة البحث قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للتأكد من ثبات أداة البحث بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة على أفراد عينة الدراسة حيث بلغت قيمته (0.853) والتي تظهر أن أداة البحث على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس القلق المظهري على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري في الفصل الأول من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- اختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة.
- اختيار مقياس قلق المظهر وعرضه على المحكمين.
- إجراء صدق المحكمين والثبات لمقياس قلق المظهر.
- تصميم الاستبانة الكترونياً وتوزيعها من خلال رابط الكتروني على مجتمع الدراسة لمدة ثلاثة أيام، حيث تمثل الردود عينة الدراسة.

متغيرات الدراسة

لقد اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغير المستقل:

- النوع الاجتماعي وله مستويان هما: (طالب، وطالبة).

2. المتغيرات التابعة:

وتتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس قلق الظهر.

الأساليب الإحصائية

بعد جمع البيانات وترميز وإدخالها تم معالجتها باستخدام برنامج SPSS النسخة (26) واستخراج التكرارات والنسب المئوية، ومعامل كرو نباخ الفأ، المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وعامل الالتواء، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test).

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته

- ما درجة قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً»؟

وللإجابة عن هذا التساؤل الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات وتحديد درجة الاستجابة ووفقاً للتصنيف الآتي: (1.80) فأقل درجة منخفضة جداً، (1.81 - 2.60) درجة منخفضة، (2.61 - 3.40) درجة متوسطة، (3.41 - 4.20) درجة مرتفعة، أكبر من (4.20) درجة مرتفعة جداً، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات والدرجة الكلية لقلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» (ن = 81).

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أقارن جوانب مظهري بالآخرين.	1.99	1.19	منخفضة
2	أتحقق من مظهري (على سبيل المثال في المرايا، أو عن طريق اللمس بأصابعي، أو عن طريق التقاط صور لنفسي).	3.12	1.43	متوسطة
3	أتجنب المواقف أو الأشخاص بسبب مظهري.	1.62	0.97	منخفضة جداً
4	أفكر في الأحداث الماضية أو الأسباب التي تفسر سبب مظهري بالشكل الذي أبدو عليه.	1.90	1.18	منخفضة
5	أفكر في كيفية إخفاء أو تغيير مظهري.	1.88	1.12	منخفضة
6	أنا أركز على مظهري، وليس على ما يحيط بي.	2.54	1.42	منخفضة
7	أتجنب الأسطح العاكسة أو الصور أو مقاطع الفيديو الخاصة بي.	2.06	0.99	منخفضة
8	أناقش مظهري مع الآخرين أو أسألهم عنه.	1.99	1.05	منخفضة
9	أحاول إخفاء أو تغيير جوانب من مظهري.	1.69	0.93	منخفضة جداً
10	أحاول منع الناس من رؤية جوانب مظهري في مواقف معينة (على سبيل المثال، عن طريق تغيير وضعيتي، وتجنب الأضواء الساطعة).	2.12	1.27	منخفضة
	الدرجة الكلية لقلق المظهر	2.09	0.77	منخفضة

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية لقلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.09)، وكانت الدرجة متوسطة على العبارة (2)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها (12.3)، بينما كانت الاستجابة منخفضة على العبارات (1، 4-8، 10) حيث كان متوسط الاستجابة عليها ما بين (1.88 - 2.54)، في حين كانت أعلى استجابة على العبارة رقم (2) والتي نصها «أتحقق من مظهري (على سبيل المثال في المرايا، أو عن طريق اللمس بأصابعي، أو عن طريق النقاط صور لنفسي) وكان متوسط الاستجابة بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.12)، بينما كانت أقل استجابة على العبارة رقم (3) والتي نصها «أتجنب المواقف أو الأشخاص بسبب مظهري» حيث كان متوسط الاستجابة بدرجة منخفضة جداً وبمتوسط حسابي (1.62)، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الطبيعة المهنية للكلية التي تشجع الطلبة على الانضباط البدني والصحة إذ أن البيئة التعليمية والرياضية قد تساهم في تقليل هذا النوع من القلق، مما يساهم في تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم وتركيزهم على الجوانب العملية للأداء الرياضي بدلاً من مظهر الجسد حيث طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يعيشون في بيئة تركز على الجسد كأداة لتحقيق الأهداف الرياضية وليس كعنصر جمالي فحسب، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه (Prichard & Tiggemann, 2005) بأن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام لديهم مستويات أقل من القلق المتعلق بالمظهر. كما أشار (Cash, 2004) إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يميلون إلى امتلاك قدرة أكبر على التعامل مع التوترات النفسية المتعلقة بالجسد، حيث أن ممارسة النشاط البدني تساعد على تعزيز صورة الجسم بشكل إيجابي. وأكد على ذلك (Martin Ginis, et al., 2003) بأن الطلبة في المجالات الرياضية لديهم تقدير أكبر لجسدهم، حيث يركزون على ما يمكنهم فعله بأجسادهم بدلاً من التركيز على كيف يبدو الجسد.

عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشته

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

للإجابة عن التساؤل الثاني قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

**جدول 4: نتائج اختبار (ت) لدلالة في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن = 81).**

المتغيرات التابعة	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
قلق المظهر	طالب	40	1.88	0.73	2.541-	*0.013
	طالبة	41	2.30	0.76		

* فروق دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في قلق المظهر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة «جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجاً» تعزى لمتغير النوع الاجتماعي بين متوسط الطلاب ومتوسط الطالبات ولصالح الطالبات، ويعزو الباحث ذلك الى أن عدة عوامل نفسية، اجتماعية، وثقافية، تسهم في زيادة القلق المرتبط بالمظهر لدى الطالبات كونهن أكثر ميلاً لإجراء مقارنات مع الأخريات فيما يتعلق بالمظهر، مما يجعلهن أكثر عرضة للقلق وعدم الرضا عن أجسادهن وهذا ما أكدته (Tiggemann & Slater, 2014)، كما يعد ارتداء الملابس الرياضية الضيقة عاملاً آخر يزيد من قلق المظهر لدى الطالبات، خاصة في بيئة مختلطة تضم كلا الجنسين ومجتمع محافظ. فقد أشار ((Lindner, et al., 2012 أن الطالبات يشعرن بضغط أكبر لامتلاك «الجسد المثالي» عندما يرتدين ملابس رياضية تكشف عن شكل الجسم مقارنة بالطلاب، مما يزيد من مستويات القلق والوعي الذاتي بالمظهر. كما أن معظم الألعاب الرياضية تتطلب ارتداء ملابس رياضية قد تكون ضيقة أو كاشفة، مثل ملابس الجمباز، والسباحة، واللياقة البدنية وهذا الأمر قد يزيد من قلق المظهر لدى الطالبات، حيث قد يشعرن بعدم الراحة أو التعرض للحكم من قبل الآخرين بناءً على شكل أجسادهن حيث أشار (Fredrickson & Roberts, 1997) بأن الملابس الرياضية تلعب دوراً كبيراً في زيادة القلق لدى النساء، خاصة عندما يتم ارتداؤها في بيئات مختلطة. وأكد على ذلك (Mond, et al., 2013) بأن الطالبات في البيئة الأكاديمية الرياضية أكثر عرضة للقلق بشأن المظهر مقارنة بالطلاب، مما يجعلهن أكثر قابلية للإصابة باضطرابات الأكل واضطرابات القلق الاجتماعي المرتبطة بالمظهر الجسدي. كما أكد (Krane, et al., 2004) أن الرياضيات الطالبات يعانين من قلق مفرط بشأن المظهر بسبب الضغوط الاجتماعية التي تتطلب منهن تحقيق توازن بين الأداء الرياضي والمحافظة على المعايير الجمالية المقبولة اجتماعياً.

الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- يتمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري بالثقة بالنفس والرضا عن تخصصهم وتقبلهم له، مما انعكس على درجة قلق المظهر لديهم بشكل منخفض.
- أن الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري يعانين من مستويات أعلى من قلق المظهر مقارنة بالطلاب.

التوصيات

يوصي الباحث بما يلي:

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل ودورات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى الطلبة.
- تقليل الضغوط المجتمعية والترويج لفكرة أن النجاح الرياضي لا يعتمد فقط على المظهر، بل على الأداء والمهارات.
- تشجيع الباحثين لإجراء أبحاث عليّة مشابهة حول القلق المظهري وتأثيره على الأداء الرياضي من خلال دراسات أوسع تشمل متغيرات أخرى مثل: العمر، ونوع النشاط، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي، ومكان السكن وغيرها.
- إجراء دراسات مقارنة تشمل جامعات أخرى لمعرفة مدى انتشار القلق المظهري بين طلبة علوم الرياضة مما يساهم في إيجاد حلول أكثر شمولية.

الشكر والتقدير

- كل الشكر لعينة البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري.

References

- Abualia, M. (2022). Academic optimism and its relationship to learning motivation among physical education students at Palestine Technical University-Kadoorie, Palestine Technical University Research Journal, 10(3): 46–60.
- Ali, A. (2019). Psycho-social problems and their relations to psychological stresses among inmates of rehabilitation and reform centers in the West Bank governorates [Unpublished master's thesis], Deanship of Graduate Studies and Scientific Research, Al-Quds Open University, Palestine.
- Boursier, V., Griffiths, M. D., & Gioia, F. (2020). Do problematic social media use and self-expectancies predict adolescents' appearance anxiety? Human Behavior in Context, 110, 106395.
- Cao, X., & Liu, X. (2024). Self-esteem as a predictor of anxiety and academic self-efficacy among Chinese university students: A cross-lagged analysis. Current Psychology, 43, 1–11.
- Cash, T. F. (2004). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice, The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice, Guilford Press.
- Çelik, E., & Tolan, G. (2021). The relationship between emerging adulthood and automatic thoughts: Stress, anxiety, and depression, International Journal of Progressive Education, 17(5): 345-363.
- Çetin, S., & Ece, C. (2021). An investigation of social media and appearance anxiety in university students, Pakistan Journal of Health and Medical Sciences, 15(5): 1694–1698.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks, Psychology of Women Quarterly,

21(2): 173-206.

Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (3rd ed.), Routledge.

Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50(5-6), 315-329.

Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Jentsch, F. (2012). Social physique anxiety and perceived sociocultural pressures: Gender differences and implications, *Body Image*, 9(2): 317-322.

Liu, X., Zhang, Y., Gao, W., & Cao, X. (2023). Developmental trajectories of depression, anxiety, and stress among college students: A piecewise growth mixture model analysis, *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 1–10.

Martin Ginis, K. A., & Leary, M. R. (2003). Self-presentation and body image in sport and exercise: A review of the literature, *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2): 123-143.

Mond, J. M., Mitchison, D., Latner, J. D., Hay, P. J., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women, *BMC Public Health*, 13(1): 920.

Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Free Press.

Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: Self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating behaviors in a fitness center environment, *Psychology of Women Quarterly*, 29(1): 77-87.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls, *International Journal of Eating Disorders*, 46(6): 630-633.

- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age, *Sex Roles*, 43(1-2): 119-127.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Psychometric evaluation in U.S. college women and men. *Body Image*, 12: 53-67.
- Veale, D., Eshkevaria, E., Kanakama, N., Ellison, N., Costa, A., & Werner, T. (2014). The Appearance Anxiety Inventory: Validation of a process measure in the treatment of body dysmorphic disorder, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(5): 605-616. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000272>